

Bootcamp, zoals deze in Hilversum, is afgeleid van de mentaal en fysiek zware training die wordt gebruikt bij het opleiden van militairen

TEKST: FLOORTJE GUNST
FOTO'S: RUBEN ESHUIS EN PAUL TOLENAAR

BEWEGING



Vergeet de sportschool, doe de bootcamp!

Overdag een veeleisende baan, 's avonds en in de weekeinden in de buitenlucht en in teamverband je fysieke grenzen verleggen. Hoe zwaarder de inspanning, hoe meer voldoening. Steeds meer jonge werkenden zweren erbij. Floortje Gunst ging in drie steden op bootcamp – en kwam terug met hevige spierpijn

