



## Black & White Sportsclub in Breda

# “PASSION FOR HEALTHY LIVING”

Als het om groepslessen gaat, is Black & White Sportsclub misschien wel dé specialist van Nederland. Met meer dan honderd lessen per week is de club van Marcel en Babs Wille een invloedrijk bedrijf, dat al bijna vijftien jaar bestaat. In de Bredase club, die als slogan ‘Passion For Healthy Living’ heeft, vind je geen klassieke opstelling van fitnessapparatuur. Het draait er allemaal om samen sporten. Groepslessen dus!

Tekst Corinne Brouwer - Fotografie: Viktor Bentley

### Meer motivatie, meer resultaat

Black & White Sportsclub heeft een duidelijke kijk op fitness. Marcel Wille: “In een groep

trainen vinden we heel belangrijk. De meeste mensen halen veel meer uit een groepsles dan uit een uurtje door een fitnesszaal met

apparatuur lopen en zich van het ene naar het andere toestel slepen.” Hij vult aan: “Met groepslessen heb je meer variatiemogelijkheden. Dan blijft het voor iedereen lekker uitdagend. Ook speelt de groep een belangrijke rol bij het in stand houden van de motivatie. We zijn er ook van overtuigd dat je beter traint onder het toezicht van een (ervaren) instructeur. Deze motiveert je en kijkt of je veilig en verantwoord traint.”

### Leefstijl veranderen

Met de groeps- en yogalessen weten Marcel en Babs een vinger aan de pols te houden bij hun clubleden. “We willen de leefstijl van mensen veranderen met een persoonlijke benadering. Met de groepslessen hebben we een goed contact: er is veel interactie. Dat schept een solide basis voor gedragsverandering. En voor accurate monitoring.” Marcel en Babs zelf hebben een brede opleidingsachtergrond, die hun interesse voor het totale leefstijlplaatje verklaart. Zij hebben verschillende



sport-, yoga-, gezondheids-, coaching- en managementopleidingen gevolgd.

#### Balans

“Alles draait om balans. Voor ons betekent balans dat je regelmatig sport, niet te veel werkt of eet en dat je zowel je kracht, conditie en souplesse verbetert. Maar ook dat je genoeg vrije tijd hebt, dat je dingen doet die je leuk vindt en dat je leuke mensen om je heen hebt,” zegt Marcel Wille. Door zelf zo te leven, zijn de twee een goed voorbeeld voor hun klanten. Babs Wille vult aan: “Balans is ook dat je niet overdrijft in de dingen die je doet: relax, haal adem en doe rustig aan.” Marcel: “We hebben vier kinderen en een sportsclub. Dat is soms best veel. Maar met de juiste in-

stelling haal je toch alles uit het leven,” zegt Marcel.”

#### Black & White KAFE

Sinds kort is de sportsclub uitgebreid met het Black&White KAFE. Een hippe, stoere en super trendy hotspot waar de ‘passion for healthy living’ ook weer voelbaar is. Hier eet je gezond en vegetarisch en drink je heerlijke koffies. Babs Wille: “We willen onze gasten in het KAFE helpen om een gezondere levensstijl te krijgen. Daarnaast is dit echt een plek om mensen te ontmoeten.” De combinatie van de sportsclub, de lunchroom en de zes vergaderruimtes is uniek. Marcel: “Je kunt hier vergaderen, lunchen en eventueel nog een yogales of meditatietraining krijgen.”

#### Meer over Black & White Sportsclub

Black & White Sportsclub bestaat sinds 2004. Babs en Marcel Wille hebben deze club samen opgericht, door in het begin ieder meer dan dertig lessen te geven en heel veel te flyeren. Hun ‘passion for healthy living’ heeft de sportsclub gemaakt tot de aantrekkelijke plek die het nu is. Je kunt bij Black&White terecht voor sportlessen, maar ook voor lessen op het gebied van (hot) yoga en (hot) pilates. De club is gevestigd aan de Takkebijsters 2 in Breda. Op [www.blackandwhite.nu](http://www.blackandwhite.nu) lees je meer over de visie van de club, het lesprogramma en de evenementen.

