



ONDERNEMERS- LOUNGE

SLIM BEWEGEN

Adres:

Veeweidestraat 3A

Zaakvoerders:

Johnny Nelissen en
Myriam Vrolix

Levensmotto:

Als het maar beweegt!

Passie:

Lopen en
ultra-traillopen

Een Slimme Beweger uit zijn klantenbestand gaf ons de tip langs te gaan bij Johnny die "niet gewoon aan sport doet, maar sport is". Omdat wij fan zijn van ondernemers met een uit-de-hand-gelopen hobby-verhaal, boekten we een plaatsje in de woensdagavondgroep TRX'ers!

Klets!: Dag Johnny, conditie nihil hier op de redactie.**Zijn we welkom bij Slim Bewegen?**

Johnny: Iedereen die aan zijn of haar conditie wil werken, is welkom. De bedoeling van onze groepslessen is om een begeleiding op maat te bieden aan een beperkt groepje sporters. Met maximum 10 personen tegelijk aan de TRX-sets kan ik iedereen in de gaten houden. Ik voorzie altijd meerdere varianten per oefening, gaande van basisvorm naar zeer pittige uitvoering.

Klets!: Waarvoor staat TRX?

Johnny: Het is de afkorting van Total Resistance eXercise. TRX vindt

zijn oorsprong bij de Amerikaanse Navy Seals die een trainingmethode ontwikkelden op basis van 2 kabels waarvoor je enkel een ankerpunt en een m² plek nodig hebt. Je ontwikkelt kracht, core stability en flexibiliteit. Er zijn honderden oefeningen, variaties en combinaties, die je zo zwaar kan maken als je wil.

Klets!: Hebben jij en Myriam al veel Breeënaren aangestoken?

Johnny: In 3,5 jaar Slim Bewegen trainden we TRX'ers van 14 tot 71 jaar, gaande van beginnende tot getrainde sporters, dames en evenzeer fanatieke heren.

Myriam: We proberen zo flexibel mogelijk te zijn met lestijden zodat tijd vinden om te komen sporten alvast geen drempel is. De

trainingsuren vind je op FB en dan kan je het gewenste tijdstip reserveren.

Klets!: Willen jullie de praktijk nog uitbreiden?

Johnny: We zitten aan een maximale invulling van onze tijdelijk sportzaal. Ik sport graag in buitenlucht, dus werken we in een tent -we zijn zelfs gewoon op het gras begonnen- maar op termijn sluiten we niets uit.

Myriam: Naast TRX zijn Johnny en ik ook bezig met loopbegeleiding in één op één-context. We ontdekten proefondervindelijk de Pose Method, een looptechniek ontwikkeld door Dr. Romanov. We zijn allebei gecertificeerd Running Technique Specialist. Op zaterdag kan je geregeld bij ons terecht om je eigen looptechniek te optimaliseren.

Klets!: Trail Running is ook één van jullie specialiteiten?

Johnny: Een tijd geleden ben ik omgeschakeld van wegwedstrijden naar trailwedstrijden. Dat zijn tochten met veel hoogtemeters in de natuur. De beleving is er intenser, de sfeer gemoedelijker. Zeker de moeite om eens te proberen als je gebeten bent door lopen.

Klets!: Mag jullie viervoeter dan ook mee op trail?

Myriam: Onze Hestoun vergezelt ons vaak. Onze sporters kennen hem door en door. Het is echt een braaf beest!

Klets!: Bedankt voor het gesprek en -ongetwijfeld- de spierpijn morgenvroeg!

www.slimbewegen.be
Facebook: slim bewegen