

## **Validity Bootcamp**

Heeft een ruim aanbod aan en realiseert workshops op het gebied van:

- Beweging
- Mindset
- Voeding

## **Bewegen**

### **Krachtig met Kettlebells**

Wil jij graag trainen met Kettlebells onder begeleiding van een gecertificeerd Kettlebell trainer? Trainen met Kettlebells maakt je krachtiger en verbetert je uithoudingsvermogen!

Verspreid over 11 weken met daarin 3 bijeenkomsten van 1 uur.

Inclusief: uitleg, achtergrondinformatie en trainingsschema's voor thuis.

Om thuis met de schema's aan de slag te gaan en een nog beter rendement te halen is het wenselijk om de Kettlebells zelf aan te schaffen.

- Voor wie?

Mannen en vrouwen, van puber tot senioren.

Diegene die hun kracht en conditie willen verbeteren.

Schrijf je in voor een sportieve ervaring!

### Krachtig met Kettlebells



### **Body Challenge Circuit**

Circuit met diverse uitdagende oefeningen gedurende 1 uur. Deze workshop maakt je fitter en verhoogt je bewustzijn.

We trainen met eigen lichaamsgewicht, een waterzak en diverse Kettlebells.

Deze workshop kan zowel binnen als buiten worden gegeven

Je ontvangt volop achtergrond informatie over het belang van sporten en bewegen.

- Voor wie?

Een sportieve workshop voor iedereen die wil worden uitgedaagd om op een fysieke en actieve manier aan de slag te gaan.

Het is mogelijk om de oefeningen vervolgens ook thuis (of misschien vaker gezamenlijk op het bedrijf) te doen om zodoende 'in beweging te blijven'.

### Body Challenge Circuit



## Actief Outdoor

We gaan lekker naar buiten en steken ons in (sport) kleding waarin we ons makkelijk kunnen bewegen. In de frisse lucht het hoofd leegmaken en te focussen op jezelf. Van inspanning komt ontspanning. Let's start!

Na de warming up waarbij we ons lichaam en geest voorbereiden op de inspanning die gaat komen, starten we met een circuitje met oefeningen waarbij iedereen op zijn of haar niveau kan werken. Uithoudingsvermogen, kracht en lenigheid, kortom alle facetten komen aan bod.

Nadat iedereen vooral met zichzelf is bezig geweest zullen we gezamenlijk in spelvorm nog een activiteit doen en afsluitend niet te vergeten een cooling down.

Je zult trots zijn op jezelf zijn en met een voldaan gevoel terugkomen na deze 'actief outdoor ' workout!

## Nordic walking

Nordic Walking is fitnesswandelen. De stokken zijn de fitnessapparaten die bij elke stap weerstand genereren. Tenminste bij juiste positionering. Ongemerkt trainen dus tijdens afwisselende tochten door de natuur. Lekker buiten, maximale zuurstof tanken. Even weg uit je hoofd en breng je hele lichaam in beweging. Trainen en genieten tegelijkertijd.

Nordic Waling is 40 tot 50% meer effectief dan wandelen zonder stokken. Aangezien 90% van de spiermassa actief arbeid levert, is dit een effectieve calorieverbrander. Uw gewrichten worden 30% minder belast ten opzichte van normaal lopen of joggen.

Actief outdoor



Nordic Walking



## Mindset

### Mentaal Vitaal

Creëren van een gezondere levensstijl op het mentale vlak.  
Iedereen wordt in 1 uur tijd uitgedaagd om te kijken hoe het is gesteld met zijn / haar levensstijl.

De workshop bestaat uit de volgende stappen;

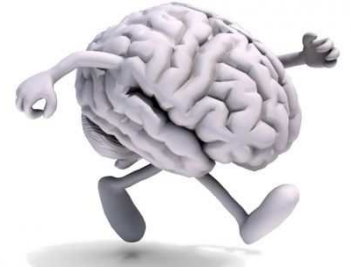
- 1: **Bewustwording** creëren
- 2: Heel belangrijk: **Zelfwaardering** verhogen
3. Welke **Gedragsveranderingen** behoren tot de mogelijkheden voor jou individueel
4. Het bepalen van **Doelen**, wat veel positieve energie geeft

Met deze aanpak word je uitgedaagd om eens goed naar jezelf te kijken!

- Voor wie?

Iedereen die op een laagdrempelige manier, zonder dat het 'zweverig' is, een gezondere levensstijl na streeft op het mentale vlak.

Mentaal Vitaal



### Stressreductie: “Wat beweegt jou?”

Stressreacties komen op diverse manieren tot uiting en zijn per persoon heel verschillend. Soms herkenbaar maar niet alle signalen zijn voor de hand liggend of worden opgepikt. In deze workshop bekijken we de verschillende manieren waarop stress tot uiting komt en gaan we onderzoeken waardoor stress veroorzaakt wordt. Uiteindelijk gaan we aan de slag met een aantal praktische tools die je in kunt zetten wanneer je stress ervaart.

Stressreductie



### Energiemanagement

Hoe blijf ik efficiënt presteren en behoud ik voldoende energie om optimaal te presteren? Hoe kan ik de impact van druk op mijn mentale, fysieke en emotionele batterijen verlichten? Het managen van je eigen energie = een serieuze uitdaging!

Door jezelf te versterken op diverse gebieden, word en blijf je vitaal om dagelijks op hoog niveau een goede performance te leveren zowel in je privé als op de werkvloer.

In deze workshop gaan we samen op zoek hoe we jouw batterijen kunnen opladen? Is het je slaapritueel wat verbeterd kan worden of is het gebrek aan lichamelijke beweging of besteed je te weinig tijd aan je sociale contacten?

Energiemanagement



## Voeding

### 'OERvoeding..... en NU?'

Eten zoals wij vroeger aten, dan kan toch helemaal niet?  
In deze workshop komt aan bod voor welke voeding je vandaag de dag het beste kan kiezen zonder te ver af te wijken van de voeding waarop onze genen optimaal zijn afgestemd.

Gezond en lekker eten, daar draait het om!

- Voor wie?

Begrijp jij het nog? Lactosevrij, glutenvrij, spaghetti van courgette, superfoods, paleo, oervoeding en de jager verzamelaars. Zoveel verschillende 'kreten' en stromingen.

Degene die interesse hebben in het maken van gezonde keuzes op het gebied van voeding.

Deze workshop is in samenspraak uit te breiden met een demonstratie, proeverij of kookworkshop.

### PuurGezond voeding met kracht

Er bestaan veel verschillende inzichten over voeding en wat je beter wel of niet zou kunnen eten. Zoveel dat de meeste mensen door de bomen het bos niet meer zien. Deze workshop is gericht op het maken van bewuste keuzen en geeft je inzicht in hoe je deze kunt maken. De basis voor deze workshop vormt de wetenschappelijk onderbouwde filosofie van PuurGezond een platform van diëtisten en voedingsconsulenten die onderbouwde en verantwoorde adviezen geven die bijdragen aan een gezond voedingspatroon.

#### Oervoeding



#### Puur Gezond

**PUURGEZOND**

bewust leven, écht eten  
en gezond genieten

