



ONDERNEMERS- LOUNGE

SPORTS AND MORE

Gezond bewegen helpt je enorm vooruit. Bij Sports & More krijg je hiervoor begeleiding op maat. In de vernieuwde trainingszaal werken topatleten tussen de revaliderende patiënten van groep Sam en start-to-runners naast recreatieve wielrenners. Waarom niet?

Adres:

Watertorenstraat 16c

Zaakvoerder:

Sam Verslegers

Motto:

Zoveel mogelijk mensen aansteken met een gezonde levensstijl

Passie:

Sport en bewegen

zijn conditie wil werken, is welkom. We vertrekken altijd vanuit de vraag: hoe kunnen we als coach iemands levensstijl verbeteren, met de nadruk op juist en gezond bewegen.

Klets!: Jullie staan dan ook bekend voor jullie enorm sportief klantenbestand!

We krijgen hier inderdaad heel wat talenten over de vloer. Om te verbeteren in je specialisatie, moet je lichaam dan ook optimaal kunnen bewegen. Een tennisser moet tegenwoordig eerst atleet zijn, pas dan kan je een betere tennisser worden. Dat geldt voor alle sporttakken. Maar het geldt net zo goed voor amateursporters of mensen die beginnen sporten.

Klets!: Je hoeft dus (nog) geen atleet te zijn om in te stappen in het trainingsprogramma?

Zeker niet! Het is een misvatting dat wij alleen maar toppers begeleiden. Net voor je kwam waren hier 2 jeugdtalenten aan het trainen, terwijl enkele dames op leeftijd op de fiets hun kilometers aan het afleggen waren. Daarnaast hebben we ook profsporters die hun conditie komen boosten, terwijl iemand die 30 kilo wil afvallen in dezelfde ruimte oefeningen doet. Dat is net het leuke. "Wat lukt er nu nog niet en hoe kan ons team dat oplossen?" is echt op iedereen van toepassing.

Klets!: Mogen we zeggen dat jullie coaches hier ook altijd superfit en opgewekt door de gangen wandelen?

Natuurlijk moeten we zelf uitstralen wat we verwachten en waar we voor staan! We hebben inderdaad een tof team van 9 kinesisten, die 4 tot 20 jaar ervaring hebben met elk zijn of haar

specialisatie. Zwemmers met schouderklachten, fietsers met nekpijn of lopers met ongemakken: we helpen iedereen op weg. Ik vind dat we als therapeut ook de verantwoordelijkheid dragen om aan preventieve gezondheidscoaching te doen. Meer mensen die bewust met hun conditie bezig zijn, betekent minder blessures en klachten. Daarom zetten we volop in op het trainen met de juiste begeleiding. Dit is bij ons mogelijk onder de vorm van personal training, functional training of small group sessions om de kwaliteit te bewaken.

Wil je een kijkje komen nemen bij Sports and More? Op zaterdag 8 september is er een 'inloop -en inschrijfdag' van 9.00 u - 13.00 u. www.sportsandmore.be

Klets!: Dag Sam, jullie verhuisden in het voorjaar naar de Boneput. Hoe bevalt de nieuwe locatie?

Het is heel fijn om hier in een frisse setting te werken. In de Bremstraat werd het een beetje krap. Nu kunnen veel meer mensen tegelijk terecht in de groepslessen en ruime zaal met toestellen. Dat wordt erg geapprecieerd door onze klanten.

Klets!: Is jullie aanbod uitgebreid?

Onze insteek is nog steeds dezelfde. Iedereen die -om eender welke reden- aan