



Op zoek naar een origineel en sportief bedrijfs- of personeels-uitje?

Iets waarbij je ontspannen (of juist intensief) samen bezig bent?

Een actieve bezigheid om de teamgeest te versterken?

Wil je (van ervaren frisbee-spelers) leren hoe je een frisbee kan gooien?

Wil je een spectaculaire frisbee-show zien?

Frisbee Workshops biedt het allemaal!

De workshops

De workshops zijn geschikt voor groepen van 10-50 personen en duren 2 tot 4 uur. Omdat de trainers van Frisbee Workshops jarenlange (internationale) frisbee-ervaring hebben, is het mogelijk alle frisbeesporten in het programma op te nemen. Deze variatie maakt de workshops geschikt voor deelnemers van 20 t/m 60 jaar.

Door het sportieve karakter zijn de workshops goed voor teambuilding.

Tijdens de workshops:

- leer je alles over frisbees, hoe ze vliegen en wat je ermee kan doen;
- leer je de belangrijkste gooi- en vang-technieken;
- krijg je de kans om (afhankelijk van het programma) verschillende frisbeesporten te spelen.
- kun je met verbazing kijken wat ervaren frisbee-spelers allemaal met een rond stuk plastic kunnen doen. . . .

De prijzen van de workshops liggen tussen de 25 en 50 euro per deelnemer.

Wil je de deelnemers echt verrassen met een souvenir? Tegen een meerprijs krijgt iedere deelnemer een officiële wedstrijdfrisbee mee naar huis.

Iedereen kan meedoen!

Geen of juist een uitstekende conditie?

Wel of geen ervaring met frisbee?

Iedereen is welkom.

Wat is Frisbee?

Frisbee is vooral bekend als ontspannen bezigheid in het park, op het strand of op de camping. Gezellig overgooien met zo'n plastic bord. Wat weinig mensen weten is dat er verschillende officiële frisbeesporten zijn.

Frisbee workshops biedt de mogelijkheid om kennis te maken met deze volwassen sport.



Reacties van deelnemers:

"Erg leuke middag gehad."

"Ik gooi af en toe met een frisbee, maar ik heb in 10 minuten meer geleerd dan in jaren!"

"Van dat disc golf werd ik heel fanatiek. Ik wilde die frisbee in dat mandje gooien. Nog veel oefenen. . . ."



Voorbeelden

De inhoud (en locatie) van de workshops stemmen we af op de deelnemers en de rest van het programma. Er zijn dan ook geen 2 frisbee workshops met hetzelfde programma. Hieronder een paar voorbeelden:

Disc golf: Na uitleg over de sport en de techniek gaan de deelnemers oefenen met gooien. Daarna leggen de deelnemers in kleine groepjes een disc golf parcours af. Ontspannen en geschikt voor alle leeftijden en conditie-niveaus.

Individueel toernooi. Hierbij gaan de deelnemers allemaal verschillende frisbeesporten beoefenen. Ver gooien, mikken, een beetje disc golf, vangen. Wie scoort de meeste punten? Een zeer gevarieerd programma.

DDC toernooi. Doube Disc Court (DDC) is een frisbeesport met 2 teams van 2 spelers en 2 frisbees. Techniek, samenspel en snelheid zijn nodig om te winnen. Na de uitleg en gooi-oefeningen spelen de deelnemers (in teams van 2) een volledig toernooi, compleet met een spannende finale.

Ultimate. De meest beoefende frisbeesport is een dynamische, intensieve team-sport. De deelnemers leren gooien en vangen en ontdekken hoe het is om een sport te beoefenen zonder scheidsrechter. We spelen een paar wedstrijden, en tussendoor nemen we de tactieken door. Leuk, heel erg leerzaam en een uitstekende manier om lekker met elkaar te sporten. Geschikt voor sportieve groepen.

Wie zijn wij?

Wie zijn wij? Nou ja, wij, Frisbee Workshops is een éénmanszaak, opgericht door Jeroen Oort uit Amsterdam.

Jeroen speelt al vanaf 1985 Frisbee Ultimate bij de Amsterdamse Frisbee Vereniging de Red Lights. Jarenlang heeft Jeroen in het Nederlandse Ultimate team gespeeld (op Europese en Wereldkampioenschappen), en ook met de Red Lights aan vele (internationale) toernooien meegedaan. Zo heeft Frisbee Ultimate hem in Amerika, Canada en tientallen Europese plaatsen gebracht.

Frisbee Workshops is opgericht om de volgende doelstellingen te realiseren:

- Het promoten van de verschillende frisbeesporten
- Het werven van nieuwe leden voor de Nederlandse Frisbee Bond (de NFB)

Om dit te bereiken organiseert Frisbee Workshops voor bedrijven en groepen sportieve activiteiten waarbij de verschillende frisbeesporten centraal staan. De trainers van Frisbee Workshops hebben allemaal jarenlange (internationale) ervaring met frisbee (ultimate).

Frisbee Workshops is gevestigd in Duivendrecht (vlak bij Amsterdam).

Voor meer informatie:

info@frisbeeworkshops.nl

www.frisbeeworkshops.nl

Telefoon: 06 55 86 79 77

