**BOOSTCAMP - Boost yourself!**  
**14+ en 18+**

Ben jij tussen de 14 en 25 jaar en wil jij ook samen met leeftijdsgenoten out- en indoor  
trainen onder professionele begeleiding en daarnaast jezelf persoonlijk en op sociaal   
gebied ontwikkelen, dan is de BOOSTCAMP vast iets voor jou.  
  
In de Boostcamp ontmoeten jongeren elkaar, wordt er gepraat, gelachen, gesport en  
gewerkt aan jouw persoonlijke doelen. Denk bijvoorbeeld aan samenwerken, grenzen   
verleggen en grenzen aangeven, doorzetten en concentreren.   
  
Wil jij jezelf een BOOST geven? Daag je zelf uit en kom naar onze Boostcamp! Het is voor iedereen geschikt, ook als je niet zo sportief bent! Je kunt altijd aansluiten!

Voor wie: Jongeren vanaf 14 jaar   
Wanneer: Elke donderdagavond. Inloop om 19:00. Start: 19:30. Einde: 21:00.  
Waar: Plexat, Schaapweg 4 (ingang is naast zwembad de Schilp, bij de bankjes).  
Kosten: Gratis  
Aanmelden: jeugd@welzijn-rijswijk.nl

|  |  |
| --- | --- |
| **Aanmeldformulier BOOSTCAMP** | |
|  |  |
| Voor- en achternaam |  |
| Geboortedatum |  |
| Adres |  |
| Postcode |  |
| Woonplaats |  |
| E-mail |  |
| Telefoon |  |
|  |  |
| Welk cijfer geef je jouw lichamelijke conditie | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Ik sport op dit moment | ⃝ ja  ⃝ nee |
| Eventuele blessures/beperkingen |  |
| Ik zou mij op persoonlijk gebied willen ontwikkelen: | ⃝ sociaal (bijvoorbeeld: nieuwe mensen leren kennen, omgaan met complimenten en kritiek)  ⃝ persoonlijk (bijvoorbeeld: waar ben ik goed in, wat wil ik verbeteren, hoe kijk ik naar mijzelf, grenzen stellen)  ⃝ fysiek (bijvoorbeeld: lekker in m’n vel zitten, leren ontspannen, controle over m’n gevoelens) |

**Dank voor je aanmelding!** Wij nemen na ontvangst contact met je op. Je kunt dit formulier inleveren wij wijkcentrum Stervoorde, Dr. H.J. van Mooklaan 1 of mailen naar: [jeugd@welzijn-rijswijk.nl](mailto:jeugd@welzijn-rijswijk.nl) of bel/app naar gaby: 06 45722397