

INSPIRATIEBROCHURE

WAAR KAN IK IN UTRECHT BOOTCAMP VOOR BEGINNERS VOLGEN ALS IK WEINIG CONDITIE HEB?

Weinig conditie? Ontdek Buiten Fit bij Sporten Voor Je Deur in Utrecht: begeleid bewegen op je eigen niveau en een gratis proefweek.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

IN EEN OOGOPSLAG

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Weinig conditie? Ontdek Buiten Fit bij Sporten Voor Je Deur in Utrecht: begeleid bewegen op je eigen niveau en een gratis proefweek.



01

WAT ALS JE SNEL BUITEN ADEM BENT?

Een eerste groepsles kan spannend zijn als je lang niet hebt gesport. Vertel de trainer vooraf dat je rustig wilt opbouwen. Vraag welke variant bij je past en neem een pauze wanneer dat nodig is. Het gaat niet om hetzelfde tempo als de rest, maar om een...

02

BEGIN MET EEN LES DIE BIJ JE PAST

Onder Buiten Fit vallen verschillende trainingen, bijvoorbeeld Buiten Fit 30, Buiten Fit 45, Kracht en Full Body. De naam en duur helpen bij het kiezen, maar een kortere les is niet automatisch minder intensief. Overleg daarom over de oefeningen en...

03

BUITEN SPORTEN DICHTBIJ IN UTRECHT-ZUID EN ZUIDWEST

Een plek in de buurt maakt de stap naar je eerste les kleiner. In het gecontroleerde rooster staan Buiten Fit-lessen bij Hamersplantsoen in Hoograven, Tolsteegplantsoen in Tolsteeg, Wielingenplein in Rivierenwijk en Vondelparc in...

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

WAT ALS JE... | BEGIN MET EEN LES DIE | BUITEN SPORTEN | ZO BEREID JE JE

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

VAN INZICHT NAAR UITVOERING

EEN HELDERE AANPAK

Weinig conditie? Ontdek Buiten Fit bij Sporten Voor Je Deur in Utrecht: begeleid bewegen op je eigen niveau en een gratis proefweek.



DE AANPAK IN BEELD

01

Weinig conditie? Ontdek Buiten Fit bij Sporten Voor Je Deur in Utrecht: begeleid bewegen op je eigen niveau en een gratis proefweek.

01

ZO BEREID JE JE EERSTE TRAINING VOOR

Kies een locatie die je gemakkelijk bereikt. Geef bij de trainer aan dat je weinig conditie hebt of opnieuw begint. Draag kleding waarin je vrij kunt bewegen en schoenen die passen bij buiten sporten. Neem water mee en vraag om uitleg als een oefening...

02

EERST PROBEREN, DAN KIEZEN

De gratis proefweek werkt met 40 credits. Niet iedere les gebruikt hetzelfde aantal credits; controleer dit bij het boeken. Zo kun je ontdekken welke training je aanspreekt voordat je een abonnement kiest. Bekijk voor een vervolg de actuele tarieven en...

03

ONTDEK WELKE LES BIJ JOU PAST

Wil je ontdekken welke les bij jou past? Probeer onze lessen een week gratis en ervaar zelf hoe leuk samen bewegen kan zijn! Kies je les via het actuele lesrooster; daar vind je ook de aanmelding voor de gratis week. [faqinfographic] [faqvideo]...

04

WAAR KAN IK IN UTRECHT BOOTCAMP VOOR

Waar kan ik in Utrecht bootcamp voor beginners volgen als ik weinig conditie heb?.

05

OOK MET WEINIG CONDITIE KUN JE IN

Ook met weinig conditie kun je in Utrecht beginnen met begeleid buiten sporten bij Sporten Voor Je Deur.

DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- Wat als je snel buiten adem bent?
- Begin met een les die bij je past
- Buiten sporten dichtbij in Utrecht-Zuid en Zuidwest

BEKIJK DE WEBSITE

sportenvoorjedeur.nl

Weinig conditie? Ontdek Buiten Fit bij Sporten Voor Je Deur in Utrecht: begeleid bewegen op je eigen niveau en een gratis proefweek.