

Hieronder vind je de meest gestelde vragen. Staat je vraag er niet tussen? Neem dan contact met ons op via info@boksheemstede.nl

Ik heb interesse in jullie lessen, maar heb helemaal geen ervaring met (kick) boksen. Aan welke les kan ik meedoen?

We werken bij Boks Heemstede met kleine groepen waardoor alle deelnemers veel aandacht van onze trainers krijgen. Bij Boks Heemstede kun je ook als beginner deelnemen aan onze lessen. Omdat we met kleine groepen werken krijg je alle aandacht van de trainers waardoor je snel resultaten zult boeken. Welke les het beste bij je past hangt af van je wensen en je doelen. Kom langs, we geven je graag een rondleiding zodat je de sfeer kunt proeven en we samen kunnen bepalen welke les geschikt is.

Hoe veilig zijn de lessen? Ik kan echt niet met een blauw oog op mijn werk verschijnen.

Maak je geen zorgen, veiligheid staat voorop in onze lessen. Daarnaast bieden we zowel lessen met als zonder contact. In de lessen waarbij sparren wel een onderdeel is, gebeurt dat gecontroleerd, op toucheerbasis, met hoofdkap en alleen als je techniek goed genoeg is.

Kan ik een proefles doen voordat ik besluit of ik lid wil worden?

Boven de 18 jaar: Uiteraard is het mogelijk om een proefles bij ons te volgen. De kosten van een proefles zijn € 15,00 per persoon. Voor deze les hebben wij materialen te leen. Neem voor het inplannen van een proefles contact met ons op via info@boksheemstede.nl. We reserveren dan een plekje voor je in onze systeem. Een proefles is eenmalig.

Onder de 18 jaar: Een proefles is mogelijk indien je een ouder/verzorger meeneemt. Mocht een ouder/verzorger niet kunnen komen, dan moet er toestemming gegeven worden per mail (info@boksheemstede.nl) of per telefoon (0237850294).

Welke lessen zijn geschikt voor beginners of gevorderden?

Welke les het meeste geschikt is, hangt af van je wensen en je doelen. We bieden naast de reguliere Zaktraingen, boks- en kickbokslessen ook TRX en Cross Boks lessen aan waarbij de focus op krachttraining ligt. Kijk voor meer informatie over de verschillende lessen op onze website of neem contact op via info@boksheemstede.nl.

Hoe weet ik welke lessen er zijn?

Als lid van Boks Heemstede krijg je de beschikking over een persoonlijke portal/ app van Boks Heemstede.

Hierin vind je niet alleen alle informatie over je lidmaatschap, reserveer je ook je lessen in ons rooster. Het lesrooster is altijd up-to-date dus je weet precies wanneer welke les is.

Hoe vaak per week kan ik trainen?

We zijn 7 dagen per week open dus als je wilt kun je iedere dag komen trainen.

Als lid krijg je de beschikking over een eigen persoonlijk Boks Heemstede portal/App waarin je je trainingen en lessen kunt reserveren.

Ook staan onze openingstijden in deze portal/App, je weet dus precies wanneer we er zijn.

Vanaf welke leeftijd kan ik deelnemen aan de lessen?

Onze jeugdlessen zijn geschikt voor kinderen vanaf 7 jaar oud. Vanaf 15 jaar mag je doorstromen naar onze reguliere lessen

En tot hoe oud je deel kunt nemen, hangt af van je gezondheid. Ons oudste lid op dit moment is 91!

Hebben jullie ook speciale lessen voor alleen dames?

Nee, we trainen gemengd. Maar we hebben inmiddels zoveel vrouwelijke leden dat het regelmatig voorkomt dat de vrouwen in de meerderheid zijn.

Mag ik als lid ook gebruik maken van de fitness apparaten, en krijg ik daarbij begeleiding?

Als je minimaal 16 jaar oud bent, mag je onder begeleiding gebruik maken van onze fitness apparaten. Met behulp van je Boks app, stellen we een trainingsschema voor je samen zodat deze goed is afgestemd op de lessen die je eventueel bij ons volgt.

Hebben jullie ook alleen maar fitness abonnementen?

Nee, wij bieden alleen all-in abonnementen waarbij je deel kunt nemen aan de lessen en gebruik kan maken van de fitness.

Welke materialen heb ik nodig om deel te nemen aan de lessen?

Om deel te nemen aan de lessen heb je de volgende materialen nodig:

- Bokshandschoenen
- Bandages
- Scheenbeschermers (optioneel, maar zeker aan te raden aangezien onze boks zakken hard zijn)

Deze materialen zijn uiteraard ook te koop bij de balie van Boks Heemstede, maar je bent vrij om ze ergens anders aan te schaffen.

Kun je een abonnement pauzeren?

Je kunt je lidmaatschap alleen bij hoge uitzondering pauzeren wanneer je zo ernstig ziek/geblesseerd bent dat je helemaal geen gebruik kunt maken van onze faciliteiten. Wij geloven namelijk in de kracht van blijven bewegen. Samen met je arts/fysio kijken we naar wat wel kan, en passen je training daarop aan.

Een pauzering dient schriftelijk aangevraagd te worden en voorzien van een doktersverklaring.

De betalingsverplichting van het Lid wordt na één kalendermaand na toestemming van Boks Heemstede opgeschort voor de daadwerkelijke duur van de opschorting. De einddatum van de lidmaatschapsovereenkomst wordt verlengd met de duur van de daadwerkelijke opschorting. De maximale termijn van pauzering is 6 kalendermaanden.

Hebben jullie fysiotherapie mogelijkheden?

Wij werken nauw samen met praktijk Deen in het Spaarne Ziekhuis. Mocht het nodig zijn dan verwijzen we je door, en word je met voorrang behandeld. Ook voor leden die bij ons aangepast sporten vanwege ziekte/bleesure/ herstel werken we nauw samen om goed te kunnen bepalen wat de belastbaarheid is en zo het maximale resultaat te behalen.

Kun je Personal Training of Small Group volgen bij Boks Heemstede?

Zeker. Al onze trainers geven ook Personal Training. Mail je verzoek of vraag naar info@boksheemstede dan nemen we contact met je op om je wensen te bespreken.

Kan ik mijn abonnement en facturen inzien?

Als lid bij Boks Heemstede krijg je de beschikking over een persoonlijk portal. Deze kun je inzien via de Boks app of op je PC door in te loggen met de inloggegevens die je ontvangt bij inschrijving. In de portal vind je alle belangrijke informatie over je lidmaatschap, de facturen maar kun je bijvoorbeeld ook zien welke trainingen je gevolgd hebt, of een reservering voor hebt staan.

Hoe lang duurt mijn lidmaatschap?

Dat ligt eraan welke abonnementsduur je kiest en wanneer je deze afsluit. Al onze abonnementen starten op de 1ste van de maand. Natuurlijk mag je ook op een andere dag een lidmaatschap afsluiten, dan berekenen we de eerste betaling naar rato en gaat je abonnement de eerstvolgende kalendermaand in.

Hoe kan ik me inschrijven?

Inschrijven kan alléén middels een inschrijfformulier bij de balie van Boks Heemstede. We zullen onze verschillende abonnementsvormen en onze algemene voorwaarden met je doornemen zodat je precies weet waar je voor tekent. Om je in te kunnen schrijven zullen we je vragen naar een geldig legitimatiebewijs en een Iban nummer. Mocht je minderjarig zijn, neem dan een ouder mee voor je inschrijving.

Hoe kan ik mij uitschrijven?

Uitschrijven kan alléén middels een uitschrijfformulier bij de balie van Boks Heemstede. Houd rekening met de duur van je abonnement en de opzegtermijn. Heb je bijvoorbeeld gekozen voor een abonnement met een duur van 12 maanden, en je wilt dat deze na 12 maanden stopt, dan moet je uiterlijk in de 11de maand, voor de 1ste van de 12de maand opzeggen. Je hebt namelijk altijd een opzegtermijn van één kalendermaand. Doe je niets, dan zetten we je abonnement om in een abonnement voor onbepaalde tijd, met een opzegtermijn van 1 kalendermaand en kun je dus maandelijks per de 1ste je abonnement opzeggen. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om je abonnement over te sluiten.