



Bastian Mathijssen

Professionals in vitaliteit

Twee professionals met het talent te kunnen activeren en motiveren. Naast het in beweging komen is er ook aandacht voor zelfontwikkeling. Waar ben jij naar op zoek? Lukt het om het sporten 'vol te houden'? Onze professionals begeleiden je bij het maken van stappen richting jouw persoonlijke doel. Samen in een 'small group' training of liever een één op één sessie? Kom kennismaken!



Peter van Lit

Gebruik vitaliteitsruimte

Zelfstandig sporten (vanaf 18 jaar)

Per keer/dagkaart	€ 7,50
Per maand/abonnement	€ 21,50
Per jaar/abonnement	€ 236,50
Golfers met jaarspeelrecht	
Molenberg/ per jaar extra	+ € 150,-

Samen sporten BOEST! groep deelname:

Per kwartaal/1 training per wk	€ 15,- per tr.
Per kwartaal/2 training per wk	€ 12,50 per tr.
+ ook individueel sporten +	€ 10,- per mnd
1 training los	€ 17,50 per tr.

Training per kwartaal: Er zijn altijd 2 (extra) gratis 'inhaallessen' per kwartaal, dus bijvoorbeeld 11x betalen, 13x training aangeboden (kalender beschikbaar). In juli en augustus vakantiestop).

Eén op één personal coaching?

Ook dat kan! Meer informatie? Bel (0111) 65 44 00.

Locatie & contact Molenberg

Hogeweg 53, 4328 PB Burgh-Haamstede
(t) 0111 65 44 00
(e) info@boerderijmolenberg.nl
www.boerderijmolenberg.nl

Sporten/bewegen op eigen risico

Wij hebben de verantwoordelijkheid onze gasten een veilige omgeving en (sport-)faciliteit te bieden, echter sporten, bewegen en aanwezig zijn op Molenberg doe je altijd op eigen risico.

Op de website (en op papier bij de receptie) vind je de volledige voorwaarden voor het sporten, bewegen en/of aanwezig zijn op het Molenberg terrein.



BOEST!

Bewegen/Ontmoeten/ Energie/Samen/Trainen!



•molenberg•

Pitch&Putt Golfbaan, BOEST! Vitaliteitsruimte, sfeervolle ontmoetingsplaats; koffie, lunch, borrel, workshops, cursus, vergadering, presentaties.

Burgh-Haamstede

Tijd voor jouw BOEST!?

BOEST! = werken aan vitaliteit

Waarom is vitaliteit toch zo'n 'hot item'? Een belangrijke reden: om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen zijn. Zelf doen en beslissen, zo min mogelijk afhankelijk zijn. Voor een deel hebben we dat zelf in de hand door in beweging te blijven, niet alleen fysiek maar ook door elkaar te ontmoeten, te ondersteunen en aan te moedigen.

Het maakt niet uit hoe, maar kom **in beweging!** Twijfel je? Lukt het niet om het sporten vol te houden? Wel van plan maar nog geen actie ondernomen? Nou, één ding is duidelijk; je bent niet alleen! Maar juist ook de NIET fanatiekelingen onder ons ondersteunen we graag bij het starten!

Op de bovenverdieping van Molenberg is een vitaliteitsruimte ingericht. Van loopband tot crosstrainer, van legpress tot roeibank. Denk aan een rustige, sfeervolle ruimte die tot doel heeft te werken aan jouw vitaliteit. Kom eens kijken! De ruimte is bereikbaar via de trap.



BOEST! small groups (tot 10 pers.)

Bewegen in 'small groups' met coaching van de vitaliteitsprofessional. De groepjes hebben verschillende doelen en intensiteit.

De trainingen zijn afwisselend, bij mooi weer duiken we regelmatig Boswachterij Westerschouwen in. Genieten van samen buiten bewegen!

Afhankelijk van de belangstelling starten we nieuwe BOEST! groepjes op. Zelf een goed idee of een groepje om mee te BOEST!en? Laat het ons weten!

Voorbeeld small groups;

- Gezellig samen bewegen met lage intensiteit en onderhouden conditie, kracht en soepelheid/
- Opnieuw in beweging komen na inactiviteit / samenwerken aan herstel / verlies- en rouwgroep.
- Fysieke doelstellingen: bijv. (winter-)training voor golfers.



7 dagen per week geopend

Afhankelijk van de drukte in de vitaliteitsruimte wordt deze exclusief gereserveerd voor de BOEST! small groups. Individuele sporters kunnen dan niet terecht. Actuele agenda beschikbaar bij Molenberg.

Extra informatie/voorwaarden

- Er kunnen maximaal 10 personen gelijktijdig sporten in de vitaliteitsruimte.
- Er is tijdens zelfstandig sporten niet standaard een instructeur in de zaal.
- Bij aanmelding vul je een intakeformulier in. **Ga je meedoen aan een BOEST! groep?** Dan heb je wekelijks contact met Peter of Bastian. **Ga je zelfstandig sporten?** Dan helpt Bastian je de eerste keer op weg in de vitaliteitsruimte tijdens een korte introductie (op afspraak).
- Wij hebben geen douchevoorziening, tussen de maanden april-oktober is het mogelijk het campingsanitair op het terrein te gebruiken.

Liever zelfstandig sporten? Dat kan!

Jij sport liever zelfstandig op momenten dat het jou schikt? Ook dan kan je tijdens openingstijden bij Molenberg terecht (actuele openingstijden zie website).

Onze professionele coaches

Bastian Mathijssen: fitnessinstructeur, coach met passie voor o.a. trailrunning-, canicross- en hardlooptrainingen.

Peter van Lit: vitaliteitscoach die graag mensen helpt om in beweging te komen (en vooral ook te blijven) door afwisselende BOEST! trainingen, ontmoeting en plezier!