



beyond
— FIT

Without good health,
YOU HAVE NOTHING



“Welkom bij Beyondfit, wij zijn een boutique gym die gericht is op jouw gezondheid.
Wij geloven dat iedereen een doel in het leven heeft. Het is onze missie om ervoor te zorgen dat jij erin slaagt je doel te bereiken door jou sterker, fitter en gezonder te maken. Want zonder een goede gezondheid heb je niets!”

David Billy - Eigenaar

Ben jij benieuwd wat wij voor jou kunnen betekenen? Bekijk deze brochure en kom er achter hoe wij jou kunnen helpen het beste uit jezelf te halen.

DE INHOUDSOPGAVE

| | | |
|-----------|---|--------------------------------------|
| 01 | — | Waarom zou jij beginnen met trainen? |
| 02 | — | Tips |
| 03 | — | De case van Lenneke |
| 04 | — | De trainer van Lenneke |
| 06 | — | Onze voordelen |
| 07 | — | Programma's |
| 11 | — | Calculator |
| 12 | — | Eigenaar |
| 13 | — | Missie & visie |
| 14 | — | De gym |
| 15 | — | Intake |
| 16 | — | Proefles |
| 17 | — | Wat zeggen onze klanten |
| 18 | — | Het team |
| 19 | — | Veel gestelde vragen |

WAAROM ZOU JIJ BEGINNEN MET TRAINEN?

Er zijn meerdere redenen waarom je zou willen beginnen met trainen. Je wilt bijvoorbeeld fitter worden of graag afvallen. Gespierder worden of je conditie verbeteren. Misschien wil je het wel allemaal en het liefst tegelijkertijd.

Wat de reden ook is, door te trainen ga jij je beter voelen en lekkerder in je vel zitten. Bij Beyondfit kunnen wij je helpen jouw doelen te behalen zodat jij het maximale uit jezelf kan halen.

DUS WIL JIJ:

- Fitter worden
- Afvallen
- Gespierder worden
- Conditie verbeteren
- Lekker in je vel zitten
- Je gezondheid verbeteren



TIPS

Wij weten hoe lastig het kan zijn om fit te worden. Je moet gewoontes creëren en je levensstijl veranderen om echt resultaat te behalen. Wij geven je alvast 8 tips waarmee jij al een heel eind kunt komen:

- Stel doelen
- Wees realistisch
- Slaap genoeg
- Neem rustdagen
- Blijf jezelf uitdagen
- Let op je voeding
- Creëer gewoontes
- Geniet

Wil jij hier nou meer over weten? Scan dan de QR code of kijk op

www.beyondfit.nl/8-tips-om-fitter-te-worden →



DE CASE VAN LENNEKE

We hebben al veel mensen mogen helpen om hun doelen te behalen. Wij vinden het altijd fijn als we zien dat mensen echt resultaat behalen en hier zelf gelukkig mee zijn. Vrijwel iedereen die bij ons komt heeft ander doel en niemand start op een hetzelfde niveau. Wij kijken daarom altijd samen naar welk programma het beste bij jou past bij jouw wensen en doelstellingen.



Een van onze klanten die resultaat heeft weten te behalen is Lenneke. Lenneke is nu al 5 maanden bezig met food & lifestyle coaching, een onderdeel van het Weight loss programma. Voordat ze met dit programma begon trainde Lenneke voor 4 jaar lang 2 tot 3 keer in de week zonder écht resultaat te behalen. Toen lenneke begon was het haar doel om minimaal 8 kilo af te vallen. Inmiddels is Lenneke binnen 5 maanden tijd al 10 kilo verloren dankzij haar super inzet en de benodigde hulp vanuit Beyondfit.

Food & lifestyle coaching is gericht op duurzaam gewichtsverlies zonder dat je een heel streng dieet moet volgen. "You can give a man fish and he can eat for a day, but if you teach him how to fish....he can eat for a life time." Dit is ook hoe wij omgaan met onze voedingscoaching. We leren je alles wat je moet weten over voeding zodat jij dit ook zelf kan toepassen. Lenneke geniet nu nog steeds van heerlijke cappuccino's, wijntjes en kan lekker uit eten gaan zonder dat ze zich schuldig hoeft te voelen.

DE TRAINER VAN **LENNEKE**

Onze trainers zijn uiteraard een belangrijk onderdeel van Beyondfit. Je zult veel tijd met je trainer doorbrengen en contact hebben en het is daarom belangrijk dat je jezelf comfortabel kunt voelen. Iedereen heeft zijn eigen trainer waardoor je veel persoonlijke aandacht krijgt en de trainer goed weet wat je nodig hebt. Mede dankzij haar trainer heeft Lenneke haar doelen dan ook weten te behalen.



Ik ben erg trots op haar en wat ik anders zie in vergelijking met anderen die niet dezelfde geweldige resultaten boekten is :

- Verandering willen (commitment)
- Vragen WAAROM (willen begrijpen en leren)
- Ruimdenkend zijn. Sommige mensen geloven dat je alleen kan afvallen met een dieet en wij maken hier geen gebruik van. Vaak gaan ze dan weer terug naar crashdieets etc.
- Inspanningen leveren (proberen de taken en actiepunten die we wekelijks bespraken uit te voeren)”



WOORDJE VAN TRAINER DAVID

“Lenneke was vastbesloten om te veranderen en ze was bereid om met onze steun haar best te doen om resultaten te zien. Ze was op elk moment beschikbaar, ze was wekelijks betrokken en stelde vragen toen ik haar vertelde haar eiwitten aan te passen of haar koolhydraten te verhogen omdat ze wilde begrijpen WAAROM! En dit is de sleutel tot leren - begrijpen!

Ik begon de coaching met kleine stapjes en leerde haar langzaam hoe ze goed voor haar lichaam moest eten. De eerste 2 weken begon ze al af te vallen door gewoon te luisteren en actie te ondernemen op de punten die we bespraken en dit motiveerde haar enorm.

Wil jij meer weten over het proces van Lenneke?
Lees de rest van haar verhaal op de website →

www.beyondfit.nl/cases/lenneke/ →



ONZE VOORDELEN

Bij Beyondfit vinden we het belangrijk dat je traint aan een sterke basis. Als je bij ons komt trainen hebben we enkelen voordelen waar jij van kan genieten om zo het beste uit jezelf te halen.

100% BODY

Focus op optimale lichaamsprestaties met oefeningen die bewezen effectief zijn. Door de juiste houding, techniek en vorm te corrigeren zul je al snel lichamelijke veranderingen zien. Ook de kans op blessures wordt kleiner en het bevordert het herstelproces bij huidige klachten.

100% MIND

Nieuwe gewoontes aanleren die je gezondheid ten goede komen en je zelfvertrouwen verhoogt. Door 100% aan je geest te werken heb je meer verantwoordelijkheid in de manier waarop je leeft en je gezondheid. Je krijgt discipline en brengt structuur aan voor een gezonder leven. Beyond Fit geeft je de kracht om een sterke geest te ontwikkelen om uitdagingen te overwinnen.

100% FOOD

Je bent wat je eet. Eten is het medicijn en zorgt ervoor dat je je gezonder voelt van binnenuit. 100% op je voeding letten is optimaal voor je lichaam. Beyond Fit leert je hoe je op een goede manier de juiste voeding binnen krijgt. Geen crashdiëten maar duurzaam en gezond. Dat is wat jij nodig hebt.

PROGRAMMA'S

Iedereen is uniek en heeft andere doelen en wensen. Daarom bieden wij bij Beyondfit ook verschillende programma's aan. Zo zit er altijd wel iets voor jou bij wat bij jou past. Wij kijken altijd samen naar wat de beste oplossing is voor jou en jouw doelen. Bekijk hier welke programma's wij allemaal aanbieden en welke voor jou geschikt zou zijn.

PERSONAL TRAINING

Personal training bij Beyondfit kan jou helpen om echt duurzaam resultaat te behalen. Je traint twee keer in de week samen met een coach aan je goals. Hij leert jou de juiste vorm en technieken zodat je deze ook na de trainingen zelf kan toepassen. Fitter worden gebeurt niet alleen met wat meer sporten. De coach zal jou helpen je dagelijkse levensstijl aan te passen en de juiste mindset creëren.



PROGRAMMA'S



SMALL GROUP TRAINING

Bij Small group training train je samen met andere in kleine groepjes aan jullie doelen. Je traint in groepjes van 4-7 personen onder begeleiding van een van onze coaches. Je zal hierbij altijd de aandacht krijgen die je nodig hebt. De trainer leert je de juiste houding en technieken aan en dient als echte stok achter de deur.



GET FIT

Het Get Fit programma is een combinatie van personal training en Small group training. Je krijgt hierbij 1 x in de week personal training en 2 x in de week small group training. De opgedane kennis van de personal training kan je meteen gebruiken bij de group training. Je training in groepjes van max. 7 personen en krijgt nog steeds de persoonlijke begeleiding.

PROGRAMMA'S



WEIGHT LOSS PROGRAM

Met het Weight Loss Programma coachen en ondersteunen wij je bij het aannemen van een gezonde levensstijl die zorgt voor gewichtsverlies en gezondheid op de lange termijn. In dit 24 weken durende programma krijg je personal training en een personal voedingscoaching om je doelen te bereiken en op een gestructureerde manier af te vallen.



SENIOR FIT

Het is bewezen dat sporten cruciaal is om langer fit en gezond te blijven en om verschillende ziektes te voorkomen. Senior fit is een programma die speciaal gericht is op onze 60+ leden. Train onder begeleiding van gecertificeerde trainers en fysiotherapeuten in kleine groepjes zodat jij op een veilige manier kan blijven sporten.

PROGRAMMA'S



MUSCLE & TONE

Het Muscle & Tone programma daagt jou uit het beste uit jezelf te halen. Je traint voor een strakker lichaam en niet alleen je uiterlijk maar ook je zelfvertrouwen gaat er van omhoog. Je kan je weer helemaal fit en sterk voelen. Alle elementen voor een gezonde levensstijl worden hierin toegepast zodat jij net van dat laatste beetje vet af komt.



FIT FOR LIFE

Met het Fit For Life programma blijf jij jezelf steeds weer ontwikkelen. Met behulp van onze personal trainers kan jij jezelf blijven uitdagen en steeds weer nieuwe doelen stellen. Je werkt continue aan een fitter lichaam, een gezond eetpatroon en een algehele gezonde levensstijl. Onze coaches dienen als echte stok achter de deur zodat jij niet terug valt in je oude gewoontes.

CALCULATOR

Je hebt nu alle programma's kunnen bekijken en kunnen zien wat ze een beetje inhouden. Vind jij het nog lastig om te bepalen welk programma bij jou past? Met deze calculator kun jij er achter komen welk pakket het meest geschikt is voor jou. Scan de QR-code en ontdek jouw pakket.



EIGENAAR

Beyondfit is opgericht door David Billy. Eigenlijk is Beyondfit bij toeval ontstaan maar daardoor kwam David er wel achter wat zijn doel in het leven was: Mensen helpen met hun gezondheid zodat ze zich weer sterk en fit voelen om hun doelen in het leven te bereiken.

“Ik ben geboren in Tanzania. Ik ben opgegroeid in een gezin met 4 kinderen; afkomstig uit een middenklasse gezin met niet veel geld. Mijn ouders werkten heel hard en deden hun best om al hun kinderen een fundament van hard werken en toewijding te geven. Deze houding draag ik tot op de dag van vandaag bij me.

Ik kwam in 2004 naar Nederland om fysiotherapie te studeren en werkte parttime in verschillende sportscholen. Na mijn bachelor Fysiotherapie kreeg ik een brief van de IND waarin stond dat ik binnen 21 dagen het land moest verlaten. Gelukkig had een van mijn vrienden een band met een immigratieadvocaat en zij adviseerde dat de enige manier om in het land te blijven, was door mijn eigen bedrijf te starten! Ik was 25 jaar oud. Geen idee over het starten van een bedrijf, maar ik heb een belangrijk ding geleerd;

“Als je iets heel ergs wilt, kan niets je tegenhouden en zal je altijd een manier vinden”.

Ik ben getuige geweest van de geboorte van GOH Concept en heb het vervolgens zien heropenen als een nieuwe entiteit onder de naam – BEYONDFIT. Ik weet niet waar het leven me heen zal brengen. Eén ding is zeker: ik zal nooit opgeven. Laten we dankbaar en positief blijven en elkaar blijven inspireren. Een heel speciaal bedankje aan onze trouwe Beyond Fit Family!”



MISSIE & VISIE

“De missie van Beyondfit is om een gemoedelijke maar inspirerende omgeving te creëren die gezondheidsgewoonten zoals voeding, training en mindset vereenvoudigt voor mensen die een gezonder en gelukkiger leven willen leiden.”

Bij Beyondfit richten we ons niet alleen maar op meer trainen of betere voeding. Wij vinden het belangrijk dat je de juiste mindset creëert en langdurig resultaat kan behalen. Wij trainen je niet voor korte termijn maar leren jou een sterke basis aan die je voor de rest van je leven zelf kan toepassen. We zijn een kleine familie waar je je echt thuis kan voelen en waar je op een veilige manier kan trainen.

We richten ons op de wortel van geluk, oftewel een goed gevoel: Weer de controle krijgen, je goed in je vel voelen, discipline opbouwen, je volbracht voelen, zelfverzekerd zijn, je aantrekkelijk voelen, gewoontes creëren en de juiste mindset aannemen.



SUCCESFORMULE = 100% BODY + 100% MIND + 100% FOOD

DE GYM

Wanneer jij ergens gaat trainen is de plek van je gym natuurlijk een groot onderdeel. Je zult hier veel tijd gaan doorbrengen en wilt je dan ook op je gemak voelen. Beyondfit is een kleinschalige boutique gym waardoor jij altijd op een veilige manier kan trainen. Er zijn altijd genoeg trainers in de buurt die jou kunnen helpen. We hebben een plek gecreëerd waar jij je thuis kan voelen. Onze gym is voorzien van al het apparaat en faciliteit die jij nodig hebt om echt resultaat te behalen.



FACILITEITEN

- Stortdouches
- Wc's
- Kleedruimtes
- 2 grote trainingszalen (Met matrix apparatuur)
- 1 kleine trainingszaal
- Fysiotherapie ruimte
- Lounge (Eet groot tafel voor gezamenlijk eten en een bank om te chillen)
- Een health bar (Met coffee, capuccino, organic smoothies, juices, soep, gezonde maaltijden en een kleine shop met supplementen, gezonde producten)
- Keuken (Voor educatieve kookworkshops)
Coaching room (Met Inbody scan weegschaal)

ADRES : **TWEDE KOSTVERLORENKADE
130HS, 1053 SE AMSTERDAM**

INTAKE

Voordat je bij ons aan de slag gaat plannen we altijd eerst even een intake in. Tijdens de intake krijgen wij een beter beeld van jou doelen en wat je wilt bereiken. Hierop gaan we een gepersonaliseerd trainingsschema maken zodat jij bij ons aan de slag kunt gaan. We komen er graag achter hoe je nu leeft en hoe je algemene levensstijl eruit ziet.

Daarnaast is het natuurlijk ook belangrijk dat jij een goed beeld krijgen bij waar je terecht komt. We zullen je alles vertellen over Beyondfit en hoe wij te werk gaan. Zo weet je van je kunt verwachten en kunnen we samen werken aan jouw doelen.

Wist je al dat de intake gratis is? Ga naar <http://www.beyondfit.nl/gratis-intake/> of scan de QR code en lees meer over de intake.



Weet je niet zeker of Beyondfit iets voor jou is? Bij ons kan je vrijblijvend een gratis intake inplannen zodat jij zeker weet dat Beyondfit bij jou past.

PROEFLES

Ook zullen we altijd van te voren een proefles doen. Zo kan jij er achter komen of Beyondfit echt iets voor jou is. Het is belangrijk dat jij je thuis kan voelen zodat jij op een fijne manier kan gaan trainen.

Bij de proefles zullen we altijd een paar oefeningen doen en je een beeld geven van hoe een trainingssessie er precies uit ziet. We kijken naar je fysieke conditie en ontdekken welke verbeterpunten er mogelijk zijn. We doen hierbij een uitgebreide bodyscan zodat we de progressie vervolgens goed bij kunnen bijhouden.

Ben jij benieuwd hoe de intake, proefles en de inbody scan werkt? Ga naar www.beyondfit.nl/hoe-werkt-het of scan de QR code.



WAT ZEGGEN ONZE KLANTEN

TINA ROUSS

“Training with David, Carmen and Luis is amazing. It pushed my physical boundaries, its also fun, they're super attentive to my needs (in and outside sessions) and i really dont feel the time passing in the class”

AGATA HAVERKAMP

“I really like training there. Small group trainings are well designed. The trainers are professional and make me feel really comfortable. I have had nothing than good experiences.”

SAHAND SAHEBDIVANI

“Best place to work out and get in shape. The dedicated team cares about you and helps you track your progress. I love Beyondfit!”

Benieuwd naar de recensies van andere klanten? Je kunt ze lezen door naar de website te gaan via <http://www.beyondfit.nl/recensies> of door de QR code te scannen.



HET TEAM

Zoals eerder aangegeven is het team een heel belangrijk onderdeel van Beyondfit. We zijn een echte familie en proberen iedereen zich thuis te laten voelen. Al onze trainers hebben een medische achtergrond waardoor jij altijd op een veilige manier kunt trainen. Bij ons werken de lifestylecoaches, een diëtist, Personal trainers en fysiotherapeuten allemaal onder een dak waardoor jij het ultieme resultaat kunt behalen. We zijn een klein team van gemotiveerde trainers die jou zullen motiveren en tot het uiterste zullen gaan.



Benieuw wie jouw trainer zou kunnen worden? Bekijk al onze trainers op →

→ www.beyondfit.nl/over-ons →



VEELGESTELDE VRAGEN

HOELANG DUURT HET VOORDAT IK RESULTATEN ZAL ZIEN?

Structuur en regelmaat zijn essentieel bij het behalen van resultaten. Je zult na 2-3 weken al gaan zien dat je resultaat begint te behalen. Je zult je sterker en energiever voel en al gaan merken dat je gewicht verliest. Het hangt er natuurlijk wel vanaf of je goed aan het voedingsprogramma houdt en hoe gemotiveerd je bent.

WAT GEBEURT ER MET MIJN ABONNEMENT ALS IK OP VAKANTIE BEN?

Je hebt natuurlijk ook rust nodig en we begrijpen het als je even op vakantie gaat. Als je meer dan 2 weken op vakantie gaat zullen we je abonnement op pauze zetten. Als je minder dan 2 weken gaat mag je de lessen zelf inhalen. Natuurlijk is het wel slim om tijdens je vakantie nog een beetje in beweging te blijven zodat we daarna weer verder kunnen gaan waar we gebleven waren.

WAT IS JULLIE AANPAK MET VOEDINGSCOACHING?

Het oude gezegde “give someone a fish and feed them for a day, teach them to fish and feed them for a lifetime” is hoe wij tegen voedingscoaching aankijken. Wij leren je geen recepten uit je hoofd maken maar leren je hoe je een gezond voedingspatroon kan aannemen en alles wat je moet weten over gezonde voeding.

HOEVEEL KILO KAN IK KWIJTRAKEN?

Let op! Trainen is belangrijk, maar zonder de juiste voeding kom je er niet. Het is makkelijker om een chocoladereep te laten staan dan 500 calorieën te verbranden.

Met 3 keer per week trainen en een voedingsplan volgen kun je 0,5 tot 1 kg per week kwijtraken. Dit is een gezonde en verantwoorde manier om af te vallen.