

## De nieuwste fitness hit uit London: BROGA®!

Deze ultieme yoga workout, overgewaaid vanuit the UK, is dé manier om stoere mannen en vrouwen op de yogamat te krijgen. BROGA® is dynamisch, stoer en down to earth. Ontwikkeld door American Football professional Matt Miller is deze workout gericht op kracht en uithoudingsvermogen en daarmee een totaal vernieuwde workout.



Wil je meer informatie over BROGA® en weten hoe je dit licentieprogramma op jouw club kunt starten?

Neem dan contact op met XCO Sports Company via [info@xco.nl](mailto:info@xco.nl). Kan je echt niet wachten? Check dan alvast [www.broga.nl](http://www.broga.nl). To be continued.....!



## Nederlandse presenters succesvol op Inspiration Days in België!

Op 29 en 30 april vonden in Antwerpen de Inspiration Days plaats, georganiseerd door De Fitnessorganisatie. Nederland was onder andere vertegenwoordigd door toptrainers Danny Rust en Bianca Karel van TRAIN THE TRAINERS. De onderwerpen liepen zeer uiteen en de diversiteit van het programma maakte het erg interessant voor de deelnemers. Naast het, ook in België, populaire GLADIATOR WORKOUTS lanceerden Danny en Bianca CROSS-CHALLENGE en SUPERSHAPE voor de Belgische fitnessprofs. En met groot succes! De trainingen werden vooral door de ervaren deelnemers als bijzonder uitgewerkt en effectief ervaren. Het enthousiasme van de deelnemers geeft een mooie indicatie van het slagen van het event, dat ongetwijfeld volgend jaar ook Nederlandse bezoekers zal gaan trekken.

## Nationale Fitness4daagse

Heel Nederland wordt uitgedaagd om tijdens de Nationale Fitness4daagse, in de week van 19 t/m 24 september 2016, vier keer te gaan bewegen in een Fit!vak fitnessclub. De deelnemersbijdrage van € 10,- van de sporters is bestemd voor de Hersenstichting. De deelnemende sporters kunnen zich vanaf 1 augustus inschrijven. Meld jouw club snel aan: [www.fitness4daagse.nl](http://www.fitness4daagse.nl)



## Richtlijnen gezond bewegen en goede voeding onbekend bij professionals!

De afgelopen jaren zijn er in de gezondheids-, fitness-, zorgsector nieuwe onderbouwde rapporten gepubliceerd welke voor elke gezondheidsprofessional onmisbaar zijn. Zo heeft de World Health Organization (WHO) in samenwerking met het American College of Sports & Medicine een beweeg- en preventie richtlijn gepubliceerd. De beweeg- en preventie richtlijn samen met de nieuwe richtlijn Goede Voeding van de Gezondheidsraad uit 2015 vormen de basis van kennis voor gezondheidsprofessionals. Uit onderzoek van opleidingsinstituut EFAA in Weert is onder leefstijlcoaches, gewichtsconsulenten en per-



sonal trainers is gebleken dat niet iedereen op de hoogte is van de richtlijnen. 31,8 procent van de on-

dervraagden is op de hoogte van de beweeg- en preventie richtlijn uit 2009, terwijl 50 procent deels ervan

op de hoogte is en 18,2 procent helemaal niet. EFAA ontwikkelde een leefstijl- en preventie adviseur opleiding waarin in twee dagen de beweegrichtlijn van de WHO en de Voedingsrichtlijn van de Gezondheidsraad doorgesproken worden en hoe deze in de praktijk toe te passen. Meer informatie, [info@efaa.nl](mailto:info@efaa.nl) of [www.efaa.nl](http://www.efaa.nl). Voor meer informatie betreffende het onderzoek, neem contact op met Nick Karreman, [n.karreman@hotmail.com](mailto:n.karreman@hotmail.com)



## eGym blijft innoveren!

eGym komt deze zomer met twee gloednieuwe innovaties, exclusief beschikbaar voor de eGym-krachtapparatuur. De effectieve, nieuwe methodes zijn gericht op de revaliderende sporter en de beginnende sporter. Reha Fit – revalidatietraining: Dit nieuwe trainingsdoel richt zich op fysio en revaliderende patiënten die na een blessure nog niet fit genoeg zijn voor een reguliere trainingssessie op de eGym-Cirkel. Daarnaast is deze trainingmethode bedoeld voor personen waarvoor de huidige trainingsdoelen nog te intensief zijn. Reha Fit focused zich op de isokinetische training met geringe intensiviteit, met behulp van lage gemiddelde trainingsnelheid of herhalingen. Hierdoor wordt de belastbaarheid van de sporters gaandeweg vergroot. De vijfde ‘trainingmethode’ – voor explosieve kracht. De bijzondere noodzaak van snelkrachttraining is erin gelegen dat het vermogen /explosieve kracht eerder én sneller afneemt dan de maximaalkracht; namelijk al vanaf 30 jaar. Daarom heeft eGym de vijfde trainingmethode ontwikkeld. Deze wetenschappelijk bewezen effectieve methode richt zich op trainen met optimale belasting en bestaat uit explosieve bewegingen: lichte gewichten, met hoge snelheid. Het allermooiste van alles is dat de twee nieuwe methodes gratis worden geüpload, op alle bestaande en nieuwe eGym-apparatuur. Dit zorgt ervoor dat uw krachttoestellen altijd up-to-date zijn en de laatste sportwetenschappelijke trainingsmethoden bevatten. Wilt u alvast meer informatie? Kijk dan op [www.egym.nl](http://www.egym.nl)



## WRECK BAG: One Body. One Goal. One Tool.

De WRECK Bag is beter dan elke fitness bag die je ooit gebruikt hebt, gegarandeerd! Hij is duurzaam, flexibel, draagbaar, resistent en veelzijdig. Wat maakt de WRECK Bag anders dan alle andere fitness bags? Hij gevuld met rubber in plaats van zand en neemt dus geen water op en kan niet lekken. De WRECK Bag is de ideale fitness bag voor buitentrainingen en is daarom erg populair bij obstacle runs. Niet voor niks wordt de WRECK Bag gebruikt tijdens de Strong Viking Run en de eerste Europese Kampioenschappen Obstacle Course Racing op 21 en 22 mei in Wijchen. Meer weten? [meijers.com](http://meijers.com)



## Zomer spoedopleidingen Fit!vak Fitness-trainer-A en -B bij Opleidingen 2000

Zijn de zomermaanden rustigere tijden? Dan is het extra interessant nu in te schrijven voor de zomer spoedopleiding Fit!vak Fitnessstrainer-A of Fitnessstrainer-B / Personal Trainer in Nieuwegein. Deze opleidingen zijn verdeeld over twee tot vier weken (afhankelijk van de achtergrond van de cursist). Direct daarna doet de cursist theorie- en praktijkexamen, zodat men nog voor het nieuwe seizoen beschikt over het Fit!vak diploma op FITNED niveau 3 of 4. Een unieke kans dus!

Kijk op [www.opleidingen2000.nl](http://www.opleidingen2000.nl) voor meer informatie

## De MFT Challenge disc 2.0 nu met bluetooth verbinding incl. app

Coördinatie is de onderscheidende factor voor gezonde gewrichten en een gezonde rug – om pijn te vermijden en om plezier aan bewegen te verhogen. De in Oostenrijk ontworpen MFT Challenge disc met feedback functie motiveert om thuis, op het werk, of op de sportschool op een leuke en uitdagende manier het lichaam te trainen op het gebied van balans, stabiliteit en coördinatie. De zelftest toont aan wat het huidige stabiliteitsniveau is. Vervolgens wordt de persoonlijk-

ke training geselecteerd. Tijdens het sporten is doorlopende feedback over de uitgevoerde bewegingen. Naast het trainingsprogramma (bestaande uit 14 verschillende oefeningen) kunt u voor de afwisseling kiezen uit diverse spellen. Groups for Balance: Het officiële MFT verkooppunt van Nederland en België

Bezoek onze webshop voor de zomeraanbieding! <http://shop.groupsforbalance.nl>







## Meer horecaomzet door gevarieerd assortiment

De ervaring leert dat een goedlopende horeca in een fitnesscentrum een doordacht sportvoedingsassortiment heeft en dat er meer horecaomzet gegenereerd wordt door een complete doelgroep bediening. Dit kan met kwalitatieve merken als PowerBar en nieuwe merken als OSHEE en QWIN Supplements. Het portfolio van sportvoedingsleverancier NutriSense is sinds kort uitgebreid met OSHEE. Het assortiment van OSHEE bestaat uit isotone sportdranken (in drie smaken) en een 'Zero' variant zonder suiker en zonder calorieën. OSHEE biedt 'value for money' en is al in 32 landen verkrijgbaar. Mede dankzij de aantrekkelijke prijs is het een sportdrank die een jonge doelgroep aanspreekt binnen sportcentra. Meer weten? Kijk op [www.nutrisense.nl](http://www.nutrisense.nl).



## Maximale intensiteit en veelzijdigheid

Voeg een volledig nieuwe dimensie toe aan uw groepstraining circuit met de nieuwe S-Drive Performance Trainer van Matrix Fitness. Dit veelzijdige toestel is makkelijk te integreren in iedere groepstraining dankzij het self-powered ontwerp, en uitdagend voor uw sporters door de grote variatie aan intensieve oefeningen.

Power Walking, HIIT en opties voor weerstand-, sprint- en behendigheidstrainingen zijn eenvoudig af te stemmen op het niveau van uw sporters dankzij de aanpasbare weerstandsinstellingen. Snoeren en draden behoren tot het verleden dankzij het zelf aangedreven design en door de twee geïntegreerde transporthendels heeft u de vrijheid het toestel te plaatsen op elke gewenste plek binnen uw centrum. Tot slot is het toestel de ideale toevoeging op onder andere TRX stations en dumbbell stations, waarmee u uw leden een volledige cardio- en kracht workout biedt. Wilt u de S-Drive in het echt proberen? Neem dan contact met Matrix Fitness op via + 31 (0) 30 24 45 435 en zij maken graag met u een afspraak in hun showroom in Houten. In de tussentijd kunt u voor meer informatie over de S-Drive Performance Trainer terecht op [www.matrixfitness.nl](http://www.matrixfitness.nl).

## fit20 opent 3 nieuwe vestigingen in mei 2016



De franchiseketen van fitnessstudio's die zich richt op de mensen die weinig tijd of weinig zin hebben om te sporten en die niet houden van omkleden en zweten, groeit hard door. Volgens Walter Vendel, directeur van de keten: "Met die 3 vestigingen in Almelo, Venlo en Oldenzaal erbij zijn er nu 74 locaties open in Nederland en 4 locaties in België. We verwachten dit jaar te zullen doorgroeien richting de 120 vestigingen. Dit is inclusief in-company studio's en nieuw te openen studio's in het buitenland." In twintig minuten tijd per week fit worden en blijven, zonder omkleden en zonder te zweten; het ideaal voor veel mensen die hun goede voornemens zien stranden in een drukke agenda. fit20 biedt een individueel programma onder leiding van een personal trainer. De missie van fit20 is heel Nederland fitter en gezonder te maken. [www.fit20.nl](http://www.fit20.nl)



## Airconditioning

Houd uw hoofd koel op hete dagen



Klik hier voor een GRATIS informatiepakket!!  
**LEASE MOGELIJK!!**

**ALF International geeft u het juiste advies, de kennis en de service om harmonie tussen mens en leef- werkomgeving te creëren. Bij ALF International is lease mogelijk!**

ALF INTERNATIONAL - POSTBUS 274 - 4760 AG ZEVENBERGEN  
T (0168) 33 54 78 F (0168) 32 40 74 - [INFO@ALF-INTERNATIONAL.NL](mailto:INFO@ALF-INTERNATIONAL.NL)  
[WWW.ALF-INTERNATIONAL.NL](http://WWW.ALF-INTERNATIONAL.NL)



## Duitsland

# Gerechterlijk oordeel over lidmaatschap

Mag je de overeenkomst met de fitnessclub bij uitzondering opzeggen als je verhuist? Nee dus, luidde de uitspraak op 4 mei van het Bundesgerichtshof in het Duitse



Karlsruhe. Het verhaal: een militair moest beroepshalve verhuizen en zegde daarom zijn overeenkomst op bij een fitnessclub, 10 maanden voordat dit contractueel afliep. "Een 'eenvoudige woonplaatswissel' rechtvaardigde dat niet,

zo oordeelde de rechter, in tegenstelling tot een ernstige ziekte of zwangerschap. "Omdat er in Duitsland bijna 10 miljoen zogeheten fitnessovereenkomsten zijn afgesloten, wilden de marinier en zijn advocaat deze kwestie principieel laten uitzoeken", aldus het artikel in de Frankfurter Allgemeine Zeitung.

## Engeland

# Onderzoek wijst uit: bewegen 'beter dan diëten om calorieën te verbranden'



Bewegen (oefeningen doen, trainen) is effectiever dan het volgen van een dieet om de hoeveelheid calorieën die iemand eet, te beperken, zo luidt het resultaat van een onderzoek. Researchers van de Loughborough University wilden onderzoeken welke effecten bewegen en een beperkend dieet hadden op het lichaam en het gedrag van een vrouw als het gaat om voedsel. Tijdens het onderzoek werden vrouwen eerst gevraagd

om hun voedselinname 8 uur lang te verminderen met 3.500 kilojoules, ofwel ongeveer 836 calorieën. Vervolgens werden ze uitgenodigd om vrijuit te eten van een buffet waarbij de onderzoekers stiekem monitorde wat de vrouwen consumeerden. In het tweede gedeelte van het onderzoek vroegen de researchers de vrouwen om door 90 minuten lang matig te bewegen dezelfde hoeveelheid calorieën te verbranden als zij eerder hadden afgehaald van hun voedselinname.

De vrouwen kregen vervolgens weer een buffet voorgeschoteld en werden stiekem gemonitord. De onderzoekers constateerden dat de vrouwen gemiddeld 944 calorieën aten bij het buffet als ze hun voedselinname beperkten, vergeleken met 660 na de bewegingssessie. Het beperken van de hoeveelheid voedsel veroorzaakte een piek in het hongershormoon ghrelin en een daling in de petitive YY-niveaus, dat honger onderdrukt, zo concludeerden de onderzoekers.

De resultaten van het pilot-onderzoek onder 12 vrouwen spreken eerdere resultaten tegen die aantonen dat bewegen ervoor zorgt dat mensen, met name vrouwen, meer eten.

## India

# Derde editie bodyLIFE India Expo



De derde editie van body•LIFE-India Expo wordt gehouden van 4 tot 6 november 2016 in het White Orchid Convention Centre, Bangalore. In het eerste weekend (4-6 november) van deze winter zal een groot aantal producenten en leveranciers van fitnessapparatuur, fitnessclub-managers en -eigenaars, voedings- en trainingsdeskundigen naar Bangalore komen voor de derde body•LIFE-India Expo.

Bangalore is goed op weg om de meest fitness-bewuste stad van India te worden. Op basis van verkopen van fitness-gerelateerde



producten – die naar verluidt vertienvoudigd zijn in slechts één jaar! – laat Bangalore zelfs Delhi en Mumbai achter zich.

De fitness-bewuste en sportgekke inwoners van de stad hebben gezorgd voor de opening van honderden sport- en fitnesscentra en

boutique wellnesscentra. Dit zijn vrijwel allemaal moderne, state-of-the-art faciliteiten die tegemoet komen aan een nog steeds groeiende markt van bereisde professionals en jonge enthousiastelingen.

Voor meer informatie, bel met Fabian Roberts via +91-9916092 927, of e-mail naar [response@bodylifeindia.com](mailto:response@bodylifeindia.com).