

INFORMATIEGIDS VOOR ORGANISATIES

Boksen met je team.

Samen aan. Fris eruit.



Niet voor bokkers. Wel voor teams die samen willen bewegen.

NESKOB brengt collega's op een toegankelijke en professionele manier samen in beweging. Niet om te leren vechten, maar om energie, aandacht, plezier en samenwerking voelbaar te maken.

WAAR DE NAAM VANDAAN KOMT

NESKOB is BOKSEN achterstevoren.

Die omkering staat voor onze manier van kijken: boksen als middel om mensen te ontmoeten, te laten ervaren en samen iets in beweging te zetten.

WAT TEAMS ERVAREN

- Directe energie en gezamenlijk plezier
- Aandacht voor elkaar en voor het moment
- Veilig oefenen met ritme, afstand en contact
- Een ervaring waar collega's op terugkomen

Boksen is het middel. Contact maakt het verschil.

De trainer bewaakt de veiligheid, leest de groep en zorgt dat iedereen op een passend niveau kan deelnemen. Stevig waar het kan, zorgvuldig waar het nodig is.

Echt boksen, zonder raakcontact.

Deelnemers oefenen bokstechniek, voetenwerk, pads en combinaties. Er wordt niet op elkaars lijf of hoofd gestoten. De trainer bouwt de intensiteit op en stemt af op niveau, belastbaarheid en groepsdynamiek.

01

Veilige opbouw

HELDERE GRENZEN

We starten met uitleg, warming-up en techniek. Iedereen weet wat wel en niet de bedoeling is.

02

Passend niveau

IEDEREEN DOET MEE

Tempo en intensiteit worden aangepast. Ervaring met boksen is niet nodig.

03

Ervaren trainer

MENS EN GROEP

Bokservaring, aandacht en heldere uitleg voor iedere groep.

Onze kwaliteitsbasis

- Trainer, bokshandschoenen en materialen verzorgd
- Geldige VOG en heldere veiligheidsafspraken
- Vooraf afstemming over doel, locatie en deelnemers
- Na afloop ruimte voor evaluatie en passend vervolg

VIER ROUTES

Van een krachtig teammoment tot duurzame ontwikkeling.

Kies op wat jullie team nodig heeft. Eén moment om energie te maken, meerdere sessies in korte tijd, een vast trainingsritme of gerichte teamontwikkeling.

01 - EENMALIG

Workshop

BOKSEN

Een energiek en toegankelijk teammoment. Voor plezier, contact en nieuwe beweging.

02 - 2 TOT 5 MOMENTEN

NESKOB Boksweek

BOKSEN

Meerdere teams of trainingsmomenten in één week, volledig op jullie locatie.

03 - 3, 6 OF 12 MAANDEN

Teamtraining

BOKSEN

Structureel samen trainen aan techniek, conditie, energie en ritme.

04 - 3, 5 OF 7 UUR

TeamLab

ONTWIKKELING

Ervaren, onderzoeken en verankeren rond een concrete teamvraag.

Workshop BOKSEN en de NESKOB BokswEEK.



WORKSHOP BOKSEN

Een sterk teammoment.

Voor teams die samen willen bewegen, lachen en iets nieuws willen ervaren. Wij verzorgen trainer, bokshandschoenen en voorbereiding.

- 60 of 90 minuten
- 6 tot 24 deelnemers
- Vanaf EUR 549 excl. btw

NESKOB BOKSWEEK

Meerdere momenten. Eén complete actie.

Geschikt voor vitaliteitsweken, onboarding, teamdagen of organisaties met meerdere afdelingen. Kies twee tot vijf trainingsmomenten binnen één week.

- Eigen bandages voor deelnemers
- Vanaf EUR 1.295 excl. btw



VERDER DAN EEN EENMALIG MOMENT

Teamtraining en TeamLab.

Wanneer een team vaker wil bewegen of gericht wil werken aan samenwerking, bieden we twee routes met meer ritme, verdieping en continuïteit.

TEAMTRAINING BOKSEN

Samen trainen in een vast ritme.

Voor 3, 6 of 12 maanden. Een tot drie vaste momenten per week. De trainer bouwt techniek, conditie en teamritme op.

Vanaf EUR 229 per training excl. btw

TEAMLAB

Ervaren, oefenen en verankeren.

Voor teams met een gezamenlijke opgave. In 3, 5 of 7 uur ervaren, onderzoeken en vertalen zij wat nodig is.

TeamLab Start vanaf EUR 1.295 excl. btw

Drie stappen voor organisaties

- 1. In beweging komen - een gedeelde ervaring die energie en contact opent.
- 2. Verdiepen - terugkomen op wat zichtbaar werd en gericht verder oefenen.
- 3. Verankeren - nieuwe samenwerking vertalen naar het dagelijks werk.

Van eerste aanvraag tot een sterke uitvoering.

Je hoeft niet vooraf alles te weten. Een plaats, voorkeursmoment, groepsgrootte en doel zijn voldoende om te beginnen. Wij helpen de praktische keuzes helder te maken.

01

Kies wat past

Bereken direct de workshopprijs of vertel kort welke vraag er speelt.

02

Wij stemmen af

We controleren locatie, bereikbaarheid, tijd, taal en deelnemers.

03

Trainer en materiaal

We koppelen een passende trainer en bevestigen de praktische afspraken.

04

Samen aan

De trainer begeleidt de groep veilig, energiek en professioneel.

Praktische basis

Randstad en omliggende steden - Nederlands of Engels
- binnen of buiten - op eigen locatie of een extern gekozen locatie.

Een gedeelde structuur, met ruimte voor vakmanschap.



Iedere NESKOB-trainer werkt vanuit dezelfde kwaliteitsbasis: veiligheid, duidelijke uitleg, aandacht voor de groep en een herkenbare opbouw. Binnen die blauwdruk blijft ruimte voor persoonlijkheid, expertise en wat de groep op dat moment nodig heeft.

WAT WIJ BEWAKEN

- Veiligheid en heldere grenzen
- Aandacht voor mens en groep
- Afspraak is afspraak

WAAR RUIMTE BLIJFT

- De eigen stijl van de trainer
- Aanpassen aan energie en niveau
- Professionele observatie en bijsturing



MARCEL AMSTELVEEN

Mensen zien. Contact maken. Samen iets neerzetten.

Mijn naam is Marcel Amstelveen. Sinds 2014 werk ik met boksen als ervaringsgerichte vorm van begeleiding. In diezelfde periode runde ik bijna negen jaar mijn eigen boksschool in Amsterdam.

Daar kwamen sport, ondernemerschap, persoonlijke begeleiding en het werken met uiteenlopende groepen iedere dag bij elkaar.

Die jaren leerden mij veel over mensen en teams. Over wat er gebeurt wanneer de druk oploopt, iemand ruimte inneemt of juist verdwijnt en wanneer een groep werkelijk met elkaar in beweging komt.

Ik zag hoe boksen mensen helpt om sneller te ervaren wat in een gesprek soms verborgen blijft. Daarom werk ik graag met teams en investeer ik bewust in trainers die ik zelf ken, zie en hoor.

Mijn uitgangspunt

**Investeren in elkaar.
Met aandacht en
menselijkheid.**

Teams uit overheid, onderwijs, mobiliteit, wonen en bedrijfsleven.

NESKOB en Marcel Amstelveen werkten onder meer voor onderstaande organisaties. Iedere opdracht begint opnieuw bij de mensen, het doel en de context van het team.

NS

Gemeente Amsterdam

Rijksoverheid

ROC van Amsterdam

Luchtverkeersleiding Nederland

LyondellBasell

Gemeente Waalwijk

Waardwonen

YEARTH Academy

Luden's Training

Airworks Inflatables

Ijsselvliet

KLAAR OM JULLIE TEAM IN BEWEGING TE BRENGEN?

**Bekijk wat past of vraag direct een
voorstel aan.**

bedrijfsboksen.nl | aanvragen@bedrijfsboksen.nl