

# Wandel Bootcamp light

Door *Jan Tonneman*

Ronde 3 – nr. 33 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

## Verjongen door Wandel Bootcamp

In een training Wandelbootcamp wordt als basisactiviteit het 20 jaar bestaande sportief wandelen in plaats van hardlopen gekozen. Tijdens de 5 - 7 actieve pauzes worden er specifieke spierversterkende oefeningen aangeboden. Het wandeltempo ligt hoog en vind altijd plaats in de buitenlucht.

### 35-55 Plusser

Wandel-Bootcamp is een zeer geschikte activiteit voor 35 plussers met een goed algemeen uithoudingsvermogen. Door de afwisselende wandeltempo's worden de wandelspieren veelzijdig getraind, wat gunstige effecten heeft op uw hart en bloedvaten en uw postuur.

### Naadloos.

De activiteit Wandel Bootcamp sluit naadloos aan op het advies van de gezondheidsraad, want naast 2,5 uur matig intensief bewegen per week (doorstappen) , worden er spierversterkende oefeningen gedaan. Deze oefeningen zorgen voor meer kracht, dat bij het ouder worden afneemt, wanneer je dit niet doet. Meer kracht zorgt voor een betere coördinatie en evenwicht wat vallen voorkomt.

### Imago Probleem

Als voorzitter en trainer loop ik de laatste jaren tegen het verouderingsproces van onze leden op. Wanneer ik jongere deelnemers probeer te werven voor onze trainingen Sportief Wandelen, Beweeg Mee en Nordic Walking, dan komen er alleen maar 65 plussers op af. Niks mis mee, ze kunnen gewoon lid worden. Maar ik wilde de jongere wandelaar bereiken van 35 jaar en ouder.

Toen kwam Bootcamp opzetten (hardlopen met oefeningen). Dat heb ik enkele seizoenen op de voet gevolgd en heb dat omgebouwd tot Wandel Bootcamp. Als gevolg hiervan komen er veel meer jongere deelnemers naar onze trainingen.

Op RTV-Noordholland is Wandel Bootcamp uitgezonden. Een korte impressie over Wandelbootcamp.

<https://www.nhnieuws.nl/nieuws/199237/wandelbootcamp-steeds-populairder-in-de-provincie>

### Imago probleem (2)

In Nederland worden er momenteel trainingen Sportief Wandelen (sinds 1997) en Nordic Walking (sinds 2003) gegeven. Ook andere initiatieven zoals WandelFit en FitStap. Deze wandelactiviteiten worden opgepikt door de 60 plussers en niet door de jongere (35-55 jarigen) wandelaars. Omdat er een oubollig imago aan vastkleeft. Bij Wandelbootcamp niet.....

Want bij Wandel Bootcamp wordt er stevig doorgewandeld in verschillende tempo's, afgewisseld met sessies spierversterkende oefeningen. Dit zorgt voor een strakke en dynamische uitstraling.

Deelnemers gaan ook sportiever gekleed.

### Opleiding trainer Wandel Bootcamp

We hebben naast onze opleiding Allround Wandel Trainer, een bijscholing Trainer Wandelbootcamp ontwikkeld. <http://www.sportwandelschool.nl/bijscholing-wandel-bootcamp> . Deze opleidingen vinden plaats in Hoorn op Zaterdag 18 en Zondag 19 mei en wordt gegeven door Mette van der Ven.