



Als je door het Van Bergen IJzendoorn loopt, zie je tweemaal in de week op het grasveld naast Villa Honk sportief geklede vrouwen en mannen trainen. Zij rennen en springen, doen aan krachttraining, estafette en wedstrijdjes en hebben veel lol! Zij zijn in groepsverband buiten aan het sporten onder begeleiding van een trainer. Dat is Bootcamp. Degene die de sporters aanmoedigt is Maria van der Velde, de trainer van de bootcamp.

### **Wie is Maria van der Velde**

Maria vertelt dat zij op school altijd als laatste werd gekozen bij gym. "Ik was totaal niet sportief. Pas sinds 2013 ben ik begonnen met sporten en gezonde voeding. Ik ken dus beide kanten van de medaille. De enorme positieve gevolgen die ik nog steeds dagelijks ervaar dankzij het bewegen en goed eten, wil ik via mijn werk ook aan anderen geven."

In 2013 begon zij met fitness en bootcamp. Na een aantal jaar is zij CrossFit gaan doen en dat doet zij nog steeds met veel plezier. Het is ook een inspiratiebron voor haar bootcamplessen! Naast de twee uur bootcamp per week, geeft zij personal training en kleine groepstraining in haar eigen studio theLife-Club in Reeuwijk.

### **Niveau van de bootcamp**

Een groep bestaat uit deelnemers van verschillende leeftijden en niveaus. "De groep neemt je mee en al snel merk je een verbetering" zegt Maria. "Dat vind ik ook leuk aan

bootcamp. Ik let op iedereen en pas de oefening altijd aan: iets makkelijker of juist moeilijker. Zo gaat iedereen tevreden naar huis."

### **Weer of geen weer**

Ook bij wind en regen gaat de bootcamp door. "Ik heb zelfs wel eens in de sneeuw gestaan", zegt Maria. "Dat is ook een onderdeel van het plezier. Doordat je ook het weer trotseert, voel je je nog energiever en frisser. Als het zonnetje schijnt is het top en sta je te genieten. Als het regent vraag je je wel eens af: Waarom doe ik dit? Dan moet je een knop omzetten en denken aan die warme douche na afloop. Je gaat dan echt met een voldaan gevoel naar huis."



### **Locatie Van Bergen IJzendoornpark**

De organisator van Bootcamp Team heeft het park uitgekozen. "Ik ben daar graag, want ondanks alle bedrijvigheid eromheen is het toch een rustig groen plekje. Als je in het park bent, voel je dat je in de natuur bent, als is het maar een heel klein stukje. Er is niet zo'n zelfde plek in Gouda en bovendien ligt het centraal en is het makkelijk te vinden." Maria vertelt dat zij al bijna drie jaar twee keer in de week, op woensdagavond en zaterdagmorgen in het park bootcamp les geeft.

### **Over de organisatie**

Bootcamp Team is een sportorganisatie met meer dan 180 outdoor trainingen per week.

Zij trekt professionele en enthousiaste mensen aan, zoals Maria, die verspreid over voornamelijk de randstad, training geven. Het Bootcamp Team regelt o.a. de reserveringen, de betalingen, berichten op social media en advertenties. De trainers onderling hebben verschillende bijeenkomsten per jaar over sport en coaching. "Daar ga ik altijd heen", zegt Maria, "om mijn collega's te zien en kennis te delen."

Loop eens door het park als Maria les geeft of neem een kijkje op [www.bootcampteam.com](http://www.bootcampteam.com) voor meer informatie.