

Sport & Fitness Geldermalsen

Bewegen met plezier voor een optimaal resultaat

De drempel om naar een sportcentrum te gaan, is voor veel mensen behoorlijk hoog. Sport & Fitness Geldermalsen haalt de drempel weg door een sfeer te scheppen waarin iedereen zich thuis voelt. Maar ook door een uitgebreid pakket aan sportmogelijkheden te bieden zoals uitdagende (groeps) lessen en diverse cardio-, fitness- en gezondheidsprogramma's in combinatie met deskundige begeleiding. "Iedereen kan hier sporten en bewegen, ongeacht leeftijd, gezondheid of niveau", aldus eigenaar Jeroen Buijs.



Het team van enthousiaste fitness-coaches scheidt een sfeer waarin iedereen zich thuisvoelt.

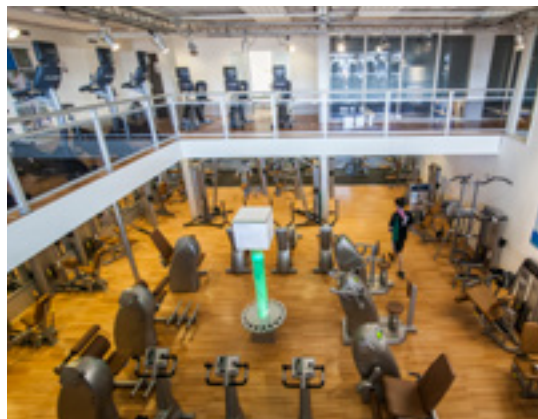
Sinds begin dit jaar zwaaien Jeroen Buijs en William Bouman de scepter over Sport & Fitness Geldermalsen. Onder hun bezielende leiding is er de afgelopen paar maanden flink geïnvesteerd in apparatuur, maar ook in medewerkers. "Hoewel je steeds meer sportclubs ziet die voor minder personeel kiezen, hebben wij er bewust voor gekozen om met veel fitness-coaches te gaan werken", licht Jeroen Buijs toe. "Wij onderscheiden ons door persoonlijke aandacht te bieden en kunnen onze leden daardoor beter ondersteunen met het behalen van hun persoonlijke doelen. Of dit nu is om fitter of sterker

te worden, het figuur te verbeteren, te herstellen of gewoon lekker recreatief te sporten. Wij helpen onze leden graag op weg."

Obesitas

Bij Sport & Fitness Geldermalsen komen beweging, voeding en ontspanning samen. "Zo werken hier twee voedingsdeskundigen, hebben wij een caesartherapeut in dienst en komt er vanaf september een fysiotherapeut bij", vertelt Gillian van Soelen, onder andere personal trainer bij Sport & Fitness Geldermalsen, enthousiast. "Wij denken beslist dat er een belang-

rijke rol is weggelegd voor een fitnesscentrum wanneer je kijkt naar preventie op het gebied van obesitas. Om die reden bezoek ik ook regelmatig basisscholen om bij kinderen een gezondere levensstijl te bewerkstelligen. Ook geven wij in onze sportclub juniorfitlessen voor kinderen van 7 tot 14 jaar, want met dat stukje bewustwording moet je al vroeg aan de slag." Jeroen Buijs ziet de vergaande consequenties waarmee mensen met overgewicht te maken krijgen niet alleen regelmatig in zijn sportcentrum, maar ook bij het andere bedrijf dat hij runt, JB Accountants & Adviseurs BV. "Zo worden



steeds meer mensen afgekeurd voor een levensverzekering”, stelt hij. “Of krijgen mensen een premietoeslag van veertig procent. Gewicht wordt steeds belangrijker. We zullen echt met z’n allen gezonder moeten gaan leven.”

Milon Cirkel

Veel mensen gebruiken ‘tijdgebrek’ als excuus om maar niet te hoeven sporten. Vooral voor de ondernemer is dit een bekend probleem, redeneert Gillian van Soelen. “Toch kun je in een relatief korte tijd al heel veel resultaat bereiken. Zo hebben wij als een van de weinigen hier in de regio de Milon Cirkel, waarmee je in ongeveer 40 minuten het hele lichaam kunt trainen. Door middel van acht verschillende kracht en cardio-toestellen wordt een afwisselend oefenprogramma aangeboden. De toestellen passen zich bovendien automatisch aan aan bijvoorbeeld het gewenste weerstandsniveau doordat iedereen een persoonlijke chipkaart heeft. Je traint dus op je eigen tempo en niveau. Het zorgt voor spierversterking en gewichtsverlies, maar

helpt ook fysieke klachten zoals rug- en nekpijn tegen te gaan.”

Korte trainingen

Gillian van Soelen ziet dat korte trainingen heel erg in opmars zijn. “Iedereen wil zoveel mogelijk doen in een zo kort mogelijke tijd. Personal training is bijvoorbeeld ook ideaal voor mensen die het superdruk hebben.”

“Personal training gaat net een stapje verder dan de reguliere fitness”, vult Dirk-Jan van den Berg, tevens personal trainer bij Sport & Fitness Geldermalsen, aan. “Een personal trainer kan alles uit de kast halen om de doelstellingen van de sporter te bereiken en een plan op maat maken. Samen met de sporter kijken we welke zwakke schakels we weg kunnen halen om op een efficiënte en effectieve wijze de doelen van de sporter te behalen.” Groepslessen zijn er voor ieder type sporter. “Van steps en spinning tot Grit en Bodybalance. Of je nu een beginner of gevorderde bent, er is altijd wel een geschikte les”, benadrukt Joni Gerritse,

onder andere coördinator van de instructeurs bij Sport & Fitness Geldermalsen. “En ook hier hebben we weer lessen voor mensen die weinig tijd hebben. CXWORX duurt bijvoorbeeld maar een halfuurtje.”

Fitter

Wat de sporter ook kiest, het allerbelangrijkst is dat plezier bovenaan staat, meent Freek Hoogkamer, onder andere Lifestyle Coach bij Sport & Fitness Geldermalsen. “Iemand met overgewicht zullen wij bijvoorbeeld niet verplichten om af te vallen. Het belangrijkste is dat je plezier beleeft aan het sporten en dat je je lekkerder voelt en fitter bent na het sporten.” “De leden hebben hier echt een binding met elkaar”, vult Joni Gerritse aan. “De leden zijn altijd bereid elkaar te helpen en het is een bijzonder hechte groep. Eigenlijk zijn wij één grote familie.” ■

BEDRIJFSFITNESS VS WERKKOSTENREGELING (WKR)

Een fitte werknemer verzuimt gemiddeld 12,5 dagen per jaar minder. Voorkomen is dus beter dan genezen. De fiscale voordelen zorgen ervoor dat de financiële drempel zeer laag is voor werknemers om langdurig te blijven sporten. Sport & Fitness Geldermalsen biedt daarom bedrijfsfitness aan. “Sinds januari is er de werkkostenregeling (WKR) van kracht en denken veel mensen dat bedrijfsfitness niet meer binnen die regeling past”, benadrukt Jeroen Buijs. “Onder de WKR mag een werkgever echter tot 1,2% van de fiscale loonsom besteden aan onbelaste vergoedingen en verstrekkingen. De fitnessabonnementen van medewerkers gaan meetellen in deze forfaitaire ruimte van 1,2%. Door de fiscaalvrije abonnementskosten vervolgens uit te ruilen met het brutoloon van de medewerkers, is de regeling voor de werkgever geheel kostenneutraal. Het kost de organisatie dus geen geld.” www.fitnessgeldermalsen.nl