

BOOTCAMP & HIIT

Tanja Oostendorp - 1 uur - € op aanvraag



Bootcamp & HIIT Training

Moe en duf van al het praten, luisteren en overleggen? Kom dan met Bootcamp & HIIT Training weer fris terug in je energie. Door buiten fysiek lekker bezig te zijn, je hartslag te verhogen, sport je je hoofd even lekker leeg en pomp je de energie weer in iedere vezel van je lijf. Na een uurtje Bootcamp & HIIT Training voel je je weer fris, opgeladen, helder en energiek. Klaar voor de volgende sessie.

Tanja Oostendorp

Tanja Oostendorp heeft jarenlange ervaring als Personal Trainer en Bootcamp & HIIT Trainer. Haar grootste drijfveer is om het plezier in sporten over te dragen, zodat een "ik moet sporten, want het is gezond" wordt omgezet in "het is gewoon ook leuk om te sporten". Bijna dagelijks kun je haar met Bootcamp-groepen vinden in het bos of op de hei rond Hilversum en ziet ze het als een uitdaging om iedereen met een voldane, blije glimlach rond de mond weer naar huis te sturen. Haar energie werkt aanstekelijk en ze past elke training aan aan de fysieke gesteldheid van de deelnemers.

