



Solid Sound Convention 2018

GROEPSFITNESS HEEFT DE TOEKOMST!

Een Franse dancing queen op het grote podium: Gladys Trichet laat Sportcentrum Olympos op z'n grondvesten schudden als ze een groep van zo'n 250 mensen dansles geeft. Wat een ontwapenende energie! Hier, op de Solid Sound Convention in Utrecht, zie en voel je verbinding. Tussen de bezoekers van het evenement, maar ook tussen de verschillende trainers, sportclubeigenaren, leveranciers en andere betrokkenen. Want in welke rol je hier ook bent, één ding is zeker: als je hier vandaag bent, houd je van sport en fitness.

Tekst: Corinne Brouwer - Foto's: Tanja Bouwhuis Fotografie en Ontwerp

Trainingsexperience

Waarom is een evenement als Solid Sound actueler dan ooit? Henk Jan Thoes van Technogym legt in zijn lezing over de toekomst van fitness uit dat samen trainen - in groepslessen

en circuits - steeds belangrijker wordt. Steeds meer mensen vinden het fijn om samen te trainen, elkaar te motiveren en uit te dagen; en resultaten te delen. Je met anderen verbinden kan in de gym in een zaal, maar ook digitaal. Of

een combinatie: wat dacht je van tegen elkaar roeien en op het scherm zien wie de snelste is? Door samen te trainen, haal je meer uit jezelf. Dat leidt tot betere resultaten en een fijnere trainingsexperience.

Van yoga tot dance

Powerworkouts, danslessen en yoga: liefhebbers van groepsfitness kunnen hun hart ophalen. Ze staan dan ook al vroeg te dringen bij de deur. Als het sportcafé is volgestroomd en de verschillende sportzalen zijn gevuld, begint het pas echt. Het volume van de muziek gaat omhoog en de energie rijst mee. Overal in het gebouw is energie te voelen. Eén van de clubeigenaren roept enthousiast: "Iedereen hier heeft één passie en dat is fitness!" Het gevoel van verbondenheid dat daarmee gepaard ging, was precies wat je wilde op een evenement dat in het teken staat van groepslessen.

De verschillende trainers die op het podium staan om dans- en fitnessworkouts te geven, worden luidkeels toegejuicht door hun publiek. En in alle lessen wordt er fanatiek mee-



gedanst, -gestept, -gefietsd of anders. Tijdens de yogalessen is de sfeer heel anders. Maar ook daar kun je de persoon naast je even aankijken en een knikje geven, wetend dat jullie daar voor hetzelfde zijn. En precies dat gevoel zorgt voor veel enthousiaste reacties bij de bezoekers. "Ik heb zéker nieuwe vrienden gemaakt," zegt een meisje, als ze bezweet uit de dansles stapt en de dame naast haar even vastpakt.

Leerzame lezingen

Er is op de conventie niet alleen ruimte voor beweging. In de lecture room houden enthousiaste sprekers verschillende lezingen. Over duurzame sportvoeding en de rol van de fitnessprofessional in de toekomst, bijvoorbeeld. "Even op adem komen en tegelijkertijd je kennis bijspijkeren en geïnspireerd raken," noemt één van de bezoekers de lezing naderhand.

Internationaal evenement

De Solid Sound Convention is een jaarlijks terugkerend internationaal evenement dat in het teken staat van groepsfitness. Het is het grootste één-daagse fitness- en dance-evenement van Europa. De sprekers en trainers die er komen om te inspireren, hebben allemaal hun sporen in de fitness- of dancewereld verdiend. Ze komen uit binnen- en buitenland. De Solid Sound Convention wordt georganiseerd in samenwerking met partners ClubJoy, AALO en Technogym. Meer informatie vind je op www.solid-soundconvention.nl. Dit jaar vond de Solid Sound Convention plaats op zondag 11 maart. Noteer de datum voor de volgende Convention alvast in de agenda: zondag 10 maart 2019.

www.solid-soundconvention.nl