

bodyLIFE®

Europe's No.1 For Your Healthy Business



bodyLIFE Innovatie Award 2014

P. 10

Immersive Fitness

Geeft nieuwe dimensie aan workout P. 20

Body & Mind

Trends in Body & Mind P. 22



Henk-Jan Zwolle

Wattbike Test & Training Center. P. 30



FW Top 2014

Geslaagde Fitness en Wellness Top 2014



ZUMBA
STEP

STEP 1: VERGEET ALLES WAT JE WEET OVER “STEP”

Hier is Zumba® Step: Al het benen en billen vormende en verstevigende van Step. Al het leuke van de Zumba® fitness-party waar jouw leden gek op zijn.



WEES ÉÉN VAN DE EERSTEN DIE ZUMBA STEP AANBIEDEN:
zumba.com/step



De Fitness & Wellness Top was, jaja, top!

Bij afwezigheid van mijn collega Hans Hooft neem ik deze keer de honneurs waar. En dat houdt ook in dat ik het voorwoord mag schrijven. Geen probleem.

Onlangs heb ik voor het eerst de Fitness & Wellness Top in Houten bezocht. Ik heb mijn ogen uitgekeken. Mede daarom hebben we ook een uitgebreide nabeschouwing in het magazine. Maar alsof dat niet genoeg is, hebben we een videosfeerimpressie op tv.bodylifebenelux.nl/fwtop2014 geplaatst!

We besteden uiteraard niet alleen aandacht aan de beurs. Zo zaten voor de rubriek *Ondernemer in Beeld* we aan tafel met Henk-Jan Zwolle, directeur van Wattbike Benelux. En van Enjoy Sports Wellnessclub uit Breda kunt u een uitgebreid report lezen. Ook *Body & Mind* is een thema wat terugkomt in deze uitgave. Daar zijn natuurlijk verschillende vormen van: yoga, pilates, Tacoyo. Onze redactie ging voor op onderzoek uit.

En dan maak ik graag nog even van de gelegenheid gebruik om u te attenderen op de *bodyLIFE Innovatie Awards*. Deze verkiezingen op het gebied van innovatieve producten en/of concepten worden in, bijvoorbeeld, Duitsland al 10 jaar georganiseerd. Hoog tijd om dat in hier ook te doen. Op pagina 10 en verder leest u er alles over.

Met sportieve groet,

Lars van Bergen
lars@vanmunstermedia.nl

COLOFON

Nummer 7 - 2014

Een uitgave van:

Body & Beauty Productions BV
 Postbus 6684, 6503 GD Nijmegen
 Kerkenbos 12-26c
 6546 BE Nijmegen
 t: 024 - 3 738 505, f: 024 - 3 730 933
 i: www.bodylifebenelux.nl

Uitgever

Michael van Munster

Redactie

Loet van Bergen, Hans Hooft,
 Lars van Bergen

Eindredactie

Hans Hooft

Vormgeving

Jan-Willem Bouwman

Vormgeving & Lay-out

Joost Franken

Druk

Balmedia b.v., Schiedam

Advertentie Exploitatie

Van Munster Media B.V. Postbus
 6684, 6503 GD Nijmegen
 Kerkenbos 12-26c, 6546 BE
 Nijmegen

Jordey de Joode
jordey@vanmunstermedia.nl
 t: 024 373 25 85
 Noah Regouin
noah@vanmunstermedia.nl
 t. 024 377 44 67

Voor advertentietarieven neem
 contact op met een van onze
 media-adviseurs of ga naar
www.bodylifebenelux.nl

Abonnementen

Een jaarabonnement bedraagt
 € 45,- (excl. B.T.W.). Een jaar-
 abonnement buiten de Benelux
 bedraagt € 70,- (excl. B.T.W.).
 Abonnementen hebben een loop-
 tijd van een jaar (tot 31 december)
 en worden automatisch verlengd.

Opzeggen kan schriftelijk en
 dient ieder jaar vóór 31 oktober te
 gebeuren. Adreswijzigingen en
 -onjuistheden kunt u schriftelijk
 doorgeven.

Vragen over abonnementen en
 bestellingen kunt u richten aan de
 afdeling Abonnementenbeheer.
 Dagelijks telefonisch bereikbaar
 van 09.00 uur tot 12.00 uur,
 T 024-3738505,
 E abonnementenbeheer@vanmunstermedia.nl

Copyright

Artikelen uit deze uitgave mogen
 niet worden overgenomen zonder
 schriftelijke toestemming van
 Body & Beauty Productions BV,
 behoudens de door de wet gestelde
 uitzonderingen. Aan de inhoud
 van dit blad kunnen geen rechten
 worden ontleend.
 body•LIFE is een geregistreerde
 handelsnaam van Health and

Beauty Media Benelux B.V./Health
 and Beauty Business Media GmbH

body•LIFE Benelux,
 onafhankelijk vakblad voor de
 fitnessbranche, verschijnt 10 keer
 per jaar. Uitgave 7, 2014, ISSN
 1573-5567

body•LIFE: nieuws, achtergronden,
 tips, feiten en meningen
 onmisbaar voor elke professional.

Abonnees ontvangen:

- 10 keer per jaar het vakblad
- 10x per jaar de digitale nieuwsbrief

OMDAT OOK
NEDERLAND EEN
FIRST CLASS
SERVICE VERDIENT



THE **FUTURE** in
SPORTS NUTRITION



sounds tasty

VANAF NU OOK FIRST CLASS NUTRITION EN MP3 DRINKS VANUIT NEDERLAND!

Wilt u verdeler of verkooppunt worden van First Class Nutrition in Nederland neem dan contact met ons op.
First Class Nutrition Importeur voor Nederland: **Sport & Health Nutrition BV** - Tel: **024-3738505** - E-mail: info@firstclassnutrition.nl
Voor België kunt u natuurlijk nog steeds terecht bij Sportorders bvba - Atealaan 38, 2200 Herentals (Belgium) - t 0032 14715150 - www.sportorders.eu

WWW.FIRSTCLASSNUTRITION.NL



6
30

22

20

36

40

- 6 Nabeschouwing Fitness en Wellness Top 2014
- 10 **bodyLIFE Innovatie Awards**
- 13 Column John van Heel
- 15 **Nieuws**
- 16 Opleidingen en Trainingen
- 18 **Immersive Fitness geeft nieuwe dimensie aan workout**
- 22 Trends in Body & Mind
- 27 **Nieuws**
- 29 Column Fitter Nederland
- 30 **Ondernemer in Beeld: Henk-Jan Zwolle**
- 33 Column Wellness Solutions
- 34 **Welke invloed heeft de fitnessbranche?**
- 36 Aansprakelijkheid bij een ongeval in uw sportcentrum?
- 39 **Nieuws**
- 40 Club Report: Enjoy Sports
- 43 **Body & Mind helpen om stress te verminderen**
- 47 Nieuws
- 48 **Bedrijvengids**
- 50 Fitnessclub van het Jaar Verkiezing



BEKIJK HIER EEN
SFEERIMPRESSIE VAN DE FW
TOP IN BEELD EN GELUID.

Geslaagde Fitness en Wellness Top 2014

Fitness en Wellness Top 2014: de beurs die u niet wilt missen. Zo profileerde deze beurs zich afgelopen 18 en 19 september. Het was voor de vierde keer dat de Fitness en Wellness Top werd georganiseerd. De keren daarvoor vond de beurs plaats in Ahoy in Rotterdam. In Houten was de beurs weer terug op de plaats waar ooit de Fitnessvakdagen zijn begonnen.

De beurs had weer iets van de oude sfeer te pakken. Ook de bezoekersaantallen vielen niet tegen. Tijdens de rondgang over de beurs werd duidelijk dat de exposanten tevreden waren over de kwaliteit van de bezoekers en dat er

hier en daar goede zaken werden gedaan. De reacties waren over het algemeen positief zoals blijkt uit onderstaande reacties van de deelnemers.

Lifemaxx was dit jaar ook weer aanwezig op de Fitness & Wellness Top 2014. "De beurs werd goed bezocht en wij hebben leuke gesprekken kunnen voeren met zowel bestaande als nieuwe klanten. Wij hebben onze 2 rekken/kooien volledig aangekleed kunnen laten zien: het Functional Rack en de Crossmaxx Rig. Door de trend naar functioneel trainen lag hier ook de grootste interesse van de bezoekers aan onze stand. Al met al kunnen we terugkijken op een geslaagde beurs, tot volgend jaar!"

Body Support

Er was veel aanloop bij de stand van Body Support. "De interesse ging vooral uit naar de combinatie sporten

en voeding in één programma, dat gebruikers met een druk op de knop resultaat laat behalen." Ondernemers zijn juist benieuwd hoe zij hun leden kunnen behouden. "Wij hebben veel ondernemers hierover voorgelicht. Het programma van Body Support betekent ook retentie, door het garanderen van resultaat. Er zijn minder marketingstrategieën nodig als je geen leegloop hebt, simpel te realiseren door je leden resultaat te bieden. Beweging alleen geeft onvoldoende resultaten maar in combinatie met onze voedingsbegeleiding is het gegarandeerd dat leden hun doel bereiken."

Life Fitness

Life Fitness was ook dit jaar weer prominent in beeld tijdens de FW Top. Absolute blikvanger was het multi-



beurslocatie Expo Houten. Het is goed om te zien dat de beurs in aantal bezoekers en standhouders groeit en dat wij hier ons steentje aan hebben bijgedragen."

Myline

Afslanken met de boodschappen van uw eigen supermarkt. Geen punten of calorieën tellen en zelfs snoepen mag. Met Myline is dit dé methode. In een 8 weken intensief programma coacht u met Myline uw klant naar een gezonde leefstijl. Met behulp van een theorieboek gecombineerd met een training in uw club, is een resultaat van ongeveer 6,5 kilo verminderd lichaamsgewicht een realistische wens. En voor een jojo-effect hoeft u met Myline niet bang te zijn. Begrijpelijk dus dat er op de FW Top veel belangstelling was voor de presentatie van Myline. "Het was een geslaagde beurs. We hebben

functionele outdoor rack Synrgy BlueSky. Daarmee is Life Fitness de eerste grote fitnessleverancier die van binnen naar buiten gaat. De stand van Life Fitness werd tijdens de beurs zeer goed bezocht. Volop aandacht was er bij de demonstraties op de Synrgy BlueSky en de HD Elite Rack van Hammer Strength. Daarnaast waren de nieuwe cardiobewegingen van de Powermill Climber en Flexstrider te zien en de nieuwe Selectorized krachtlijn Insignia Series. "Wij kijken terug op een zeer geslaagde beurseditie en zijn zeer te spreken over de nieuwe





veel enthousiaste ondernemers gesproken. Ik zie uit naar de nieuwe opleidingen die we gaan geven.”

Meijers Fit & Gezond

Ook Meijers Fit & Gezond was deze keer weer aanwezig om de laatste trends op het gebied van functionele training te presenteren. Op een functional playground werden door een team van trainers de hele dag demonstraties gegeven met de trainingsmaterialen. Veel aandacht was er voor het Core Power Club Package: een betaalbare totaaloplossing voor functional training met de Core Power App als paradepaardje. Speciaal voor bezoekers van de beurs was er gratis workout in de Core Power App. De oefeningen die tijdens de demonstraties voorbij kwamen, konden direct worden gedownload.

Wattbike

Wattbike Benelux kijkt terug op een succesvolle FW Top. “De beurs is een aantrekkelijke plek om persoonlijk met fitnessprofessionals van gedachten te wisselen. Wij merken dat veel ondernemers op zoek zijn naar innovatieve manieren om met een nieuwe en kritische klantenkring in contact te komen. Voor veel ondernemers is de Wattbike een goede aanvulling op het bestaande Indoor Cycling aanbod. De fiets kan door zijn betrouwbare vermogensmeting ingezet worden voor onder an-

dere (inspannings)testen en techniek analyses. Maar we merken ook dat ondernemers het interessant vinden om groepen wielrenners of andere sporters op de Wattbike vermogenstrainingen te kunnen aanbieden.”

MoveToLive

Wellicht dat het u was opgevallen dat de stand van MoveToLive dit jaar minder gericht was op apparatuur. Er was juist meer aandacht voor goede gesprekken waarin de vraagstukken, problemen en verwachtingen van de ondernemers centraal stonden. “We zijn blij dat we voor dat laatste uitgebreid de tijd kregen en streven er naar om tijdens de vervolgspraken daadwerkelijk een boost aan uw business te kunnen geven.” Naast leverancier van premium fitnessmerken, is MoveToLive namelijk als geen ander in staat om te helpen bij het ondernemerschap. “Een aantal van onze oplossingen die bijdragen aan het rendement van een club stelden we ten toon tijdens de beurs en we merken dat de combinatie van cardio & kracht, zoals met het Octane Cross Circuit mogelijk is, een populaire is. De krachtcircuitvormen werden ook veel bevroegd, waarbij de focus ligt op de optimale inzet van de toestellen voor meerdere doelgroepen. Ook toppers als de Cybex Arc Trainer, de FreeMotion Incline Trainer, de Tour de France fiets en Schwinn fietsen konden op de waardering rekenen. We willen graag al onze bezoekers bedanken.”



Keiser Europe

Keiser Europe was op de FW Top vertegenwoordigd met twee stands. Op één van de stands was de pneumatische krachtapparatuur te zien en uit te proberen. "We kunnen nog zo vaak vertellen dat het de pneumatische weerstand is die mogelijk maakt dat je alleen met Keiser de mogelijkheid hebt om snelkracht te trainen, en dat je door de constante weerstand zorgt dat de kans op blessures minimaal is. Dat maakt onze apparatuur echt breed inzetbaar: van revalidatie tot fitness, van personal training tot topsport."

Op dezelfde stand vonden er ook demonstraties plaats van het nieuwe model indoor cycling bike: de M3i. Deze maakt gebruik van bluetoothtechniek om de workoutgegevens te streamen. Weergave van deze gegevens is mogelijk via een app op tablet, smartphone, of een projectie op een scherm. De Keiser M3i werd geïntroduceerd op FIBO 2014 in Keulen en is sinds september leverbaar in Benelux. De M3i is tevens genomineerd voor de bodyLIFE Innovation Award.

Op de tweede stand werd het succesvolle concept Megawalk getoond en gedemonstreerd. Megawalk is het groepslesconcept rondom de Keiser M5 Crosstrainers. Sinds de introductie in Nederland is deze groepsles erg populair bij clubs en sportscholen, omdat deze een nieuwe ledengroep aanboort en voor alle fitnessniveaus geschikt is.

Miha bodytec

"Voor ons team is de FW Top erg goed geweest. Trainen middels het EMS-principe geniet nog geen hele grote bekendheid en om het grote publiek daar mee bekend te maken kon het op onze twee stands uitgetoond worden. En daar is erg gretig gebruik van gemaakt. We hebben meer dan 100 trainingen gedaan met bezoekers en genodigden."

Trainen middels EMS is heel anders dan trainen met kabels, circuit, hydrauliek of losse gewichten. Miha bodytec benadert trainen vanuit een totaal ander perspectief. Namelijk door te werken met een lichaamseigen weerstand. Niet alleen innovatief en effectief, maar vooral erg leuk.

Tijdens een miha bodytec training worden door middel van elektrische impulsen de spieren in het gehele lichaam gestimuleerd om aan te spannen. Dit creëert een lichaamseigen weerstand. Hierna is iedere beweging van het lichaam tegen deze weerstand in, een zeer intensieve full body workout. Maar dan zonder de negatieve krachten die bij traditionele trainingmethoden werken op de spieren, pezen en gewrichten. Allemaal aspecten die de brede inzetbaarheid verklaren. Van fysiotherapie tot personal training en van figuur correctief trainen tot gewoon lekker bewegen voor je gezondheid.

Bekijk op tv.bodylifebenelux.nl/fwtop2014 een sfeerimpressie van de FW Top in beeld en geluid.



KLIK HIER EN STEM
DIRECT OP UW FAVORIET
VOOR DE BODYLIFE
INNOVATIE AWARD 2014

Stem nu op uw favoriet voor de bodyLIFE Innovatie Award 2014

Steun innovatie in de branche en breng uw stem uit op hét meest vernieuwende product/concept van 2014 via award.bodylifebenelux.nl en maak tevens kans op mooie prijzen.

In Duitsland zijn de bodyLIFE Awards al meer dan 10 jaar een begrip. Hoog tijd dus dat dit initiatief ook in Nederland navolging gaat krijgen. De fitnessbranche is volop in beweging en barst van de nieuwe producten en concepten om mensen duurzaam aan een gezonde leefstijl te helpen. Als professioneel vakblad juichen wij

deze innovatie in de branche uiteraard van harte toe en willen wij met de bodyLIFE Innovatie Award een podium bieden om innovatie en slim ondernemerschap te belonen.

In de afgelopen periode zijn wij maar liefst 21 nieuwe producten en concepten tegen gekomen die in 2014 zijn geïntroduceerd. De beurt is nu aan u om uit deze 21 genomineerden het meest veelbelovende product of concept te kiezen. Het kan dus een product zijn waarvan u denkt dat dit de meeste impact zal hebben op de branche of een product waarin u zelf het meest geïnteresseerd bent om dit in uw eigen centrum toe te passen.

Hoe werkt het stemmen?

Op award.bodylifebenelux.nl treft u van alle 21 genomineerde producten en concepten een beschrijving van wat het inhoudt. U kunt vervolgens uw stem uitbrengen op het product of concept waarvan u vindt dat dit het meest innovatief is voor de branche en waarvan u het meest enthousiast raakt om zelf ook toe te gaan passen in uw club of centrum.

Er wordt gestemd in twee rondes. U kunt tot 15 november op alle genomineerden uw stem uitbrengen. Op basis van uw stemgedrag, zullen wij hieruit een Top 10 selecteren van de meest populaire producten

en concepten. Vervolgens zal deze top 10 in een onderlinge strijd tot 31 december 2014 gaan uitmaken welk product of concept zich de winnaar mag noemen van de bodyLIFE Innovatie Award 2014.

De winnaar zal begin januari 2015 bekend worden gemaakt.

Wat kunt u winnen?

Door uw stem uit te brengen, laat u niet alleen merken dat u innovatie in de branche steunt, u maakt tevens kans op mooie prijzen, te weten:

Hoofdprijs: een overnachting voor 2 personen, inclusief ontbijt en gratis sessie met een Personal Trainer bij Hotel Papendal, het topsport mekka van Nederland.

Of één van de andere prijzen:

Een van de 10 jaarabonnementen op Sport & Fitness Magazine, hét fitness magazine van Nederland en België t.w.v. € 29,95

Een van de 20 welkomstpakketten van First Class Nutrition, de lijn van voedingssupplementen voor kracht-, duur- en teamsporters t.w.v. € 15,-

Breng daarom nu uw stem uit en steun innovatie in de branche en surf naar award.bodylifebenelux.nl.

DE GENOMINEERDEN:

- AGING GRACEFULLY by MoveToLive
- VIRTUAL TRAINING CONCEPTS
- SLIM LEGS by Greinwalder & Partner
- MIHA BODYTEC II
- GYM APPS
- eGYM
- KEISER M3i met Bluetooth wireless display
- FIT EXPERIENCE
- FITFLOOR YOUR ZONE by Mansom Fitfloor
- SYNRGY BLUESKY by Life Fitness
- V-GYM
- M3F FRAME by M3F Sports
- FIVE Rug en Gewricht concept
- MOBEE Fit
- PRAMA by Pavigym
- BORN TO MOVE by Les Mills
- PIXPERFORMANCE
- SUN200/SUN400 by AviFit La Forma
- IC7 INDOOR CYCLE met Coach by Color
- POLAR FLOW APP FOR CLUB
- SURFSET Fitness Europe

BODY•LIFE INNOVATIE AWARD 2014



Life maxx[®]
FITNESS ACCESSORIES

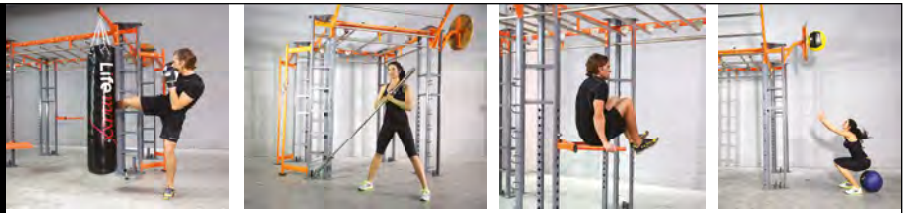
www.lifemaxx.com

Bij aankoop van
het Functional Rack

(Small of Large)

GRATIS
FANATIC
lessenplan met
12 lessen t.w.v.
€395,-*

*Deze actie is geldig tot en met 17 november 2014



Lifemaxx Fitness Accessories

Linschotenstraat 2B

3044 AW Rotterdam

+31 (0)10 415 98 00

info@lifemaxx.com

www.lifemaxx.com

Neem contact met ons op voor advies en bezoek onze showroom!

- ✓ AANLEG EN ONDERHOUD VAN (DRAADLOZE) DIGITALE NETWERKEN
- ✓ VOIP TELEFONIE EVT. IN COMBINATIE MET MOBIELE TELEFONIE
- ✓ CAMERABEVEILIGING ONLINE
- ✓ ADVIES EN OPLOSSINGEN BIJ COMPUTERPROBLEMEN
- ✓ ONDERHOUD VAN HET FITLINXX-SYSTEEM



// Bij gecompliceerde vraagstukken op het gebied van internetcommunicatie kiest MATRIX voor Easy2Begin omdat het bedrijf vakkundigheid in huis heeft, en dag en nacht voor je klaar staat. //

Marco Vonk **MATRIX**

EASY2BEGIN

010 760 01 36

CURIEWEG 9, 3208 KJ SPIJKENISSE

INFO@EASY2BEGIN.NL

WWW.EASY2BEGIN.NL

**JOHN VAN HEEL**

EFAA

Steeds meer sportcentra kiezen voor lokale samenwerking

Dat de fitnessbranche een metamorfose aan het ondergaan is, zal niemand vreemd in de oren klinken. Hoe ga je hier als ondernemer mee om, dat is de vraag! Ik spreek ondernemers die klagen steen en been over de 'valse concurrentie' van de low budgets. Ik probeer ze mee te geven dat ook dat ondernemerschap is, in elke branche voorkomt en ook nooit meer weggaat. Wat doe je met die nieuwe realiteit? Hoe creëer je hier je eigen voordeel van? Wat is uniek aan jouw centrum ten opzichte van de concurrenten, die vraag wordt steeds belangrijker.

Wat de meeste low-budget centra in ieder geval niet of veel beperkter hebben ten opzichte van de reguliere centra is 'personeel'. Dat kan voor reguliere centra ook een blok aan het been zijn, mits die mankracht niet optimaal ontwikkeld en benut worden. Wat is de toegevoegde waarde van een baliemedewerker ten opzichte van een tourniquet? Wat is de toegevoegde waarde van een trainer ten opzichte van een zuil met uitleg over oefeningen? Als hierop geen concrete antwoorden komen, die ook echt klant waarde brengen, dan is de slag nog niet geslagen.

Wat is bovendien de toegevoegde waarde van een ondernemer van een regulier sportcentrum ten opzichte van de low-budget ondernemer die in veel gevallen zelf de hele toko runt? Veel ondernemers van reguliere sportcentra kiezen voor het opbouwen van een lokaal netwerk. De Preventiecentrum ontwikkeling heeft fitnessondernemers al op het spoor van samenwerking gezet omdat er samengewerkt moet worden met o.a. fysiotherapeut en diëtist. Verder geïnspireerd door de Fitness 2.0 gedachten van Fit!vak zijn veel ondernemers aan de slag gegaan om de samenwerking aan te gaan met gemeenten, sportverenigingen en zorg- en welzijn instellingen. Door in te haken op de lokale sport nota, waar meer bewegen altijd een centraal thema is, openen deuren en mogelijkheden om bewegen en sporten gezamenlijk lokaal te stimuleren. Voor sommige centra heeft deze samenwerking al geresulteerd in de honorering van een Fitness 2.0 subsidie vanuit Sportimpuls, een regeling die ook de komende jaren nog beschikbaar is.

Door de lokale samenwerking ontstaat er een geheel nieuw krachtenveld. De grenzen vervagen, belemmeringen verdwijnen, vooroordelen over 'de commerciële jongens' veranderen, het nieuwe toverwoord is 'samenwerken' om inactiviteit te bestrijden en het dorp of de stad gezonder te maken.

Wil je meer weten over mogelijkheden om lokaal beter samen te werken, mail gerust naar j.vanheel@efaa.nl

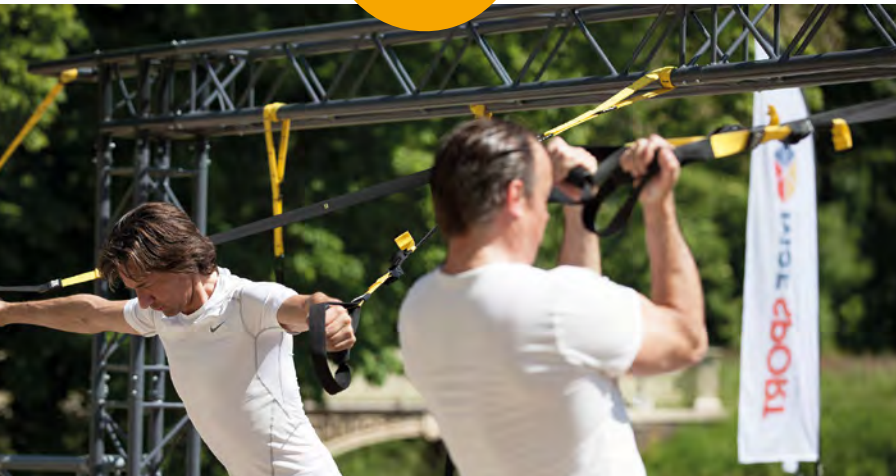
HET MULTIFUNCTIONELE **MOBIELE FITNESS FRAME**

TRAININGEN GEVEN
Waar en wanneer u wilt.



DE ULTIEME
VRIJHEID VOOR
TRAINER EN
SPORTER!

Revolutionair!



Een functioneel frame dat perfect aansluit op de nieuwste trends, zoals groepstraining, incompany bedrijfsfitness en trainen in de buitenlucht.

Een veelzijdig en stabiel trainingsstation voor het geven van groepslessen aan maximaal 12 deelnemers.

Makkelijk te verplaatsen en door één persoon in 15 minuten op te bouwen.

Uitermate geschikt voor het werken met verschillende, hoog gekwalificeerde materialen zoals de Suspension trainer, Balance trainer, Dynabands en Boksbal.



MEER INFO: WWW.M3FSPORT.NL
Of bezoek onze webshop: www.m3fsportshop.nl

 **M3F SPORT**
ENJOY CREATING WORKOUT PLACES



10-jarig bestaan Yoga Moves

De internationaal georiënteerde yogastudio Yoga Moves in Utrecht vierde onlangs haar 10-jarig bestaan in de Janskerk te Utrecht. Tijdens dit evenement heeft de wereldberoemde Amerikaanse yogadocente Shiva Rea een Yoga Trance Dance workshop gegeven. Daarnaast heeft men genoten van muziek van Daphne Tse (US, Bali), Ishvara & friends (NL) en DJ Aloes (NL).

10 jaar geleden richtte de Amerikaanse Hilary Brown Yoga Moves op. En met succes, want haar internationaal georiënteerde yogastudio in Utrecht is uitgegroeid tot één van de grootste yogascholen in Nederland. In de lessen komen wekelijks honderden studenten yoga beoefenen. De docentenopleiding trekt jaarlijks tientallen mensen. Ze nodigt bekende buitenlandse docenten uit voor workshops en heeft veel hulp van haar team en vrijwilligers. Inmiddels is de studio drie keer verbouwd en met meer dan 50 lessen per week, 3 yoga shala's en een lounge ruimte één van de grootste yogastudio's in Nederland.

Vijftig uur op Megawalk voor nieuw hospice in Raalte

Ten behoeve van een nieuw te bouwen hospice in Raalte organiseren Megawalk Nederland en Vital Centre Raalte van vrijdag 24 tot en met zondag 26 oktober een 50 uur durende Megawalk Challenge. Door een Megawalker te sponsoren voor 400 euro kun je met een team van 6 personen deelnemen. Iedereen die een uitdaging zoekt of een steentje wil bijdragen kan zich aanmelden.

Wat is de bedoeling? De teams zorgen ervoor dat de cross-trainers 50 uur (49 uur + 1 uur tijdsverschil i.v.m. wintertijd) non stop in beweging blijven. Per team staat iedere deelnemer 2 uur achter elkaar op de crosstrainer. Dat betekent dat na 2 uur de deelnemer zo'n 8 uur rust heeft.

Ben je in voor de uitdaging en wil je tevens een goed doel sponsoren? Meld je aan via www.sallandslaatstetentfeest.nl.

Ook bellicon en JustBounce partners Fitnessclub van het Jaar Verkiezing

2 oktober 2014 is de vierde editie van de Fitnessclub van het Jaar Verkiezing gestart. Nadat eerder al bekend werd gemaakt dat DirectPay partner van de verkiezing is, zijn nu ook bellicon en JustBounce officieel als partner aan de verkiezing verbonden.

Zowel bellicon, Justbounce als de Fitnessclub van het Jaar Verkiezing willen de fitnessbranche naar een hoger niveau brengen. bellicon en Justbounce doen dit door een totaaloplossing te bieden voor fitnessondernemers. De Fitnessclub van het Jaar Verkiezing biedt fitnessondernemers lokaal, regionaal en landelijke een podium en de mogelijkheid om inzicht te krijgen in de verbeterpunten voor hun eigen fitnessclub.

"Wij vinden de verkiezing een initiatief dat met de drie eerdere edities aangetoond heeft van grote toegevoegde waarde te zijn voor de fitnessbranche. Het is dan ook een logische stap om ons hier met bellicon en Justbounce aan te verbinden", aldus directeur Remy Draaijer.

Fitnessstrainer...

jij de ambities, wij de opleiding



- Groepslesdocent
- Fitnessstrainer A
- Fitnessstrainer B
- Personal Trainer

FitnessCollege

edunoord

www.fitnesscollege.nl
058 233 07 77

BRN

WORKOUTS

It's time to burn calories!



JustBounce®
for Fun

JustBounce®
for Fitness

JustBounce®
for Health

JustBounce®
Medical

JUSTBOUNCE®
The ultimate cell training

www.justbounce.eu



X CORE

BY XCO®

GET READY FOR REACTIVE IMPACT

CHECK WWW.XCOREWORKOUT.COM

HIGH QUALITY OPLEIDINGEN VOOR FITNESSPROFS



TRAIN The TRAINERS

WWW.TRAINTHETRAINERS.NL

opleidingen 2000

200,- KORTING

PERSONAL TRAINING COMBINATIEPAKKET

Schrijf je nu in voor onze Fit!vak Fitnessstrainer A ÉN B opleiding en ontvang direct 200 EURO korting !

Fit!vak WWW.OPLEIDINGEN2000.NL EREPS.NL
specialist in sportopleidingen

Fitness Trainer worden?

Fitness Trainer A plus opleiding

Deze opleiding is bedoeld voor startende instructeurs die na een praktische opleiding aan de slag willen als erkend fitnessinstructeur.

(Het diploma wordt erkend door Fit!vak op niveau 3)

Inhoud:

- E-learning anatomie, fysiologie, trainingsleer (theorie)
- 5 praktijklesdagen op diverse locaties in Nederland
- Theorie – en Praktijkexamen

Meer informatie:
www.efaa.nl of mail naar info@efaa.nl



EFAA.
In beweging





Personal Trainer worden?

Schrijf je nu in voor het meest uitgebreide Personal Trainer Pro Pakket!
Kijk snel op: www.start2move.nl/pakketten

o.a. Fitnessstrainer A en B | Personal Trainer | Bootcamp Trainer | Sport en Voeding

START2MOVE
opleidingen trainingen Amersfoort | Amsterdam | Arnhem | Den Haag | Groningen | Leeuwarden | Tilburg | Zwolle

Opleidingen en trainingen

Ook in de komende periode starten er weer veel opleidingen. En dat is wel een bewijs dat de branche volop in beweging is - de goede kant op. Want des te meer trainers en begeleiders (aanvullende cursussen en opleidingen volgen, des te hoger het algemene niveau van de sector. Kies de opleiding die bij u of uw personeel past, en doe er uw voordeel mee. Een beter opgeleide begeleider is immers een duidelijke meerwaarde voor elke klant!

BASIC FITNESS INSTRUCTOR

8 oktober, Den Haag

CYCLE INSTRUCTOR

12 en 26 oktober, Den Haag

Meer informatie:

www.trainthetrainers.nl



TRAIN the TRAINERS

FUNCTIONAL TRAINING & SHAPE

11 oktober, Den Haag

THE INNOVATION WORKSHOP: DANCE

23 november, Zoetermeer

OPLEIDING XCORE®

2- daagse Basisopleiding XCORE®

Workout instructor, 23 en 30 november 2014 in Breda (12.00-18.00).

Het XCORE® groepsfitness licentieprogramma versterkt niet alleen je core;

buikspieren en onderrug maar verbetert bovendien ook de conditie en geeft een optimale verbranding van calorieën. Bij deze les maak je gebruik van de XCO-Trainer®; check www.xco.nl.



FIT!VAK FITNESSRAINER-A (FITNED LEVEL 3)

27-10, Breda

BGN GEWICHTSCONSULENT

11-10, Nieuwegein

INDOOR CYCLING INSTRUCTOR

1-11, Breda

FIT!VAK FITNESSRAINER-A (FITNED LEVEL 3)

2-11, 8-11 Nieuwegein

NIEUW! VITAALCOACH TRAJECT

Mail naar info@opleidingen2000.nl voor een persoonlijk Vitaalcoach opleidingstraject.

Meer informatie: www.opleidingen2000.nl



FIT!VAK BEWEGINGSDESKUNDIGE (PRE) DIABETES & OBESITAS

28-10, Nieuwegein

FUNCTIONAL TRAINER

CORE POWER

23-11, Breda



FIT!VAK PERSONAL TRAINER

Diverse startdata in oktober op diverse locaties

Tijdens deze 2-daagse Fit!vak cursus leer je wat het vak van Personal Trainer inhoudt en hoe jij het onderscheid maakt. Belangrijke vragen zijn: Hoe kom ik aan klanten? Hoe zet ik mijn kwaliteit optimaal in? Hoe verdien ik een goed belegde boterham?

PAKKET PERSONAL TRAINER BASIS

Diverse startdata in oktober op diverse locaties

Dit pakket met o.a. de erkende Fit!vak opleidingen Fitnesstrainer A en Personal Trainer zorgt voor het fundament om aan de slag te gaan als Personal Trainer.

PAKKET PERSONAL TRAINER BASIS+

Diverse startdata in oktober op diverse locaties

Dit pakket vormt de basis voor elke Personal Trainer die graag met een Europees Erkend Diploma (EREPS 3+4!) aan de slag wil met specifieke doelgroepen (gevoerde sporters, topsporters en mensen met specifieke klachten en/of wensen).

PAKKET PERSONAL TRAINER PRO

Diverse startdata in oktober op diverse locaties

Dit pakket is geschikt voor de ambitieuze Personal Trainer die naast het begeleiden van specifieke doelgroepen ook graag een deskundig voedingsbegeleiding wil kunnen bieden aan zijn of haar klanten. Dit zeer complete pakket met diverse Europees Erkende Fit!vak Opleidingen (EREPS 3+4) biedt bovendien uitstekende mogelijkheden op de arbeidsmarkt.

SPORT EN VOEDING

Donderdag 30 oktober, Zwolle

Deze 4-daagse cursus is geschikt voor iedereen die meer kennis en praktische handvatten wil hebben om te komen tot een gericht voedingsplan. De cursus is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke onderzoeken en richt zich op diverse doelgroepen zoals mensen met overgewicht, sporters en diabetespatiënten.

FIT!VAK FITNESS TRAINER A

Diverse startdata in oktober op diverse locaties

Het erkende diploma Fitnesstrainer A van Fit!vak is een absolute must voor iedereen die aan de slag wil in de fitnessbranche als Fitnesstrainer of Personal Trainer. Start2move staat bekend om haar persoonlijke, praktijkgerichte aanpak en hoge slagingspercentages. Gemiste lessen kunnen te allen tijde gratis worden ingehaald.

FIT!VAK FITNESS TRAINER B

Diverse startdata in oktober op diverse locaties

Deze erkende Fit!vak opleiding is geschikt voor ervaren trainers die graag met een Europees Erkend Diploma EREPS 4 aan de slag willen als Personal Trainer of zich verder willen verdiepen als trainer.

WORKSHOP ZWANGER EN FIT

Zaterdag 22 november, Zwolle

Deze workshop richt zich op (toekomstige) Trainers die zwangere dames optimaal willen gaan begeleiden om zowel tijdens als na de zwangerschap optimaal fit te worden/blijven.

LOOP- EN CONDITIETRAINER

Zaterdag 1 november

Deze door de Atletiekunie erkende opleiding Loop- en Conditietrainer gaat zaterdag 1 november 2014 van start in Zwolle.

www.start2move.nl

START2MOVE
opleidingen trainingen

NASM PERSONAL TRAINING

18 oktober, Broek op Langendijk

25 oktober, Alphen aan den Rijn

EFAA Opleidingen is een samenwerking aangegaan met ActiveIQ. Hierdoor heeft EFAA Opleidingen het recht om de Personal Training Opleiding van de NASM (National Academy of Sports Medicine) in de Benelux te exploiteren en te doceren. Als een cursist met goed gevolg deze opleiding heeft afgerond, dan ontvangt hij/zij alleen het internationaal erkend NASM diploma.

FITNESS A PLUS OPLEIDING

25 oktober, Lelystad

29 november, Weert

De Fitness Opleiding van EFAA leidt je op tot erkend Fitness A trainer, maar tevens be-

reiden we je voor om praktisch en kwalitatief aan de slag te gaan in de praktijk. De Fitness A (plus) opleiding bied je met behulp van e-learning, de mogelijkheid om op je eigen tempo, in een eigen online leeromgeving te leren, te herhalen, testvragen te doen en de webvideo oefeningen herhaaldelijk te bekijken.

FUNCTIONELE HOUDING SPECIALIST

25 oktober, Alphen aan den Rijn

De Functionele Houding Specialist is een specialistische opleiding die is ontwikkeld naar aanleiding van de toenemende behoefte van Personal Trainers en fitness professionals om mensen te kunnen helpen met veel voorkomende blessures en klachten aan het bewegingsapparaat. Deze opleiding geeft u naast de aanvullende kennis ook de vaardigheden

die nodig zijn om op de juiste en professionele manier samen te werken met deze (gedeconconditioneerde) klanten en medische professionals.

Meer informatie; EFAA - T 0495-533229

E info@efaa.nl - W www.efaa.nl

EFAA.
opleidingen

Betrouwbaar.

Onze samenwerking met Directpay kenmerkt zich door persoonlijk contact, service, professionaliteit en flexibiliteit. Het is bovendien lekker werken als je businesspartners ook gewoon hun afspraken nakomen. Samenwerken met Directpay is voor ons een goede beslissing geweest!

Rob Pronk, The Fitnessclub



DirectPay garandeert uw omzet!

Wij bieden u de garantie dat uw leden hun contributie betalen. Geen onzekerheid meer over het aantal storno's, geen omkijken naar het debiteurenbeheer en een flinke besparing op de kosten. Neem contact op voor een inventariserende afspraak.

(0180) 691 653 • www.directpay.nl

DirectPay
dan kunt u verder

FIRST CLASS NUTRITION

- DRASTIC INCREASE OF FAT LOSS
- IMPROVED FEELING OF WELL-BEING
- LOSS OF FAT INSTEAD OF MUSCLE MASS
- DECREASES APPETITE
- GIVES ENERGY

BLADE FX
SUPERIOR FAT BURNER

ANTI FAT FUEL
LEAN XTREME - THE REAL SURGE
WEIGHT LOSS
120 CAPSULES

for more information:
First Class Nutrition
Atealaan 38
B 2200 Herentals
t 0032 14 71 51 50

WWW.FIRSTCLASSNUTRITION.COM



Tijdens THE TRIP krijg je het gevoel alsof je meedoet aan een echte fietswedstrijd.

Immersive Fitness geeft nieuwe dimensie aan workout

Hoe maak je workouts zo leuk dat het voor iedereen de moeite waard is om van de bank af te komen? Door er een nieuwe visuele dimensie aan te geven, waardoor je het gevoel krijgt dat je onderdeel uitmaakt van een videogame. Les Mills & Reebok laten met Immersive Fitness groepslessen transformeren tot een ultieme fitnessbeleving.

Fotografie: Karim de Groot

De redactie van bodyLIFE mocht het zelf gaan ervaren tijdens THE PROJECT – Immersive Fitness. Met deze futuristische workoutbox toerde Les Mills door vijf Europese steden. Na Londen, Stockholm en Berlijn was op 10 september Amsterdam aan de beurt. Zodra je in de fitnessbox stapt, begeef je je in een andere wereld, doordat je wordt omringd door enorme videobeelden van bioscoopkwaliteit. Er wordt bovendien gebruik gemaakt van de nieuwste wrap-around projectors en LED-techniek. De workouts bestaan uit de volgende groepslessen: THE TRIP (RPM), BODYCOMBAT/GRIT Immersive en BODYJAM/BODYBALANCE Immersive.

Wij besluiten zelf op de fiets te stappen en sprinten over een digitale wielervedstrijd en beklimmen een gletsjer. Aan alle kanten worden we ondertussen ingehaald door virtuele fietsers. Hierdoor wil je nog harder en sneller gaan.



Met name de jongere doelgroep zal zich door Immersive Fitness aangesproken voelen', aldus Les Mills Jr.



De groep die als eerste THE TRIP mocht gaan beleven.

Exergaming

Nog helemaal beduusd van de ervaring ontmoeten we Les Mills Jr, bedenker van THE PROJECT en zoon van Phillip Mills, grondlegger van het immens populaire Les Mills. Vol enthousiasme vertelt hij over zijn inspiratie voor THE PROJECT en over zijn samenwerking met zijn goede vriend Adam Lazarus. "Wij brainstormen regelmatig over nieuwe ideeën voor de fitnessbranche. Toen we een video zagen van een muziekfestival in Londen, waarbij licht op het dak van het dansgedeelte werd geprojecteerd, ontstond het allereerste idee voor THE PROJECT."

Het idee van exergaming heeft Les Mills als leidraad genomen. "Door 3D-componenten aan de lessen toe te voegen, veranderen muren in werelden. Hierdoor kun je een eenvoudige ruimte omtoveren tot een buitengewone plek, waardoor je nog meer plezier aan je workout beleeft. Door het spel- en competitie-element doe je bovendien net iets beter je best."

Iets wat volgens hem met name de jongere generatie aanspreekt. "Natuurlijk is het voor iedereen geschikt, maar met name de jongere doelgroep zal zich erdoor aangetrokken voelen. Deze generatie is gek op games en altijd op zoek naar iets nieuws."

Overweldigend

De reacties van het publiek zijn volgens hem overweldigend. "Doordat we in Amsterdam op het Museumplein stonden, kwamen er veel mensen kijken wat er daar allemaal precies gebeurde. Iedereen die de lessen heeft ervaren, raakte er maar niet over uitgepraat."

De bedoeling is dat Immersive Fitness in de toekomst een permanent concept wordt in de sportscholen. "Er is al heel veel interesse voor dit concept. Juist omdat het een nieuwe manier is om mensen in beweging te krijgen. Op dit moment praten we met wereldleiders op het gebied van fitness en entertainment over hoe dit verder uit te rollen. We streven ernaar om binnen nu en een paar jaar Immersive Fitness in de eerste sportscholen te kunnen introduceren."

Bekijk op tv.bodylifebenelux.nl/immersivefitness de aftermovie van het Immersive Fitness event in Amsterdam.



'Het voelt alsof je niets anders kunt dan bewegen', aldus Bas Hollander over Immersive Fitness.

VISIE BAS HOLLANDER OP IMMERSIVE FITNESS

Bas Hollander, international Master Trainer van Les Mills, verzorgde tijdens THE PROJECT de workouts BODYCOMBAT & Les Mills GRIT. Volgens hem hoeven mensen niet bang te zijn dat de rol van instructeur helemaal verdwijnt met de komst van Immersive Fitness, zoals bij virtuele groepslessen vaak wel het geval is. "De instructeur is er juist om je mee te nemen in de ervaring", vertelt hij. "Goede en gedegen coaching blijft ook bij deze lessen dus heel belangrijk." Zelf is hij ook één en al enthousiasme over Immersive Fitness. "Doordat zoveel zintuigen tegelijkertijd geprikkeld worden, en je midden in die ervaring zit, voelt het niet meer als 'ouderwets' trainen. Je wordt onderdeel van THE PROJECT en het voelt alsof je niet anders kan dan meebewegen."

Volgens hem is de Nederlandse bevolking door alle nieuwe ontwikkelingen inactiever geworden, maar kunnen dezelfde ontwikkelingen door middel van Immersive Fitness er juist voor zorgen dat mensen weer willen bewegen. "Cijfers over overgewicht rijzen de pan uit. We kunnen dingen als tv, games en internet bestempelen als negatief (we hoeven immers niet meer actieve activiteiten te ondernemen om het naar ons zin te hebben), of we kunnen ze omarmen. Want hoewel veel nieuwe ontwikkelingen ons wellicht in eerste instantie inactiever maken, ze zijn ook onwijs tof. Met THE PROJECT 'gebruiken' we juist al deze high-tech om een wereld/workout te creëren waarin deelnemers juist willen bewegen, omdat er op dat moment niets toffer is dan opgaan in die ervaring."

A woman with her eyes closed, sitting in a meditative lotus position on a beach. The background is a soft, golden sunset over the ocean, creating a warm and serene atmosphere. She is wearing a light-colored tank top and dark leggings.

Trends in Body & Mind

In steeds meer fitnesscentra worden allerlei vormen van yoga en pilates gegeven. Met Body & Mind lessen kunnen fitnesscentra nieuwe doelgroepen aantrekken die yogalessen of pilates lessen volgen in combinatie met fitness. In de praktijk zijn er al verschillende fitnesscentra die deze combinatie aanbieden, zoals te lezen in het artikel over Enjoy Sports in Breda (zie pagina 40).

De vraag is natuurlijk welke vorm van yoga je moet aanbieden. Yoga kent misschien wel meer dan honderd vormen: power yoga, yin yoga, hatha yoga, hot yoga, vinyasa, surfboard yoga, vinyasa, power, ashtanga, raya, dru, kundalini, flow, bikram, acro yoga. De basis ligt over het algemeen bij hatha yoga. Yogagroepen zijn er in alle soorten en maten en voor allerlei doelgroepen: jongeren, ouderen, voor cursisten met reuma, voor cursisten die in een rolstoel zitten, yoga bij een temperatuur van 40 graden. Hieruit blijkt al dat het aanbod een grote diversiteit kent.

Gecertificeerde docenten

Yoga is al jaren populair en raakt alleen maar meer in trek. De schatting is dat op dit moment een half miljoen mensen in Nederland enige vorm van yoga beoefenen. Dit is niet alleen bij yogascholen, maar ook bij sportscholen. Niet gek natuurlijk, de work-out zorgt voor minder stress, pijnverlichting, een betere ademhaling, lenigheid, versterkte kracht, gewichtsverlies, een focus op het heden en innerlijke rust. Yoga gaat dus over bewustwording. In tegenstelling tot sport waarbij de aandacht op prestatie en naar buiten is gericht, is bij yoga de aandacht naar binnen gericht. Door in een houding goed te leren voelen wat er gebeurt, kan de cursist zelf bepalen of de houding geschikt is en hoe lang deze aangehouden kan worden. Op deze manier kunnen ook cur-

'Yoga is al jaren populair en raakt alleen maar meer in trek. De schatting is dat op dit moment een half miljoen mensen in Nederland enige vorm van yoga beoefenen'

sisten met klachten lessen volgen en kan yoga zeker goed doen. Huisartsen en fysiotherapeuten verwijzen regelmatig deelnemers door naar yogales vanwege rug- en nekklachten. Grote groepen deelnemers met dit soort aandoeningen hebben baat bij yoga. Ook verwijzen veel artsen door naar yoga om het ontspannende effect. Van belang hierbij is wel dat yoga wordt gegeven door een gecertificeerde yogadocent die een vierjarige studie hebben doorlopen en gelijk staat aan een HBO-opleiding. Daarnaast zijn er ook veel yogadocenten die een zevendaagse cursus hebben gevolgd. Als een yogadocent niet weet wat hij of zij doet en niet goed begrijpt wat de cursist aankan, dan kan een bepaalde houding gevaarlijk zijn. Neem daarom ook als fitnesscentrum je verantwoordelijkheid en kijk of een docent gecertificeerd is.



Move To Live
Innovative fitness solutions

Schwinn Carbon Blue Belt

Als enkel het beste goed genoeg voor u is

Schwinn gaat voor niets minder dan het outdoor fietsgevoel en doet daarin geen enkele concessies. Dat was al merkbaar bij alle ketting gedreven indoor cycling fietsen van Schwinn, maar nu kan ditzelfde gevoel ook gegarandeerd worden met een super sterke carbon riem met tandprofiel op de AC Performance Plus fiets.

De Schwinn Carbon Blue Belt, op alle vlakken de ideale indoor cycling fiets:

- Riem met tandprofiel voor het authentieke fietsgevoel
- Geen onderhoud op de riem benodigd
- Geen onderhoud benodigd op magnetisch weerstandssysteem

En tegelijkertijd geven alle Schwinn fietsen de gebruiker perfecte grip en ergonomie, continue weerstand en het gevoel van een échte outdoor fiets.

Zelf het échte authentieke fietsgevoel ervaren?

Bel ons voor een afspraak: +31 (0)73 594 7020 (NL) of +32 (0)3 226 1558 (BE/LUX)



SCHWINN FITNESS



Via de Vereniging voor Yogadocenten Nederland vind je gecertificeerde docenten (www.yoganederland.nl)

Ontwikkelingen

Op ieder moment kan een beoefenaar nieuwe ontwikkelingen toevoegen aan de oefeningen die al vele eeuwen worden beoefend. Speciaal voor de fitnessbranche belichten we een aantal yogavormen die ook raakvlakken hebben met fitnessoefeningen. Bijvoorbeeld Aerial yoga. Hierbij maak je gebruik van een soort hangmat tijdens de stretches en oefeningen. De hangmat hangt ongeveer een halve meter boven te grond, dus je hoeft niet bang te zijn voor hoogtevrees. Wél maak je gebruik van de zwaartekracht en je eigen gewicht voor een uitdagende en ontspannende work-out. Een andere vorm is Deep Extreme en biedt cardiotraining en rust in yoga. Deze vorm is, net als vele andere moderne vormen, overgewaaid uit Amerika. Het is een intervaltraining waarbij periodes van hoge intensiteit worden opgevolgd door lage intensiteit om te herstellen. Deep Extreme combineert yoga voor flexibiliteit met cardiovasculaire- en kracht oefeningen. De oefeningen worden gedaan op de beat van ritmische muziek.

Ook een nieuwe vorm van yoga is Slimnastics. Het is een mengeling van yoga en gymnastiek. De training mengt plyometrische conditie-intervallen met het evenwichtige yoga. Door plyometrische training wordt het vermogen om meer kracht en explosiviteit te kunnen leveren vergroot. Deze vorm van trainen behoort daardoor tot één van de grootste innovaties van de laatste 25 jaar op het gebied van training.

Pilates

Terwijl Yoga zich richt op de beheersing van het lichaam, focust Pilates zich juist op het stretchen, rekken en het versterken van je hele lijf. Het doel? Het verbeteren van je balans, je houding en om

je spieren flexibeler te maken. Pilates is vernoemd naar de Duitser Joseph Pilates. Hij was van kinds af aan geobsedeerd door gezondheid, welzijn en het verenigen van lichaam en geest. Pilates is een uitgebreid systeem van specifieke oefeningen die uitgevoerd worden op een oefenmat of op speciale apparaten en in een bepaalde volgorde. Het systeem volgt de principes van zeer bewust, beheerst en gecontroleerd bewegen met een intense concentratie, een specifieke ademhaling en werken vanuit je kern, en dat alles met vloeiende bewegingen.

Ook bij Pilates zijn verschillende vormen, zoals Ground Pilates dat door Debbie Jenner is ontwikkeld of Barre Pilates dat het lichaamsbewustzijn van ballet combineert met de kracht en herhalingen van Pilates. Met de Barre kun je nog beter je coördinatie en balans trainen terwijl je flexibiliteit beter wordt en de spieren sterker.

Een geheel nieuwe vorm van Pilates is Piloxing. Hier wordt Pilates gecombineerd met al het goede van een flinke bokstraining. Ook een nieuw ontwikkelde vorm van Pilates is de KinetiCode Pilates, en is ontwikkeld door Margherita Bencini, professioneel danseres en bewegingswetenschapper. Het is een functionele bewegingstraining en -techniek om de lichaamshouding te verbeteren en speciaal ontwikkeld voor personal training en groepslessen om sportieve prestaties te verbeteren en om blessures te voorkomen. Elk programma creëert een gelijkmatig geconditioneerd lichaam en is in staat om een gelijke balans te creëren tussen mobiliteit, stabiliteit en kracht. KinetiCode Pilates ontwikkelt specifieke kennis in de driedimensionale vlakken van bewegingen, het verbeteren van de kracht van de twee systemen van de kern in synergie met andere spieren, het optimaliseren van de neuromusculaire coördinatie in verschillende bewegingspatronen en het ontwikkelen van een betere intelligentie hoe een oefening te benaderen en zijn variaties. Op deze manier zorgt elke training voor vooruitgang, van revalidatie tot topsport.

AALO Opleidingen

AALO Opleidingen bestaat een kleine 20 jaar en is vandaag de dag kwaliteitsopleider nummer 1. Hoe een relatief kleine organisatie (begonnen met één aerobic opleiding) heeft kunnen uitgroeien tot een organisatie met 50 kwaliteitsopleidingen, 40 locaties en meer dan 40 AALO Master Trainers?! Je hoort het van General Manager Michel Looye; "Het bijzondere van AALO is dat het team bestaat uit de top professionals van Nederland. Het team bestaat uit fitness goeroes, topsporters, bewegingswetenschappers, sportdiëtisten en andere vakspecialisten. Een zeer divers team met als grootste overeenkomst, een passie voor het vak en de absolute wil om hun kennis over te dragen op iedereen die in deze mooie branche wil gaan werken.

AALO laat zich niet tegenhouden door de 'gevestigde orde' met vaak conservatieve opleidingsstijlen. AALO is innovatief en flexibel, en kan daardoor de allernieuwste kennis en trends in korte tijd verwerken in de opleidingen. Ondanks de hoge kwaliteit blijven we ook nog eens de voordeligste opleider van Nederland.

Dit maakt AALO studenten gelieft bij werkgevers en de eindklant. Met één of meerdere AALO diploma's op zak maak je de hoogste kans op een baan in de fitnessbranche. Niet voor niets werken grote bedrijven en bekende merken graag samen met AALO Opleidingen."



Meer informatie? ga naar www.aalo.nl of bel 088 - 1 630 000



wattbike

Bereik de ruim 800.000 sportieve fietsers die Nederland rijk is!

- Realistisch fietsgevoel
- Train individueel en in groepen
- Meet vermogen zeer betrouwbaar
- Voer inspanningstesten en techniekanalyses uit

Kom langs in het Wattbike Test & Training Center in Amsterdam

- www.wattbike.nl
- info@wattbike.nl

mihabodytec
www.miha-bodytec.nl



EMS TRAINING MET MIHA BODYTEC...
DE ULTIEME FULL BODY WORKOUT





Olympische Spelen Rio 2016 kiest voor Technogym

Technogym heeft als official supplier een exclusief contract met de Olympische Spelen in Rio de Janeiro 2016 getekend en zal alle fitnessapparatuur in de atletische voorbereidingscentra leveren.

Dit trainingscentrum is beschikbaar voor alle aan de Spelen deelnemende atleten. Technogym zal daarnaast de 15 speciaal voor verschillende disciplines ontworpen ruimten op de wedstrijdlocaties van apparatuur voorzien.

Technogym verwacht 1.000 apparaten te leveren en deze aan te sluiten op het digitale platform mywellness cloud. Met mywellness cloud kunnen de atleten hun persoonlijke trainingsprogramma's rechtstreeks, of via hun mobiele toestellen, aansluiten en volgen op de trainingsapparatuur. Verder zal Technogym de atleten niet alleen met een team van 50 professionele atletische trainers ondersteunen maar daarnaast ook zorgdragen voor alle andere gerelateerde services zoals indeling en installatie van gymzalen en een technische dienst.



SURFSET Fitness Europe has arrived

Nadat SURFSET een groot succes is geworden in Amerika, surft het concept nu de hele wereld over. Enkele maanden geleden is het concept aangekomen in Nederland. People love caching waves with SURFSET!

SURFSET is een uniek en nieuw fitnessconcept en draait geheel om het afstand nemen van alle traditionele statische trainingen. Het gaat om het op een nieuwe manier uitdagen van jouw lichaam. Elke oefening op het board is ontworpen om zowel jouw core als alle stabiliserende spieren door het gehele lichaam te shockeren en daarmee jouw uiterlijk en jouw innerlijk uitstekende resultaten te bieden. Meer informatie vind je op www.surfsetfitness.nl.

WOD App is live

Oprichter wouter Bothoff: "We zagen de steeds groter wordende behoefte van de CrossFit Box naar een softwarepakket waar alles in zit. Vandaar dat we keihard gewerkt hebben aan deze totaaloplossing die speciaal voor de CrossFitBox is."

Het softwarepakket is ontwikkeld met behulp van professionals uit de CrossFit wereld, denk hierbij aan Lonny Drees van CrossFit Zwijndrecht en Marcha van Glaanen van CrossFit Flames.

Bothoff: "Waarom is deze software zo uniek? Omdat je hiermee de totaaloplossing voor jouw CrossFitBox hebt. Zowel het afhandelen van je betalingen (SEPA Incasso en iDEAL), lesplanning gekoppeld met rittenkaart systeem alsmede het WOD Beheer zit in de app."

Dus wacht niet langer, kijk snel op de website www.wodapp.nl en maak een afspraak via info@wodapp.nl of bel naar 06-10516895.

CORE
power program

LOOK
BETTER

FEEL
BETTER

PERFORM
BETTER

**FUNCTIONAL
TRAINING
ZONE**

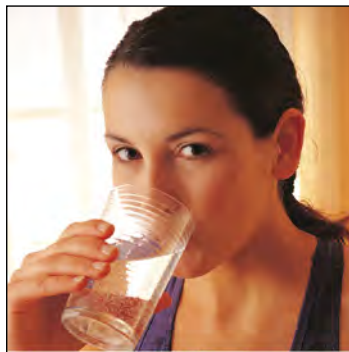


WWW.COREPOWER.NL



INFO@COREPOWER.NL

Powered by: Meijers Fit & Gezond – Tel. 046-4496100
www.meijers.com – info@meijers.com – Roosteren NL



Body
SUPPORT



**HÉT
VOEDINGSPROGRAMMA
TER ONDERSTEUNING
VAN UW SPORTCENTRUM**

**LAAT UW LEDEN AFVALLEN MET
BODY SUPPORT**

- ★ Snelle resultaten
- ★ Betere resultaten
- ★ Verantwoord bezig zijn
- ★ Meer omzet
- ★ Extra activiteiten
- ★ Gratis extra promotie van uw centrum
- ★ Minder verloop van uw leden
- ★ Een professionele uitstraling
- ★ Instructeurs met meer kennis



Je lichaam natuurlijk in balans

www.bodysupport.nl

THP²

Total Health Performance Plan
www.thp2.eu



digitale gezondheidsdiagnose systemen



MARIJE DE VRIES (1981)

Onderneemt en werkt als trainer en coach binnen de fitnessbranche en het bedrijfsleven. Met een door haar ontwikkeld veranderingsprogramma helpt zij ieder jaar duizenden mannen, vrouwen en werknemers met de overstap naar een ideale lifestyle. Kijk op www.fitternederland.nl voor meer informatie.

Basis voor succes - stap 4

Ik denk dat je het logisch vindt dat de look & feel (logo, kleurgebruik, foto's en visuals) moet aansluiten bij jouw club. Maar gaat het ook mee met de tijd? Hoe bepaal je of jouw uitstraling nog up-to-date is? Smaken verschillen! Klopt. Toch is het raadzaam om eens per drie jaar je website een make-over te geven, kleuren te veranderen etc. Laat je inspireren door woontrends en hippe hotels. Tip: op mijn club Indoor Action in Arnhem hebben we meerdere malen een ontwerpwedstrijd gehouden. Onze leden mochten het logo ontwerpen, en zelfs onze horeca. Het beste ontwerp wint en breng je in uitvoering. Gegarandeerd mond-tot-mond reclame.

Spreek je mensen met u of jij aan? Durf je uit te spreken wie je doelgroep is of vertel je juist dat iedereen welkom is? Welke woorden en foto's je gebruikt kunnen bepalen of mensen wel of geen lid worden. Om de juiste tone of voice te vinden is het noodzakelijk dat je visualiseert wie je wilt bereiken (raken). Een man van 60 spreek je anders aan als een vrouw van 25. Daarom geloof ik niet in één boodschap voor iedereen. Van je acties en activiteiten maak je daarom verschillende versies.

Communiceer ook altijd in je boodschap de 'oplossing' voor het 'probleem'. Vergeet nooit de call to action (gebiedende wijs) en gebruik een foto van een persoon (i.p.v. een plaatje). Dat spreekt meer aan.

Bijvoorbeeld:

'Afvallen doe je ZO' (=oplossing). 'Start direct en bel...' (=gebiedende wijs en call to action). Je maakt twee of drie verschillende versies. De foto en de keuze voor het drukbestand pas je aan op je doelgroep.

Dit geldt ook voor je activiteiten. Wil je mannen of ouderen naar Bodypump trekken, dan is verstandig om te kiezen voor een bepaalde visual en boodschap die hen aanspreekt.

Gezien mensen nog steeds op prijs een keuze maken, is het verstandig om altijd een goede korting te hebben. Een kennismakingsactie is een goed voorbeeld. Tot slot: vergeet nooit je eigen leden en heb altijd een (doorlopende) ledenactie. Bijvoorbeeld 'Bring a friend' of communiceer dat je leden ook gebruik kunnen maken van je acties.

CHECKLIST: IS MIJN MARKETING-SOFTWARE EFFECTIEF?

Gebruik deze checklist om je acties te controleren:

- Ik heb minimaal elk kwartaal een ludieke campagne waar over gesproken wordt. (Check)
- Ik ben dagelijks actief op social media. (Check)
- Mijn acties zijn altijd tweeledig- voor leden en voor nieuwe leden. (Check)
- Mijn acties bevatten een call to action. (Check)
- Mijn acties genereren NAW-gegevens. (Check)
- Ik kies niet voor één algemene boodschap, maar voor de uitstraling en drukbestand (digitaal en paper) aangepast op de doelgroep. (Check)
- Mijn (groepsfitness) instructeurs stimuleren elke les/training vrienden en familie mee te nemen en zijn op de hoogte van alle acties. (Check)



Wattbike opent eerste Test & Training Center in Nederland

Met de rubriek 'Ondernemer in Beeld' biedt bodyLIFE een informatief artikel over een ondernemer die werkzaam is in de fitnessbranche. Enerzijds wordt het ondernemen belicht, anderzijds de persoon achter de onderneming. Voor deze editie interviewde de redactie Henk-Jan Zwolle, die mede-eigenaar is van het Wattbike Test & Training Center.

heb twee medailles gewonnen. Een keer goud in de Holland Acht en een keer brons in de Dubbel Twee."

Hoe bent u ondernemer geworden?

"Ik heb bewegingsfysiologie gestudeerd. Hier heb ik geleerd hoe je mensen met bepaalde programma's beter kunt laten presteren. Dat kan op Olympisch niveau, maar ook op recreatief niveau. Ook heb ik tijdens mijn loopbaan veel ervaring opgedaan hoe met mensen doelgericht te werken en tevens ontdekt waarom bepaalde programma's wel werken en andere niet. Bij trainen is het de kunst om een balans te vinden tussen de training en herstel. Als die niet goed is, krijg je slechte prestaties en zelfs blessures. Ik ben zelf topsporter geweest en heb een route uitgestippeld om een Olympische

Uit wat voor gezin komt u?

"Ik kom uit een sportief gezin. Mijn ouders hebben me gestimuleerd om aan sport te doen. Sinds mijn twaalfde ben ik actief in de roeisport, wat ik uiteindelijk 20 jaar lang als topsporter heb gedaan. Ik heb driemaal deelgenomen aan de Olympische Spelen en

medaille te kunnen halen. Daarvoor stel je doelen en je wilt kunnen meten of je op de goede koers blijft. Met de Wattbike kan dat. Vijf jaar geleden zijn we met de Wattbike begonnen. We zochten toen naar een nieuwe fiets voor onze inspanningstesten. Toen kwamen we op de Wattbike omdat die het vermogen goed meet en daarbij de krachtsinspanning tussen links en rechts, waardoor je veel meer informatie aan je klanten kunt geven. Na jarenlang gewerkt te hebben met de Wattbike, heb ik vorig jaar februari, samen met twee compagnons, het Wattbike Test & Trainings Center geopend in Amsterdam. In dit centrum kan je niet alleen terecht voor indoor training, er is ook plaats voor trainingsadvies en trainingsbegeleiding. In dit Wattbike Test & Training Center geven bewegingswetenschappers en oud-wielrenners trainingen, gericht op techniek, cadans, vermogen en hartslag.”

Elke deelnemer kan volgens Henk-Jan op de juiste intensiteit trainen en dus met maximaal rendement. Daarnaast kun je ook terecht voor sportmedisch onderzoek of een inspanningstest. Bijvoorbeeld om je hartslagzones en verzuringsgrens exact vast te stellen. Ook worden trapanalyses gedaan. “Een goede fietstechniek vergroot je snelheid. Toch is het een amper getraind aspect van het fietsen. Het verbeteren van je trapbeweging levert direct resultaat op: meer snelheid, minder energie. Bij Wattbike kun je op hun speciale trainingsfietsen een analyse krijgen van je fietstrapbeweging. Met die analyse kun je meer rendement halen uit elke omwenteling, oftewel: meer snelheid met minder energie. Een Polarview toont de krachtenverdeling op de pedalen tijdens de 360 graden-omwenteling, het uitgangspunt voor verbetering van je techniek.” Volgens Henk-Jan maken ook topsport-teams als British Cycling, KNWU, KNRB en SKY Pro cycling gebruik van de Wattbike.

Hoe is de onderneming gegroeid?

“We zijn nu vanaf februari 2013 bezig en het centrum loopt goed. Mensen zijn heel enthousiast. We hebben een mooie ruimte waarin 25 Wattbikes staan. Onze doelgroep is de fanatieke wielrenner, een groep die in Nederland heel groot is. Nederland telt 700.000 wielrenners, waarvan een groot deel prestatiegericht bezig wil zijn. Voor deze fanatieke fietsers bieden we trainingen aan die perfect aansluiten op het voorseizoen of zelfs tijdens het seizoen. We zijn erin geslaagd om tijdens de winterperiodes een balans te vinden tussen herstellen en op-



bouwen voor het nieuwe fietsseizoen. Of dit nu is voor het verbeteren van de algemene performance, trainen voor het nieuwe wielerseizoen, de Alpe d’Huzes of het triatloneizoen. Perfect afgestemde trainingen, persoonlijke digitale ondersteuning en gepatenteerd materiaal is het sleutelwoord tot succes. Voor de trainingen bieden we diverse cursussen aan en is afhankelijk van wat iemand wil. Er is een cursus die gericht is op klimmen voor degenen die in de bergen willen gaan fietsen, maar ook een cursus voor de vlakke weg voor triatleten of wedstrijdrenners. Alle cursussen kunnen ook gecombineerd worden.”

Ziet u mogelijkheden voor verbetering van de fitnessbranche?

“Ik denk dat de fitnessbranche alle mogelijkheden moet benutten om nieuwe doelgroepen aan te trekken. En dat kan met de Wattbike. Hiermee kun je de leden wat extra's aanbieden in combinatie met fitness bijvoorbeeld. Er is nu een fitnesscentrum in Amerongen die naast fitness een ruimte heeft ingericht met 16 Wattbikes. Hiermee kan de eigenaar mensen binnenhalen die 's winters graag willen trainen voor het nieuwe seizoen. Het winterse weer en korte dagen bemoeilijken de fietser vaak om gericht door te kunnen trainen.

Sportscholen bieden indoor cycling aan. Dit dekt echter voor de fanatieke fietser, triatleet en schaatsers niet geheel de behoefte. Met de Wattbike kun je fanatieke sporters op een moderne manier effectief leren trainen en een bijdrage leveren aan het behalen van doelen in zo kort mogelijke tijd. Maar de Wattbike is niet alleen geschikt voor de fanatieke wielrenner. In Engeland bijvoorbeeld wordt de Wattbike veel gebruikt bij professionele voetbalclubs die de fiets gebruiken voor tests, revalidatie en in combinatie met looptrainingen. Want met de Wattbike kunnen ze trainen zonder de banden/pezen van de benen en rug te overbelasten.”

Hoe ziet u de toekomst?

“Heel positief! Er zijn nu drie centra in Nederland die de Wattbike gebruiken voor groepstrainingen. Het is de ambitie van Wattbike Benelux om de komende jaren meerdere centra te openen. Dat kunnen standalone centra zijn, maar ook als onderdeel van een fitnesscentrum. De Wattbike zelf zit technisch goed in elkaar. Wat we willen verbeteren aan de Wattbike is de software koppelen aan MyPerfectCoach, ons online begeleidingssysteem zodat we nog meer en betere feedback kunnen geven aan de gebruikers.”

www.keisereurope.com

MEGAWALK
De nieuwste fitnessrage!

www.keisereurope.com

KEISER M5 CROSS TRAINER

Wij zijn
genomineerd voor
de bodyLIFE
Innovatie
Award 2014

- Zeer succesvol in oa Spanje en Scandinavië, sterk groeiend in Nederland en Duitsland
- Klantenwervend en -bindend: spreekt een nieuwe doelgroep aan!
- Laagdrempelig; voor alle leeftijden en fitnessniveau's (ook obesitas)
- Maakt je snel fit en sterk; maar is vooral vernieuwend en FUN!
- Ruimtebesparend; zeer compact vormgegeven
- Ongeëvenaarde techniek: door magnetische weerstand een ongekend soepele beweging
- Kostenbesparend: nauwelijks tot geen onderhoudskosten en aantrekkelijke leasemogelijkheden
- Zeer effectief: de enige total body cardio workout door unieke lichaamspositie en -houding
- Uniek marketing- en opleidingsconcept Megawalk

KEISER®

T +31 (077) 3661640
info@keisereurope.com

Hagelkruisweg 11
NL-5971 EA Grubbenvorst

www.keisereurope.com
www.keiser.nl

PERFORMANCE

MEDICAL

FITNESS

PERSONAL
TRAINING

PRIVATE
SECTOR



PHILIP PIJPERS

Is bewegingswetenschapper en eigenaar van Wellness Solutions, een bureau dat bemiddelt in de koop en verkoop van sportcentra, en eigenaar van Kentrium, een adviesbureau gespecialiseerd in de fitnessbranche. Meer informatie op www.wellnessolutions.nl en www.kentrium.nl.

Bedrijfsovernames in de fitnessbranche

Onderscheidend zijn is het nieuwe modewoord in de fitnessbranche. Al enkele jaren is er de trend naar enerzijds multifunctionaliteit en anderzijds specialisatie. Het middensegment krijgt het moeilijk is de teneur. Anno 2014 lijkt deze trend werkelijkheid te worden en moeten steeds meer sportcentra noodgedwongen hun deuren sluiten. Deze ontwikkeling zet veel ondernemers aan het denken, wat wil ik? Specialiseren, groter worden maar ook stoppen of verkopen wordt vaker overwogen. In de praktijk blijkt vaak dat een fitnessondernemer niet goed voorbereid is op een eventuele verkoop en geen idee heeft wat er allemaal bij komt kijken.

Voorbereiding bedrijfsovername

Een geslaagde bedrijfsovername valt of staat met een goede voorbereiding zowel mentaal als praktisch. Veel fitnessondernemers bedenken pas laat wat ze willen en hoe de bedrijfsovername eruit moet zien. Voor de een is de overname van zijn bedrijf dat hij met eigen handen heeft opgebouwd als het loslaten van een kind dat op eigen benen moet gaan staan. Voor een ander is het niet meer dan het regelen van een prima oudedagsvoorziening. Met elkaar hebben ze gemeen dat er heel wat moet gebeuren voor het zover is. Een geslaagde bedrijfsovername valt of staat met een goede voorbereiding.

Lang traject

Het verkooptraject kan soms enige tijd duren: de onderneming moet verkoopklaar worden gemaakt, er moet een geschikte koper gevonden worden tot en met het onderhandelen over de verkoopprijs en het afronden van de overdracht. En dan zijn er gaandeweg het traject nog talloze keuzes te maken.

Opvolging

Vaak wordt de kwestie van opvolging of verkoop van de eigen onderneming, opgebouwd door hard werken en veel opoffering, vooruitgeschoven en belangrijke beslissingen hierover worden uitgesteld. Dat is ook begrijpelijk omdat de financiële en fiscale gevolgen voor de gemiddelde fitnessondernemer moeilijk te overzien zijn. Daarbij komt dat in de praktijk psychologische en sociale aspecten ook een grote rol spelen bij een bedrijfsovername.

In de komende columns gaan we nader in op de verschillende aspecten van het (ver)koopproces van een fitnesscentrum en komen ook enkele praktijksituaties aan bod.



Welke invloed heeft de fitnessbranche?

Hoe voorkomen we 150 tot 500 sterfgevallen per week?

Volgens NOC*NSF sport 60% van de bevolking en moet dat voor 2016 omhoog naar 70%. Omdat op deze meetlat iemand die een keer per maand sport, als sporter wordt gezien, hangt de vlag er slechter bij dan over het algemeen gedacht. Uit het Nationaal Beweeg Onderzoek bleek in 2013 dat 87% van de deelnemers (ruim 8000) de internationale beweegnorm vanuit de 'WHO Guidelines of Physical Activity' niet behalen, de norm die we horen te halen willen we ons lijf gezond houden.

Quick fix wint strijd

Het resultaat is inmiddels al overduidelijk; overgewicht en diabetes nemen epidemische vormen aan, steeds jongere jeugd met chronische ziekten en overgewicht, groeiende ziektekosten, maar erger nog, het toenemende leed die ziekten met zich meebrengt en achteruitgang in leefkwaliteit. De EU commissie spreekt van een inactiviteit pandemie. Daar tegenover staat een miljarden industrie van medicijnen, plastische chirurgie, vitaminen en afslank middelen. We geloven nogal gemakkelijk in de quick fix voor ons uiterlijk en onze gezondheid.

Doodsoorzaak nr. 3

Ongeveer één op de vijf (21%) nieuwe gevallen (incidentie) van beroerte is te wijten aan lichamelijke inactiviteit. Te weinig bewegen is ook verantwoordelijk voor bijna 20% van de incidentie van acuut myocard infarct en ongeveer 10% van de incidentie van diabetes mellitus (In 't Panhuis-Plasmans et al., 2012). Onvoldoende bewegen (niet voldoen aan de NNGB) is volgens het RIVM in Nederland jaarlijks verantwoordelijk voor naar schatting ruim 8.000 sterfgevallen (ofwel circa 6% van totaal aantal sterfgevallen), dat zijn 150 sterfgevallen per week! Het effect van de toepassing van de nieuwe WHO beweegnorm is hierin nog niet meegenomen, bij elkaar zou dat wellicht tussen de 20.000 en 30.000 vroegtijdige sterfgevallen kunnen liggen per jaar ofwel meer dan 500 per week. Dat brengt inactiviteit op de

'We kunnen met z'n allen de meeste van de 150 tot 500 sterfgevallen per week voorkomen als we er allemaal voor zorgen dat we elk dagdeel bewegen, een blokje om is al genoeg'

nummer 3 van doodsoorzaken in Nederland, achter kanker (44 duizend per jaar) en hart- en vaat ziekten (38 duizend per jaar), hoewel ook veel van deze overlijdens oorzaken gerelateerd

zijn aan inactiviteit. Volgens het RIVM kan voldoende bewegen (voldoen aan de NNGB) het beloop van een veel chronische aandoeningen zoals coronaire hartziekten, diabetes mellitus type 2, osteoporose, beroerte (CVA) en depressie ook gunstig beïnvloeden (Stiggelbout et al., 1998; PAGAC, 2008).

Virus

Als er morgen een virus uit zou breken in Nederland, waarbij elke week 150 tot 500 mensen zouden sterven, dan zou de hel losbreken. Er zou alles aan gedaan worden om het virus te stoppen, de kranten zouden er vol van staan, tv-programma's zouden elkaar op de voet volgen, nationaal code rood. Omdat we hier echter te maken hebben met een sluipmoordenaar, is de aandacht voor inactiviteit minimaal en blijft deze sluipmoordenaar steeds meer en meer verderf zaaien, wat met name kwalijk is voor onze jonge generatie.

Bizar

Het is dan ook erg schrijnend om te zien dat de oplossing oersimpel is. We kunnen met z'n allen de meeste van de 150 tot 500 sterfgevallen per week voorkomen als we er allemaal voor zorgen dat we elk dagdeel bewegen, een blokje om is al genoeg, en 2 keer per week de spieren en ons uithoudingsvermogen trainen. Dat lijkt te simpel, maar niks zo moeilijk als gedragsverandering.

Invloed

Hoe krijgen we het voor elkaar dat we met z'n allen actiever gaan leven volgens deze nieuwe beweeg- en preventie richtlijn? Dat begint bij iedereen die advies en begeleiding geeft op het gebied van bewegen en daarin kan de fitnessbranche dus voorop lopen. We reiken al een advies aan over het fitness programma, het is een kleine moeite om daarin ook te adviseren over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Adviseer en begeleid dus niet alleen in het fitness programma, maar adviseer ook in voorkomen van langdurig zitten en elke dag of nog liever elk dagdeel bewegen.

Oproep

Onderschat niet de invloed die wij hebben op de leefstijl van onze leden. Als we in ons advies alle onderdelen van de nieuwe WHO beweegnorm meenemen en onze leden

'Onvoldoende bewegen (niet voldoen aan de NNGB) is volgens het RIVM in Nederland jaarlijks verantwoordelijk voor naar schatting ruim 8.000 sterfgevallen (ofwel circa 6% van totaal aantal sterfgevallen)'

structureel blijven inspireren actief te leven, ook buiten de sportmomenten om, en we adviseren de deelnemers die normaal uitsluitend groepsactiviteiten voor conditie doen zoals Zumba, om ook de spiertraining op te pakken voor beter resultaat, dan zetten we als branche echt iets in beweging, we worden als het ware Actief Leven adviseurs.

Alle sportcentra, fitness trainers en personal trainers worden opgeroepen om onderdeel van de Bewegen is Medicijn beweging te worden. Er wordt een gratis Bewegen is Medicijn ambassadeurs programma aangeboden, om kennis te nemen van de WHO beweegrichtlijn, via e-learning, maar ook materialen worden aangereikt om dit in de praktijk met leden toe te kunnen passen. Alleen samen kunnen we significant resultaat bereiken.

Ga naar www.bewegenismedicijn.nl en schrijf in als Bewegen is Medicijn ambassadeur. Je ontvangt dan meteen de inlog, kan starten met de Bewegen is Medicijn e-learning, krijgt de beweeganalyse en het beweegplan en Schijf van 3 materialen ter beschikking, en kan aan de slag. Meer informatie vindt u op www.bewegenismedicijn.nl en www.efaa.nl.

**JOHN VAN HEEL**EFAA, j.vanheel@efaa.nl

06-53623485



Hoe zit het met de aansprakelijkheid bij een ongeval in uw sportcentrum?

Sporten is gezond, maar niet zonder risico. Hoe groot is de kans dat zich een ongeval bij u in het sportcentrum voordoet? Wie is er aansprakelijk als zich bij u een ongeval voordoet?

Ongeveer 11 miljoen Nederlanders doen aan sport. Ruim 3 miljoen van die Nederlanders werken aan hun conditie middels fitness. Jaarlijks lopen gemiddeld 470.000 van deze sporters een blessure op. In 1500 gevallen is dan een bezoek aan de Spoedeisende Hulp nodig. 50 mensen raken

jaarlijks dusdanig gewond bij de beoefening van fitness dat zij in een ziekenhuis moeten worden opgenomen. Mark Veenstra is Register Expert personenschade. Onder de naam Hulp na Ongeval biedt zijn organisatie kosteloos juridische bijstand en praktische ondersteuning aan slachtoffers van een ongeval. Een uniek concept waarbij het slachtoffer begeleiding krijgt van een casemanager en men, naast hulp met schade regelen, ondersteuning kan bieden in de vorm van traumaverwerking, schadeherstel, de verzorging van het huishouden en verzuimbegeleiding. Naast zijn juridische praktijk lanceerde Veenstra de website www.hulpnaongeval.nl als wegwijzer voor hen die behoefte hebben aan informatie over het regelen van de nasleep van een ongeluk.

Speciaal voor body·LIFE informeert Veenstra u in dit artikel over de risico's van aansprakelijk voor de ondernemer in de sportbranche.

Oorzaak

Voor het beantwoorden van de vraag of u aansprakelijk bent voor de schade die het gevolg is van een ongeval dat zich in uw sportcentrum heeft voorgedaan, moet eerst gekeken worden naar de oorzaak van het ongeluk. Als het gaat om een ongeluk dat ontstaat vanwege een gebrek aan het pand, dan zal u daar als bedrijfsmatig huurder of eigenaar op aangesproken kunnen worden. Een 'gebrek aan het pand' is een begrip dat verder gaat dan 'iets dat stuk is'. Ook wanneer zaken niet voldoende veilig zijn in het gebruik, kan dat als een gebrek worden gezien. Bijvoorbeeld een trapleuning die ontbreekt waardoor iemand zich niet kan vasthouden en valt of een hoogteverschil dat niet duidelijk gemarkeerd is waardoor een bezoeker het niet goed kan zien en struikelt. Leden van een sportcentrum moeten er vanuit kunnen gaan dat zij de faciliteiten die hen aangeboden worden veilig kunnen gebruiken. Omdat men voor het gebruik van de voorzieningen betaald, heeft de eigenaar van het centrum een 'zorgplicht'.

Veiligheid

Bij de inrichting van de ruimtes is het belangrijk dat aan de veiligheid van de bezoeker wordt gedacht. Kan men zich goed door de ruimte verplaatsen zonder geraakt te worden door de bewegende delen van apparaten? Is er een risico? Neem dan maatregelen om een ongeval te voorkomen. Des te eenvoudiger een gevaar weggenomen kan worden, des te eerder u daar op aangesproken kunt worden als u geen maatregelen heeft getroffen. Houdt u er zicht op dat materialen niet rond slingeren, in verband met valrisico. Houdt u de ruimtes netjes en draag uw personeel op dat ook te doen. Wijs uw leden op hun verantwoordelijkheid voor wat betreft het opruimen van de spullen en spreek hen erop aan als zij dat niet doen.

De materialen en apparaten moeten veilig te gebruiken zijn. Het is daarom belangrijk dat onderhoud wordt uitgevoerd en materialen periodiek worden gecontroleerd. Een administratie waaruit blijkt wat wanneer gecontroleerd is en/of onderhoud heeft gehad, is hierbij een instrument waarmee u het nakomen van uw zorgvuldigheidsplicht kunt aantonen. Het materiaal dat de sporter wordt aangeboden, moet geschikt zijn voor dat

doel. De middelen waarop sporters bijvoorbeeld moeten berekend zijn op de oefeningen die op de verschillende apparaten worden gedaan. Let u goed op de kwaliteit van de materialen die u gebruikt. Zijn materialen niet meer veilig? Vervang deze dan. Haal de onveilige materialen uit de ruimte en zorg ervoor dat ze dan ook niet meer bereikbaar zijn voor de sporter. De producent of leverancier van materialen kan aangesproken worden als zich een ongeval voordoet als gevolg van een gebrek aan diens product. Hierbij zal dan wel gekeken worden of er voldoende onderhoud of controle is uitgevoerd. Slijtage is geen gebrek van het product.

Werkgever bijna altijd aansprakelijk

Wanneer instructeurs fouten maken en leden als gevolg daarvan gewond raken of schade lijden, is dat veelal een schade die voor rekening van de ondernemer komt. Een werkgever is aansprakelijk voor de gevolgen van fouten die medewerkers begaan. Ook in de situatie dat er geen sprake is van ongeschiktheid, bijvoorbeeld wanneer er gewerkt wordt met zelfstandig werkende instructeurs, kan het risico bij de ondernemer liggen.

Bij het werken met zelfstandig werkende personal trainers is het belangrijk dat tussen het sportcentrum en de instructeur schriftelijk afspraken worden vastgelegd over de wijze

waarop de dienstverlening via het sportcentrum wordt aangeboden. Wordt de instructeur aangeboden als dienst van het sportcentrum? Of is het duidelijk dat het sportcentrum alleen bemiddeld bij het tot stand brengen van contact tussen instructeur en sporter? Fouten van niet ondergeschikten komen voor rekening van de partij die hen het werk laat doen. Leg afspraken over de samenwerking dus schriftelijk vast en neem daarin op wie aansprakelijk is als er iets fout gaat tijdens trainingen onder begeleiding van de zelfstandig instructeur.

Risico van aansprakelijkheid

Het antwoord op de vraag of u aansprakelijk bent voor het ontstaan van een ongeval, is afhankelijk van de toedracht. Met een Aansprakelijkheidsverzekering Voor Bedrijven, een AVB, kunt u zich als ondernemer beschermen tegen de financiële gevolgen van aansprakelijkheid. Samen met een assurantieadviseur kunt u de risico's in kaart brengen en tot de beste dekking voor uw zaak komen. Mocht zich een ongeval voordoen, dan zal uw verzekeraar de vraag over aansprakelijkheid voor u beantwoorden en zo ja, de schade van het slachtoffer kunnen vergoeden.



PILATES TEACHER OPLEIDING



Hoogwaardige Kineticode®Pilates Certificatie van 100 studie uren.
Een volledige studie met functionele anatomie als theorie en intensieve praktijk training om de studenten te begeleiden naar het optimale niveau binnen de Kineticode® Pilates repertoire.

Geschikt voor groepsles instructeurs, personal trainers en bewegings specialisatie doeleinden. Er zijn 3 beurzen beschikbaar voor gemotiveerde studenten.

Start in Amsterdam, November 2014.

KINETICODE®PILATES TEACHER EDUCATION
T 0031-(0)6-11214428 • E kineticode@hotmail.com

WWW.KINETICODE-PILATES.COM

FITFLOOR

by *mansom*

Voor ieder ruimte de juiste vloer!



Mansom Trade B.V.
Cannenburgeweg 71a
1244 RH Ankeveen

Tel: 035-6550510
Fax: 035-6566300
e-mail: mail@mansom.nl

www.mansomfitfloor.nl

Uw system voor uw succes!



Geld niet voor Oostenrijk.

- ✓ **Hoog aanbevelingspercentage**
door veel slanke en enthousiaste leden
- ✓ **Reduceren van de opzeggingen**
door tevreden leden
- ✓ **Nieuwe leden**
door doelgerichte marketing-strategien
- ✓ **Meer omzet**
door de verkoop van myline®, snoepen mag' producten aan de bar

Hans van Oosten – myline® coach Nederland –
Mobil: : +49 (0) 173 5390563 – E-Mail: h.vanoosten@myline24.de



Distributeur: FM Sports Group – info@fmsportsgroup.nl - +31 (0)16 52555898

The solution for fitness!

Produkten voor functionele training, crossfit en meer.

WWW.OLIVE-FITNESS.COM

PRIME
Accountants & Belastingadviseurs

Rivium 1e straat 53 - 2909 PE Capelle a/d IJssel
T 010 235 55 80 - E info@prime-ab.nl

www.prime-ab.nl

Wellness Solutions bemiddelt succesvol bij overname Yvonne's Lifestyle Centre

Wellness Solutions heeft wederom succesvol bemiddeld bij de verkoop van een sportcentrum. Dit keer voor Yvonne's Lifestyle Centre in Hellevoetsluis. De eigenaresse Yvonne van Kouwen stopt er na 21 jaar mee en laat een mooi centrum achter aan de kopers Ron en Sharon Evers en Wouter Bloemendal.

Bent u op zoek naar een sportcentrum of wilt u uw sportcentrum verkopen kijk eens op www.wellnessolutions.nl. Wij hebben een groot aantal serieuze kandidaten en investeerders in ons bestand op zoek naar een sportcentrum. U kunt ons natuurlijk ook telefonisch bereiken: 026-3519430 of 06-47763434.

Matrix Fitness sluit partnerovereenkomst Spieren voor Spieren

Sinds half september loopt de doorlopende campagne 'Sporten is Doneren'. Dit betekent dat Matrix Fitness en Spieren voor Spieren een structureel samenwerkingsverband aangaan. Ieder jaar krijgt de campagne een andere insteek. Het fondsenwervende karakter is echter een terugkerend element. Op deze manier garandeert Matrix Fitness een minimale jaarlijkse bijdrage aan Spieren voor Spieren.

Dit jaar staat de ClimbMill centraal in de campagne: 'Sporten is Doneren'. Bij diverse fitnesscentra verzorgt Matrix een 14-daagse plaatsing van de ClimbMill C5x, een cardio toestel waarbij het beklimmen van een trap wordt nagebootst. Voor elke 100 beklommen treden op de ClimbMill, doneert Matrix 10 cent aan Spieren voor Spieren. Iedereen wordt uitgedaagd om op het toestel fictief diverse bouwwerken te beklimmen, zoals de Eiffeltoren of de Burj Khalifa. De persoon met de snelste tijd, wint tevens een periode gratis lidmaatschap.



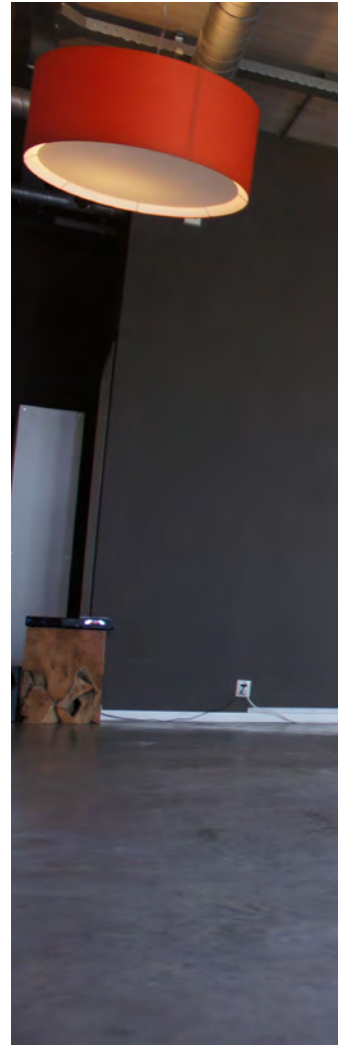
Samenwerking Atletiekunie en Start2move

Fit!vak erkend opleidingscentrum Start2move start zaterdag 1 november 2014, in samenwerking met de Atletiekunie, de erkende opleiding Loop- en Conditietrainer in Zwolle.

Steeds meer mensen gaan tegenwoordig individueel of in teamverband hardlopen. Vaak om de conditie te verbeteren, af te vallen of even helemaal te ontstressen. Een groot aantal van hen raakt zo enthousiast dat men besluit zich aan te sluiten bij een loopgroep of deel te nemen aan een hardlooptclinic of -evenement. Deze ontwikkelingen leiden tot een sterk groeiende vraag naar goed opgeleide trainers met voldoende theoretische kennis en praktische vaardigheden.

Deze cursus speelt in op deze vraag en is geschikt voor iedereen die regelmatig individueel of in clubverband loopt en het leuk lijkt om zelfstandig trainingen te gaan verzorgen.

Start2move is op dit moment een van de snelst groeiende Fit!vak erkende opleidingscentra van Nederland met opleidingslocaties in Amsterdam, Amersfoort, Arnhem, Den Haag, Groningen, Leeuwarden, Tilburg en Zwolle.



Enjoy Sports

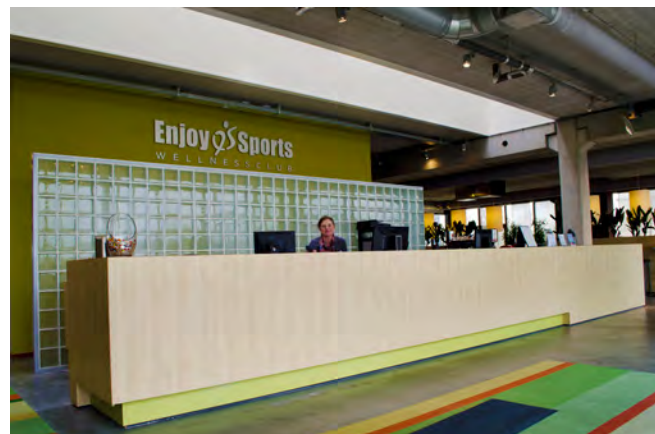
Eigentijds sportcentrum met gedurfde aanpak

In Breda is een bijzonder sport- en fitnesscentrum gevestigd Enjoy Sports. Dit sport- en fitnesscentrum bestaat sinds april 2005. Deze eigentijdse en ruime locatie heeft een industriële en open uitstraling.

Het sportcentrum heeft een totaaloppervlakte van 2500 m². Het biedt ruimte voor een grote fitnesszaal, vier multifunctionele zalen, een relaxruimte met Turks stoombad, sauna en een loungebar. De gevels van het pand bestaan uit een gedurfde combinatie van beton, hout, glas en cortenstaal. Die trendy aanblik is aan de binnenzijde doorge-

zet in de vorm van moderne materialen en sfeervolle kleuren en in de naturel betonlook van kolommen, dakplaten en vloeren.

Rita Post, eigenaresse van Enjoy Sports, is altijd al actief geweest op sportgebied, maar de laatste jaren vooral op het gebied van dans en fitness. In 1989 startte ze eigen club: Sportcentrum Princenhage. Rita: "De jaren 80 waren de tijd van Jane Fonda met aerobics. Na diverse opleidingen gevolgd te hebben, ben ik gestart met het geven van aerobicslessen. Dat was een groot succes en het aantal lessen werd in no-time uitgebreid. Aansluitend zijn er andere groepslessen bijgekomen die we zowel overdag als 's avonds aan-



boden. Deze lijn hebben we doorgezet naar dit pand en kiezen nadrukkelijk voor een groot percentage live groepslessen. Ik sta wel open voor virtuele groepslessen, maar ik kijk toch in eerste instantie waar, passend bij onze visie, behoefte is in deze club”, aldus Rita. Enjoy Sports heeft in de afgelopen jaren haar visie diverse malen bijgesteld. “In het begin waren we aangesloten bij de wellnessclubs. Wellness hebben we vervolgens vertaald naar hoe we onze leden kunnen ontzorgen. We willen er straks naar toe werken dat de clubleden hier een verantwoorde maaltijd kunnen nuttigen of mee naar huis kunnen nemen. Verder hebben we hier een kidsclub waar ouders hun kinderen tijdens het sporten kunnen onderbrengen. Ook dat is ontzorgen. Tegenwoordig heeft iedereen het druk en gebrek aan tijd. Door middel van een gevarieerd rooster en goede service willen we hier op inspelen zodat mensen kunnen sporten op een tijd die voor hun het beste uitkomt.”

Accommodatie

Enjoy Sports is een prachtige club. Bij binnenkomst loop je tegen de ruimereceptie aan. Rechts van de receptie ligt de lounge met kleurrijke tafels, stoelen en

design zitbanken. Hier worden verse smoothies, fruit-sappen, kleine gerechten en de lekkere koffie van Illy geserveerd.

Links van de receptie tref je een sfeervolle ruimte die hoofdzakelijk wordt gebruikt voor de Yogalessen. Via een gang naast de receptie kom je in de fitnesszaal terecht waar cardio- en krachttoestellen staan van Life Fitness. Binnen deze zaal is in het midden een ruimte gecreëerd voor small group activiteiten, zoals buikspieroefeningen en functionele training. Deze activiteiten duren tussen de 15 en 30 minuten en variëren per tijdstip. Volgens Rita Post is er een duidelijke verschuiving gaande van fitness naar functioneel trainen. “We willen de fitnessruimte dan ook gaan herindelen en het team mag daarover meedenken hoe dit verder in te vullen. Dus qua investeringen liggen de prioriteiten anders. Geen investeringen meer in apparatuur, maar in functionele trainingsattributen. Daarnaast lijkt het ons leuk om een buitengym te maken.”

Via de trap komen we boven waar nog eens drie ruime groepszalen zijn gevestigd met een aparte zaal voor indoorcycling. Rita: “Momenteel bieden maar liefst 72



lessen per week aan en als het aan mij ligt zou ik best nog meer groepslesszalen willen.”

Rita Post vervolgt: “We zijn altijd op zoek naar vernieuwing en dat is ook belangrijk in deze markt. Zeker met de concurrentie in Breda, waar veel fitnesscentra en low budgetclubs zijn gevestigd. Door de budgetclubs staan de prijzen onder druk, dus het is aan ons om de consument het verschil duidelijk te maken. Wij zijn ervan overtuigd dat persoonlijke aandacht heel erg wordt gewaardeerd en men er graag voor wilt betalen. Men kan al onbeperkt lidmaatschap kiezen voor 49 euro. Prijs verlagen zoals zoveel centra doen, daar beginnen we niet aan. We hebben laatst een onderzoek gedaan en daaruit bleek dat de prijs/kwaliteitsverhouding door veel mensen als goed bevonden werd. Uit het onderzoek kwam verder naar voren dat leden onze club een plek vinden waar je die persoonlijke aandacht krijgt.”

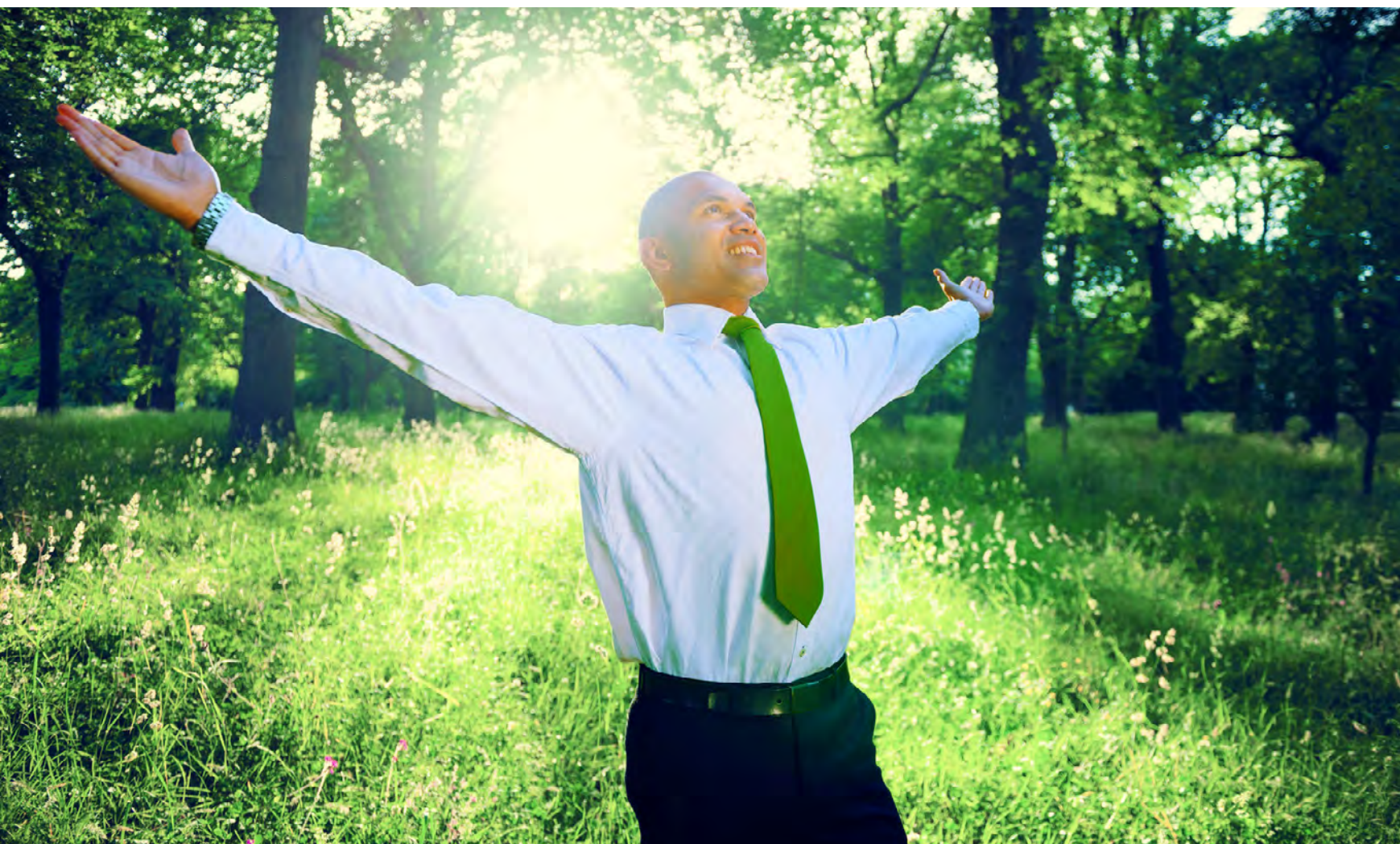
Body&Mind

Binnen Enjoy Sports zien we een steeds grotere behoefte aan Body&Mind lessen. “Met de Yogalessen zijn we vorig jaar gestart”, zegt Rita. “Daarvoor gaven we al een aantal lessen zoals Pilates. Toen de ruimte beneden vrij kwam, zijn de yogalessen in een stroomversnelling gekomen waardoor we het team al vrij snel moesten uitbreiden. We hebben nu 5 yoga- en 4 pilatesdocenten. De lessen worden allemaal goed bezocht, sommige wat beter dan andere. Maar je moet bij yogalessen niet meteen denken in grote aantallen zoals bij Zumba. In totaal hebben we 125 deelnemer per week voor de diverse yogalessen. We hebben nu 11 yogalessen per week en 7 pilates lessen. In totaal dus 18 lessen verdeeld over de week en tijdstip van de dag. We geven verschillende vormen van yoga zoals

Hatha Yoga, Yin Yang Yoga, Easy Flow Yoga en Power Yoga. Een les die goed loopt is Easy Flow Yoga het is een zachte vorm van Power Yoga, waarbij de flow van de les behouden wordt. Sinds kort geven we ook Hip Hop Yoga dat zich met name richt op jongeren die op Hip Hop muziek en R&B Beats Yoga beoefenen. Zo proberen we voor elke doelgroep iets aan te bieden zowel groepslessen met een inspannend karakter als een ontspannend karakter.”

Toekomst

Hoe de toekomst eruit ziet, weet Rita niet. “Ik heb geen glazen bol waarin ik kan zien wat de toekomst ons gaat brengen. Maar de tijd dat mensen in grote getale binnenstroomden is voorbij. In 2012 hebben we een klein dipje gehad en terwijl 2013 stabiel was. In 2014 hoop ik wat te kunnen plussen. Het is hard werken om het ledenaantal stabiel te houden. Wat betreft bekendheid en het genereren van nieuwe leden, zorgen we ervoor dat we regelmatig aanwezig zijn bij belangrijke evenementen in Breda en actief zijn op social media. Maar de beste reclame is nog steeds mond tot mond reclame. Verder streven we ernaar om een zo goed mogelijke service te bieden aan onze clubleden. Als zij tevreden zijn, is de kans groter dat ze een introducee meenemen. Wordt deze lid, dan ontvangt het clublid een maand gratis sporten. Verder geven we gratis regelmatig speciale lessen en workshops. Een lancering van een nieuwe activiteit wordt altijd groots uitgedapt. Daarnaast houden we ook regelmatig leuke avonden waarmee we het clubgevoel willen versterken. Dat de kracht is van onze club denk ik en dat beleid zal ook in de toekomst bepalend zijn.”



Wat doen fitnessondernemers aan gezondheidskwaal nummer één?

“Een derde van het ziekteverzuim in Nederland wordt veroorzaakt door werkgerelateerde psychische klachten. Daarmee is zogenoemde psychosociale arbeidsbelasting (PSA) de meest voorkomende beroepsziekte in ons land.”

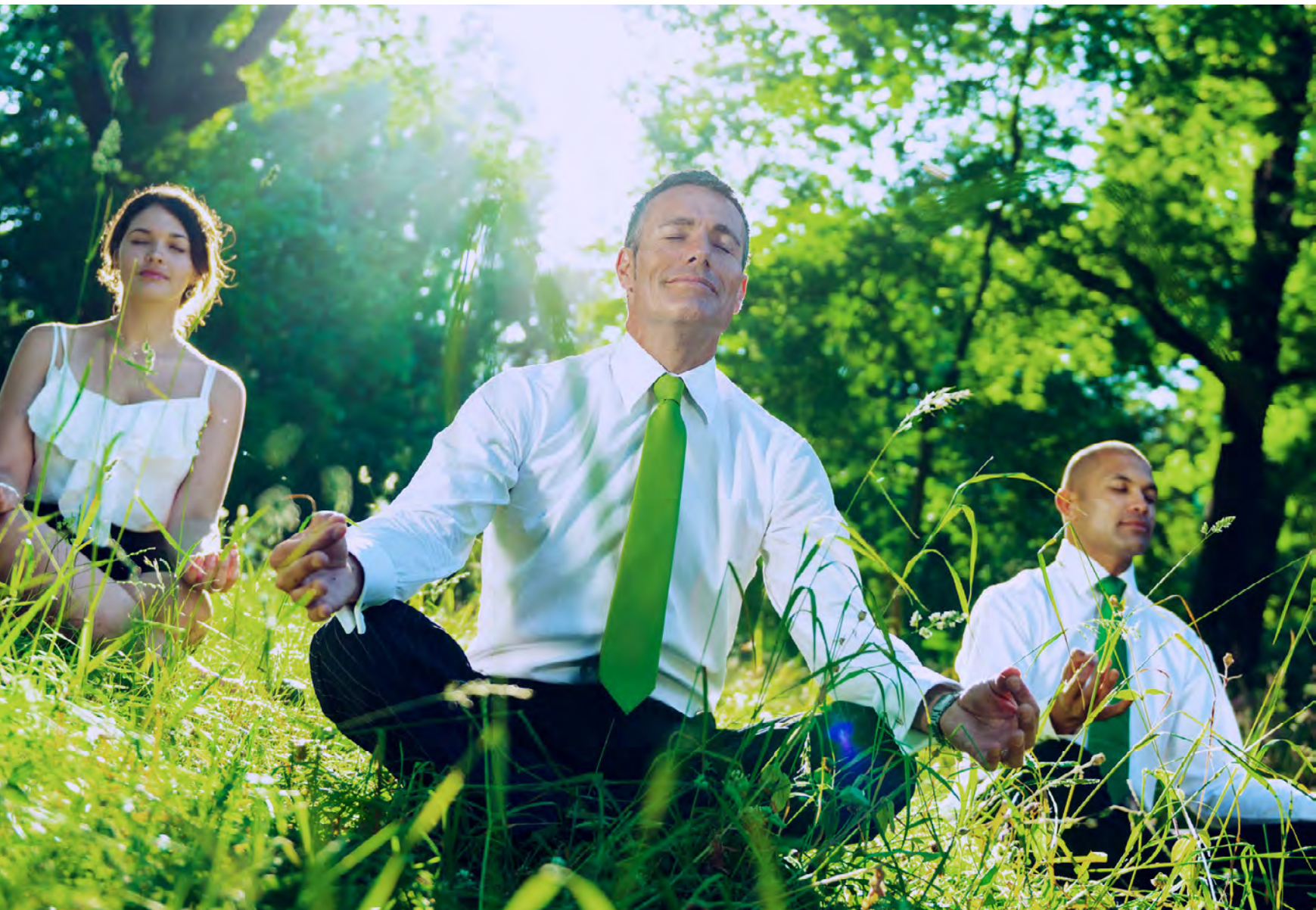
Stress is anno 2014 de grootste beroepsziekte van ons land geworden. In de eerste helft van 2014 had 10% van onze beroepsbevolking te maken met stressklachten. Dat is acht keer zoveel dan in 2009!

Afgelopen mei in heeft minister Asscher in Den Haag het startsein gegeven voor een plan om werkgerelateerde stress aan te pakken. Het werd hoog tijd, want de cijfers liegen er niet om. Als we deze epidemie geen halt toe roepen, zit straks een kwart van onze beroepsbevolking thuis met een burn-out op

de bank. De grote vraag is wat doen fitnessondernemers in Nederland aan gezondheidskwaal nummer één voor het te laat is? Rob Szepesi van Tacoyo Nederland ziet hier kansen voor progressieve fitnessondernemers die Body & Mind lessen op het programma hebben staan, zoals bijvoorbeeld de groepsles Tacoyo.

Burn-out

“Laat ik eerst eens uitleggen wat een burn-out is”, begint Szepesi. “Want over dat onderwerp bestaan veel misverstanden. Burn-out is een serieuze lang aanhoudende energiestoornis waardoor ook simpele taken te veel energie kosten om goed uit te voeren. Zelfs een ommetje met de hond kan al te veel energie kosten, laat staan optimaal presteren op het werk of sporten. De huidige wetenschap vertelt ons dat een combinatie van hoge werkdruk en stress -deze zijn niet hetzelfde- een van de vele oorzaken zijn, maar de grootste boosdoener zit hem in te weinig herstel of ontspanning. Als je mensen die onder dezelfde grote werkdruk staan met elkaar vergelijkt, zie



je vaak grote verschillen. Het goed kunnen herstellen of ontspannen op het juiste moment, blijkt doorslaggevend om goed te kunnen omgaan met druk of werkstress. De werkdruk verlagen door bijvoorbeeld timemanagement is dus wellicht niet de knop waaraan we moeten draaien ter voorkoming van stress. Jezelf de vraag te stellen 'in welke mate ben ik me bewust van stress en in welke mate kan ik dit loslaten door bijvoorbeeld op tijd micro-pauzes in te lassen' is veel belangrijker.

Bij Tacoyo zeggen we dan ook: 'manage your energy, not just your time.'

Szepesi vervolgt: "Ik hoor u al zeggen dat dit alles meer een psychologisch probleem lijkt dan een fysiek gezondheidsprobleem. Dat klopt. Sterker nog, iemand die midden in een ernstige burn-out situatie verkeert en moeite heeft zijn bed uit te komen, zal niet uw fitnesscentrum binnen stappen. Toch kunnen fitnessondernemers het probleem niet negeren, want we bevinden ons in een zeer verraderlijke tijd. De grote opkomst van het digitale tijd-

perk is niemand ontgaan. De keerzijde is dat iedereen alles wil hebben, beleven en doen en wel op dit moment." Dit principe geeft een extra sociale druk die vooral voor onze jonge beroepsbevolking een steeds grotere stressfactor aan het worden is. Szepesi: "Daarnaast krijgt die groep steeds sneller grotere verantwoordelijkheden, want we moeten in korte tijd steeds meer doen met steeds minder mensen. Deze factoren dragen naar mijn inzicht mee in het exponentieel stijgen van stress gerelateerd verzuim in Nederland, vooral onder relatief jonge mensen."

Het American Stress Institute onderzocht dat maar liefst 80 tot 90% van alle ziekten een relatie heeft met stress. Het gaat dus allang niet meer om burn-outklachten alleen, maar om bijna alle gezondheidsproblemen waar mensen mee te maken hebben. "Denk eens aan Obesitas", ligt Szepesi toe. "In welke mate denkt u dat stress van invloed is op het steeds dikker worden? Hoeveel van uw leden hebben de doelstelling af te vallen en hoeveel van uw

leden lukt het de benodigde (mentale) gedragsverandering te bewerkstelligen? De meeste fitnessondernemers onderschatten het mentale aspect van bewegen en ontspanning. Dit resulteert in slechte resultaten, niet behaalde doelstellingen en ontevreden klanten.”

Preventie

Uiteindelijk gaat het natuurlijk om preventie. Om nu en in de toekomst klaar te zijn voor klanten die niet alleen willen bewegen, maar zich vooral bewust willen zijn dat de combinatie van bewegen en ontspannen een combinatie is om stress en burn-outklachten tegen te gaan, of om andere puur lichamelijke doelstellingen te behalen zoals afvallen. 40% van de mensen in Nederland zegt behoefte te hebben aan extra maatregelen om werkstress te voorkomen. De overheid zet in op een vier jarenplan om stress en werkdruk aan te pakken en maakt hier geld voor vrij. Een op de drie mensen die thuiszit, heeft psychische klachten.

Het is niet de vraag of het fitnesscentrum hier een rol in moet spelen, maar vooral wanneer er actie ondernomen wordt?

Szepesi heeft een aantal tips waardoor een ondernemer zich kan richten op deze doelgroep. Vooraf is het wel handig om te weten wat stress is en wat het met het lichaam doet.

'De meeste fitnessondernemers onderschatten het mentale aspect van bewegen en ontspanning'

Iedereen heeft wel eens een druk moment, de meesten zelfs meerdere per dag. Ook zal iedereen wel eens stress beleven, maar wat doet stress nu eigenlijk in het lijf? Dit is wellicht een eyeopener voor velen. Als je er simpel over nadenkt, is er lichamelijk gezien niet veel verschil tussen stress en intensief bewegen. Omdat de hartslag bij beiden omhoog gaat, de spanning in de spieren verhoogt en je het warmer krijgt of begint te zweten. Het grote fysieke verschil zit hem o.a. in de aanmaak van hormonen die bij sport een goed gevoel geven (waaronder dopamine) en bij stress een minder fijn gevoel (bijvoorbeeld Cortisol), maar verder is de lichamelijke reactie van intensief bewegen te vergelijken met stress.

“Hier kunnen we ons voordeel mee doen”, legt Szepesi uit. “Als we mensen leren hoe stress via bewegen aanvoelt op het lichaam en, belangrijker nog, hoe het voelt als deze stress weer wordt losgelaten, dan geef je mensen handvatten mee om stress te herkennen. Mijn pleidooi is deze doelgroep ruimte te bieden binnen het fitnesscentrum van nu en de toekomst. Eigenlijk zouden alle fitnesscentra er op gericht moeten zijn

om niet alleen Body-, maar zeker ook Mind- specialisten in huis te halen.”

Tacoyo is een van de methoden die binnen haar groepslessen met dit principe werkt en als enige groepslessen in Nederland heel bewust micro-pauzes inlast om heel goed te voelen wat stress (bewegen) in het lijf doet en hoe dat voelt. Bijna alle yogavormen of Body & Mind-lessen werken met het principe van bewust (na)voelen om de deelnemers bewust te maken van wat er gebeurt in het lijf; bij inspanning maar vooral bij ontspanning. Hierdoor worden deze lessen vaak ingezet als anti-stress training ter voorkoming van bijvoorbeeld een burn-out.

Szepesi: “Het probleem ontstaat hier dat de meeste yogavormen erg moeilijk zijn, een zweverig/spiritueel karakter hebben en vaak niets doen voor het hart-long systeem. De laatste factor is bij het oplossen van stressklachten van groot belang, want de aanmaak van dopamine, serotonine en endorfine, blijkt vele malen groter als ook het hart-long systeem wordt aangesproken. Uiteraard zorgen bijna alle yoga-achtige vormen voor diepe ontspanning en mijn tip zou dan ook zijn eerst een intensieve groepsles of spinningles te volgen en daarna een rustige Yoga les voor iedereen met stressklachten.”

Tacoyo combineert beiden vertelt Szepesi. “Het biedt een intensieve, algemene totaaltraining in combinatie met micro-pauzes en diepe ontspanning, zodat gewerkt wordt aan twee aspecten. Het leert mensen simpelweg te ontspannen en de rust te nemen die zo hard nodig is voor herstel. Het mooie is dat het lijf zelf dit mechanisme al in zich heeft. Het enige wat nodig is, is om hier bewust mee om te gaan.”

Body & Mind voor het bedrijfsleven

Door deze tweeledigheid, 'inspanning = betere conditie' & 'ontspanning = omgaan met stress', lenen Body & Mind-lessen en, specifiek, de Tacoyo groepslessen zich heel goed om aan te bieden binnen het bedrijfsleven.

Begin dit jaar is Tacoyo Nederland dan ook gestart met een nieuwe opleiding voor aangesloten clubs om Tacoyo Clinics te geven binnen het bedrijfsleven. Hier liggen kansen voor iedere fitnessondernemer die zijn bedrijfsfitnessprogramma's serieus wil laten groeien. Het aanbieden van een fitnessabonnement voor bedrijven alleen is niet meer van deze tijd, bedrijven willen totaalprogramma's die naast bewegen een oplossing bieden voor beroepsziekte nummer één: stressklachten. Daar kunnen ze binnen de kosten van hun verzuim het meest besparen. Voor bedrijven is het een simpele rekensom geworden. Er zal nu en in de toekomst gewerkt moeten worden aan de fysieke maar vooral mentale gezondheid van hun werknemers. Zou dat niet mooi zijn als dat allemaal binnen uw eigen fitnesscentrum plaatsvindt?

De Tacoyo groepslessen vind je op zo'n 70 locaties in Nederland.

Meer informatie kunt u vinden op www.tacoyo.nl.

Hoe is het nu met BodyBoxx Beat the Music?

Het anderhalf jaar geleden geïntroduceerde BodyBoxx Beat the Music groeit gestaag door. "Dit jaar gaan wij de 50 clubs bereiken. Juist door veranderende marktomstandigheden is het belangrijk om je als club te onderscheiden. BodyBoxx biedt dit onderscheidende vermogen binnen het huidige groepslesaanbod", aldus commercieel manager Brent Dorlandt.

Iedereen wil wel een keer boksen, maar haakt vaak al af bij het woord. Niemand wil de volgende dag met een blauw oog of kapotte lip op kantoor verschijnen. "Wij trainen zonder direct fysiek contact, men stoot in de opengevouwen handschoen van de tegenstander. De kracht van ons programma zit in de samenwerking tussen de deelnemers. Het hoge roulatiegehalte zorgt dat de les ook interactief wordt, iets wat in deze digitale tijd steeds belangrijker wordt." BodyBoxx heeft naast het sociale aspect een hoge funfactor.

Dorlandt: "Op 8 november wordt door onze mastertrainers Alexa Holtman en Jack Duyst 'release 10' gepresenteerd. Hier gaan wij iets extra's mee doen. Wij organiseren een bokstechniektraining verzorgd door internationaal bokstrainer Luc Zirkzee. Deze training is toegankelijk voor alle BodyBoxx-instructeurs, maar ook voor andere geïnteresseerde instructeurs. Dit is een mooie gelegenheid om met de bokssport en in het bij-

BodyBoxx beat the Music is een mega energieke groepsles voor elk niveau. Leren boksen op de beat van de muziek. Je lichaam trainen op uithouding, souplesse, doorzettingsvermogen, reflexen, inzicht en controle! Drie kwartier lang een complete boks- en cardiotraining voor heel je lichaam. Negen muziektracks, 100% workout.

zonder met BodyBoxx kennis te maken. Het event vindt plaats in Nootdorp.

Inschrijven kan via www.bodyboxx.nl tot uiterlijk 6 november en vol=vol. Kosten per persoon niet gecertificeerd instructeur zijn 25 euro.



Meld je nu aan en maak kans op een gratis starterspakket inclusief opleiding voor 2 personen twv € 1299,-

Opleiding op 22-23 en het examen op 30 november

BodyBoxx Beat the Music is een mega energieke groepsles voor elk niveau.

Veilig leren boksen op de beat van de muziek. Je lichaam trainen op uithouding, souplesse, doorzettingsvermogen, reflexen, inzicht en controle! Drie kwartier lang een complete boks- en cardiotraining voor heel je lichaam. Negen muziektracks, 100% workout.



Nieuw gezondheidsprogramma van Innerwave

Om mensen te ondersteunen bij het behouden van een gezonde levensstijl lanceert Innerwave dit najaar het 100% natuurlijke gezondheidsprogramma: Detox, Eat & Play. Hierin wordt detoxen gecombineerd met voedingsadvies en trainingsprogramma's.

Detox, Eat & Play bestaat uit drie onderdelen die mensen op weg helpen naar een gezonde levensstijl. Het eerste onderdeel is de Detox, waarbij de focus ligt op het zuiveren van het lichaam met de Innerwave Wellnesskuur. Innerwave werkt met verschillende Healthcoaches, waaronder Rens Kroes. Zij bieden persoonlijke ondersteuning bij het volhouden van een gezond eetpatroon na de Innerwave Wellnesskuur. Detox, Eat & Play biedt ook de mogelijkheid tot personal training. Dit kan thuis of op locatie. Ook is het mogelijk een persoonlijk trainingsschema op te laten stellen waar je zelf mee aan de slag kunt.

Nieuw: SanaVitamins voedingssupplementen

SanaHealthProducts, bekend van de merken SanaSlank, Medislank en SuperslankBox, introduceert een nieuw merk: SanaVitamins voedingssupplementen, een complete lijn supplementen ter ondersteuning van onze algehele gezondheid en welzijn.

Een veelgehoorde opmerking: ik eet gezond, dan is suppletie toch niet nodig? Dat is niet altijd het geval, gezonde voeding alleen is in onze huidige Westerse wereld meestal niet voldoende om het lichaam te voorzien in alle behoeften die het heeft. Iedereen staat bloot aan stress waardoor de behoefte hoger wordt, stress door drukte op het werk en met het gezin maar ook een ongezond eetpatroon levert stress op. Een tekort aan B-vitamines kan bijvoorbeeld leiden tot een depressie, verslechterde weerstand, huidandoeningen, bloedarmoede en vermoeidheid. Een tekort vitamine C kan leiden tot een slechte weerstand en slechte wondgenezing.

Alle SanaVitamins supplementen zijn vanaf 22 september te koop via www.snavitamins.nl en via 200 verkoopadressen door heel Nederland.

Kijk voor meer informatie over het assortiment, de prijzen en de verkoopadressen op de www.snavitamins.nl of stuur een e-mail naar info@snavitamins.nl.



DÉ NIEUWE BODY & MIND GROEPSLES.

Geen pasjes, geen pakjes, geen apparaten

Een unieke combinatieles:

uithoudingsvermogen & spierniveau, relaxation, mindfulness, core-training, interval, anti-burnout, ademhaling, ontspanning & eigen tempo, ook voor het bedrijfsleven.

- Doelgroep: 30+.
- Zeer hoge retentie.
- Nu op 70 plaatsen in Nederland.
- Lage licentiekosten op jaarbasis.
- Bedien ook het bedrijfsleven binnen uw licentie.

Tacoyo heeft ons zeer veel nieuwe leden opgebracht.

J. van Hout, eigenaar Splendid Eindhoven

De missende schakel in de groepsleswereld.

R. Goesten, eigenaar Uniek Fitness Ammerzoden

Een echte openbaring, de principes gebruiken we nu zelfs door onze hele club.

R. Dörfel, eigenaar Healthclub Landgraaf

Spreekt een doelgroep aan die we voorheen met moeite binnen kregen.

Een zeer bijzondere methode.

E. Wink, eigenaar en fysiotherapeut Switch Akkrum

Een geweldige aanwinst op het rooster. De aandacht voor het mentale is werkelijk uniek, dit misten wij!

M. Nooijen, manager sport, Thermae Son

Meer info info@tacoyo.nl

Basisopleiding € 199,-

Per trainer

In company opleiding € 499,-

Maximaal 4 trainers

Business opleiding € 199,-

Tacoyo voor bedrijfsleven

Laat u inspireren op: tacoyo.nl

Bedrijvengids

Apps



Personal Trainer App

Belvederebos 210, 2715VL Zoetermeer
T 06 - 10516895
E info@personaltrainerapp.nl
W www.personaltrainerapp.nl

Airconditioning & Klimaatbeheersing

ALF International

Touwslagerij 10 - 4762 AT Zevenbergen
0168-335478 - info@alf-international.nl
www.alf-international.nl

Automatisering & Ledenadministratie



Easy2Begin

Curieweg 9, 3208 KJ Spijkenisse
010-7600136, info@easy2begin.nl
www.easy2begin.nl
www.facebook.com/easy2begin



Virtuagym

Piet Heinkade 181A
1019 HC Amsterdam
T: 020 71 65 216
E info@virtuagym.com
www.virtuagym.com

Delcom

Dussendijk 14 - 4271 XL Dussen
0162 580258 - info@delcom.nl
www.delcom.nl

Buikbanden



Belly Attack

Mortelweg 10d - 6551 AE Weurt
0485 - 820 222
info@bellyattack.com
www.bellyattack.com

Referentie

Meer dan 300 Professionele Fitness centra' s maken gebruik van het BellyAttack® concept. Voor een Referentie bij u in de buurt kijk op www.bellyattack.com en klik op postcode check

Slim Belly by Greinwalder & Partner Marketing Services

Hoge Weere 12 - 1689 CG Zwaag
06 - 2128 3117, www.greinwalder.com
Matthijs.Mennes@greinwalder.com

Referentie

Sportcentrum Vrededhof

Vrededhofstraat 5, 1624 XG HOORN
0229- 215094
vrededhof@sportcentrumvrededhof.nl
www.sportcentrumvrededhof.nl

Yvonne's Lifestyle Centre

Sportlaan 2 a, 3223 EV Hellevoetsluis
0181- 399501, info@ylifestyle.nl
www.ylifestyle.nl

Fiscaal en Juridisch advies

Prime Accountants & Belastingadviseurs

Rivium 1ste straat 53-4
2909 LE Capelle a/d IJssel
010-2355580- info@prime-ab.nl
www.prime-ab.nl

Fitness apparatuur - Allround

Precor

Plesmanstraat 1 - 3833 LA Leusden
0416-690859 - info@precor.nl
www.precor.nl

MoveToLive Benelux

Overbeeke 1, 5258 BL Berlicum
073 5947020, info@movetolive.com
www.movetolive.com



Life Fitness

Bijdorplein 25-31, 2992 LB Barendrecht
0180 64 66 66
marketing.benelux@lifefitness.com
www.lifefitness.com

Referentie Life Fitness

Wellnesselande

Bijldorp-Zuid 1
2992 LB Barendrecht
0180-646400
info@wellnesselande.nl
www.wellnesselande.nl

Fitness apparatuur -

Circuit training



Milon Cirkel

Postbaan 38 - 3290 Diest
06 53 42 07 00, vanderpijl@milon.com
www.milon.com

Referentie Milon

Essink Sportcentrum

Toon Schroderlaan 2
5644 HS Eindhoven
t.essink@essinksportcentrum.nl
www.essinksportcentrum.nl

Living Well

Keerkring 4 - 2801 DG Gouda
0182-689992 - quinten@livingwellgouda.nl
www.livingwellgouda.nl

Family Fit Healthcentre

Schotsestraat 4c, 5171 DT Kaatsheuvel
0416-540000
info@familyfit-healthcenter.nl
www.familyfit-healthcenter.nl

M & M the Next

Henri Nouwenstraat 2
3863 HV Nijkerk - 033-2452406
info@menmthenext.nl
www.menmthenext.nl

Fit & Wellnesscenter Oosterbeek

Past. Bruggemanlaan 33
6861 GR Oosterbeek - 026-4432700
info@wellnesscenteroosterbeek.nl
www.wellnesscenteroosterbeek.nl

Fitness apparatuur - Pneumatische apparatuur

Keiser | The Sports Company

Hagelkruisweg 11 - 5971 EA Grubbenvorst
077-3661640 - info@thesportscompany.nl
www.thesportscompany.nl

Groepsles programma's

Zumba Fitness

+ 1 954-925-3755 - info@zumba.com
www.zumba.com

XCO Sports Company, Postbus 401

2260 AK Leidschendam, 070 427 6810
info@xco.nl, www.xco.nl

Just Bounce

Haltestraat 63 - 2042 LL Zandvoort
023 573 1835 - info@justbounce.eu
www.justbounce.eu



Megawalk Nederland

Trompstraat 16 - 7482 VX Haaksbergen
T 06 - 2472 7676 - info@megawalk.nl
www.megawalk.nl

Referentie Megawalk

Vitalcentre, Hammerweg 8b
8101 NE Raalte, Tel. 0572-351840
raalte@vitalcentre.nl, www.vitalcentre.nl

Sportcenter Bodycontrol

Leigraafseweg 15b, 6983 BR
Doesburg, Tel. 0313-474058
info@sportcenterbodycontrol.nl
www.sportcenterbodycontrol.nl

Wenters Sports Club

Haitsma Mulierweg 22-24
7101 CA Winterswijk, 0543-513878



Tacoyo Nederland B.V.

Hoefblad 3, 2201 MD Noordwijk
020-771-7088, r.szepesi@tacoyo.nl
www.tacoyo.nl

Klein fitness materiaal

Meijers Fit & Gezond

Kokkelertstraat 6 - 6116 AR Roosteren
046 4496100 - info@meijers.com
www.meijers.com



Lifemaxx Fitness Accessories

Linschotenstraat 2-b
3044 AW Rotterdam - 010 - 415 98 00
info@lifemaxx.com - www.lifemaxx.com

Referentie Lifemaxx

Kenamju Sport & Health

Phoenixstraat 13, 2011 KC Haarlem
T 023 531 11 82, E info@kenamju.nl

CrossFit Climbers Cabin

Terheidenseweg 498
4826 AB Breda, T 076-5810466
E info@crossfitclimberscabin.nl

Healthcenter Zuid

Ridderkerkstraat 70,
3076 JW Rotterdam
T 010 - 4197767
E info@healthcenterzuid.nl

MFT Academy NL - Groups for Balance, Morsweg 246
2332 EV Leiden - 06 4414 9119
bob.kruis@mft-academy.nl
www.mft-academy.nl

Klimwand

Climbstation
Stemerdingweg 7a - 3769 CE Soesterberg
06 4817 2310 - info@climbstation.nl
www.climbstation.nl

Referentie Climbstation

Juliën Sport, Health & Wellness
Provincialeweg 16 - 4033 BR Lienden
0344 - 602 204 - info@julien.biz
www.julien.biz

Marketing & Consultancy

Greinwalder & Partner

Marketing Services

Greinwalder & Partner
Marketing Services
Hoge Weere 12 - 1689 CG Zwaag
0180 635 229 - avd@greinwalder.com
www.greinwalder.com



Activation Group B.V
Marketing | Architectuur | Interieur
Schiedamse dijk 157-158, 3011 EP
Rotterdam, +31 (0)10 - 846 29 21
info@activationgroup.eu
www.activationgroup.eu
www.bankzitterttopper.nl

Referentie Activation Group B.V

LaVita Lifestyleclub Fitness & SPA
Sportlaan 1/ Veenendaal
www.lavitaveenendaal.nl

Fit Sports Sport & Lifestyleclub
Nijbracht 116 / Emmen
www.fitsports.nl

Universitair Sportcentrum Leiden
Einsteinweg 1 / Leiden
www.uscleiden.nl

Opleidingen

QUENO Sportopleidingen
Hoofdstraat 55B - 9431 AC Westerbork
0593-552895 - info@queno.nl
www.queno.nl

Artros Healthfocus
Almenseweg 3 - 7231 PG Warnsveld
0575-43 11 41 - info@artros.nl
www.artros.nl

Train the Trainers
Oostmaaslaan 393 - 3063 AX Rotterdam
06-20262663 - info@trainthetrainers.nl
www.trainthetrainers.nl

Opleidingen 2000
Scheepswerflaan 44
4941 GZ Raamsdonksveer
0162-49 88 60
info@opleidingen2000.nl
www.opleidingen2000.nl

EFAA
Houtstraat 14 - 6001 SJ Weert
0495 - 533229 - info@efaa.nl
www.efaa.nl

Start2Move
Reukgras 78 - 8043 KN Zwolle
038 - 230 36 06 - info@start2move.nl
www.start2move.nl

HAN Seneca
Kapittelweg 33, 6525 EN Nijmegen
024 353 12 62, seneca@han.nl
www.han.nl

AALO opleidingen BV
Schipholweg 101, 2316 XC Leiden
071-7512800, info@aalo.nl
www.aalo.nl

Promotiematerialen

Sportgoodies.nl

De Valendries 3, 3828 RA Hoogland
033 - 7440202,
info@sportgoodies.nl
www.sportgoodies.nl

Hidalgo International
Platinastraat 52, 2718 RZ Zoetermeer
T 079 - 33 101 33, E info@hidalgo.nl
www.hidalgo.nl

Sportvoeding



MP3 Drinks
Kerkenbos 1226, 6546 BE Nijmegen,
024 3732585, info@sportandhealth-
nutrition.nl, www.sportandhealthnu-
trition.nl



First Class Nutrition
Kerkenbos 1226, 6546 BE Nijmegen,
024 3732585
info@sportandhealthnutrition.nl,
www.sportandhealthnutrition.nl

Referentie First Class Nutrition

LAVita Lifestyleclub
Sportlaan 7 - 3905 AD Veenendaal
0318 - 745 945 -
info@lavitaveenendaal.nl
www.lavitaveenendaal.nl

City Gym Maastricht
Achter de Barakken 13 Maastricht
043 321 47 84
info@citygymmaastricht.nl
www.citygymmaastricht.nl

Speijers Sports - Kloosterstraat 8
6641 KW Beuningen - 024-6754345
info@speijerssports.nl
www.speijerssports.nl

Suspension training



PT4Pro® Nederland
Mortelweg 10D - 6551 AE Weurt
085-2733252 - info@pt4pro.nl
www.pt4pro.nl

Referentie PT4pro®,

De Mix Almere AALO FTP
Edvard Munchweg 123
1328 MK Almere - Tel: 030 602 1471
www.demixalmere.nl

Pure Health
Dalweg 1a - 3233 KK Oostvoorne
0181 - 487497, www.purehealth.nl

All4fit Boxmeer

Sportlaan 1, 5831 DA Boxmeer
0485 - 573997 - www.all4fit.eu

Test en Meetapparatuur

THP2
Total Health Performance Plan
www.thp2.eu

THP2 Europe
Torenstraat 53, 9201 JS Drachten
06 8132 5148, info@thp2.eu
www.thp2.eu

Vloeren

FITFLOOR
by mansom

Mansom Fitfloor
Canneburgerweg 71a
1244 RH Ankeveen, 035 - 655 0510
mail@mansom.nl, www.mansom.nl

Voedingsprogramma

ReSize
YOUR BODY YOUR CHOICE

ReSize, Mortelweg 10 D
6511 AE Weurt, 0485 -820222
info@resize.nl, www.re-size.nl

Zonnestrallen

Luxura
by Hapro

Hapro International
Postbus 73 - 4420 AC Kapelle
0113-362362, info@hapro.com
www.hapro.com

Referentie Hapro International

Inverno Leisure Group
Hoge Bergen 11 - 4704 RH Roosendaal
084-4300085 - info@inverno-ig.nl
www.inverno-ig.nl

SunLightShop
Hoogstad 202-207 - 3131 KX Vlaardingse
010-2341828 - info@sunlightshop.nl
www.sunlightshop.nl

El Solar
Natiënlaan 161 - 8300 Knokke-Heist
(België), 0032 (0)50615449
info@elsolar.be - www.elsolar.be

Fitnessclub van het Jaar Verkiezing gestart in iedere gemeente

STEM OP ONS

Fitnessclub van het Jaar Verkiezing

EN MAAK KANS OP DEZE PRIJZEN

1E PRIJS
EEN SCHITTERENDE TABLET

2E PRIJS
HOTELOVERNACHTING VOOR 2 PERSONEN

3E PRIJS
WELLNESSDAG VOOR 2 PERSONEN

WWW.FITNESSCLUBVANHETJAAR.NL

GOED DOEL
SPIEREN
DirectPay
ONDERNEMERSUNITED
JUSTBOUNCE
bellicon
MEDIAPARTNER
body•LIFE
ORGANISATIE
VOTE COMPANY

De 4e editie van De Fitnessclub van het Jaar Verkiezing is gestart in iedere gemeente van Nederland. Er kan nu gestemd worden via www.fitnessclubvanhetjaar.nl. Fitnessclubs kunnen zich nog steeds kosteloos aanmelden voor de verkiezing.

Er kan vanaf vandaag in iedere gemeente in Nederland gestemd worden tot en met 28 november 2014. Bij het uitbrengen van een stem wordt een rapportcijfer gevraagd voor vier criteria: sfeer, medewerkers, prijs/kwaliteit verhouding en aanbod van faciliteiten (cijfers tussen 1-10). Er kan gestemd worden via de website, via Facebook en per SMS.

Spiere voor Spiere is voor de 4e maal op rij weer het goede doel dat aan de verkiezing is verbonden. Dit goede doel ontvangt een mooie cheque tijdens de Award Uitreiking in Kasteel de Hooge Vuursche. De organisatie van de verkiezing is in handen van Vote Company en de verkiezing wordt georganiseerd in samenwerking met DirectPay, bellicon, JustBounce, body•LIFE en OndernemersUnited.

10-jarig bestaan Yoga Moves
De internationaal georiënteerde yogastudio Yoga Moves in Utrecht vierde onlangs haar 10-jarig bestaan in de Janskerk te Utrecht. Tijdens dit evenement heeft de wereldberoemde Amerikaanse yogadocente Shiva Rea een Yoga Trance Dance workshop gegeven. Daarnaast heeft men genoten van muziek van Daphne Tse (US, Bali), Ishvara & friends (NL) en DJ Aloes (NL).

10 jaar geleden richtte de Amerikaanse Hilary Brown Yoga Moves op. En met succes, want haar internationaal georiënteerde yogastudio in Utrecht is uitgegroeid tot één van de grootste yogascholen in Nederland. In de lessen komen wekelijks honderden studenten yoga beoefenen. De docentenopleiding trekt jaarlijks tientallen mensen. Ze nodigt bekende buitenlandse docenten uit voor workshops en heeft veel hulp van haar team en vrijwilligers. Inmiddels is de studio drie keer verbouwd en met meer dan 50 lessen per week, 3 yoga shala's en een lounge ruimte één van de grootste yogastudio's in Nederland.

Vijftig uur op Megawalk voor nieuw hospice in Raalte
Ten behoeve van een nieuw te bouwen hospice in Raalte organiseren Megawalk Nederland en Vital Centre Raalte van vrijdag 24 tot en met zondag 26 oktober een 50 uur durende Megawalk Challenge. Door een Megawalker te sponsoren voor 400 euro kun je met een team van 6 personen deelnemen. Iedereen die een uitdaging zoekt of een steentje wil bijdragen kan zich aanmelden. Wat is de bedoeling? De teams zorgen ervoor dat de crosstrainers 50 uur (49 uur + 1 uur tijdsverschil i.v.m. wintertijd) non stop in beweging blijven. Per team staat iedere deelnemer 2 uur achter elkaar op de crosstrainer. Dat betekent dat na 2 uur de deelnemer zo'n 8 uur rust heeft.

Ben je in voor de uitdaging en wil je tevens een goed doel sponsoren? Meld je aan via www.sallandslaatstetentfeest.nl.

Nu extra voordelig
in de lease
www.lifefitness.nl/lease

HOE KRIJGT U UW LEDEN IN BEWEGING?

De premium Elevation cardioliijn is verder uitgebreid met de nieuwe FlexStrider, een cross-trainer met variabele paslengte en de PowerMill Climber. Twee nieuwe cardiobewegingen voor uw leden.



LifeFitness

LifeFitness.nl | marketing.benelux@lifefitness.com

WHAT WE **LIVE** FOR

*Binnenkort: Voedings-app
voor personal coaching*



Meer heb je niet nodig

Training & Voeding · Ledenadministratie · Roostering · Mobiele Apps