

**BOEK
JOUW
GRATIS
PROEFLES**

FITTER & SAFER

INFOMAGAZINE



Ontwerp: Glenn Mostert Fotografie: Glenn Mostert Fotografie Archief: Defence Academy, Glenn Mostert Fotografie

**TRAINER
CROSSFIT®
FITTER WORDEN
SPEAR SYSTEM®
VOEDING & LIFESTYLE
BOKSEN/KICKBOKSEN
ZELFVERDEDIGING/KUNG FU
VOLWASSENEN EN KIDS
FITCOMBAT®
COACHING**

STRONG PT
PERSONAL TRAINING COACHING



DEFENCE
COMBAT SPORTS



ACADEMY
GROUP FITNESS



**Bureau
Bewuste
Veiligheid**



RUINARD
COACHING

Onze missie sinds 1997: mensen veiliger, gezonder en fitter maken!

BUREAU BEWUSTE VEILIGHEID

SPECIALIST IN REALISTISCHE PERSOONLIJKE EN PROFESSIONELE VEILIGHEID

VERBALE DE-ESCALATIE
FYSIEKE WEERBAARHEID
MINDSET EN VERTROUWEN

**Bureau
Bewuste
Veiligheid**

Meer informatie of een
vrijblijvend gesprek
kan natuurlijk altijd.
Neem gerust contact
met ons op.

Koningstraat 34
2671 JV Naaldwijk
0174 - 768029
06 - 51293920

www.BewusteVeiligheid.nl
info@BewusteVeiligheid.nl

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Academy VOF



VOORWOORD

ONZE MISSIE: “Mensen veiliger, gezonder en fitter maken.”

Wij zijn Arjan en Mirjan, de eigenaren van Defence Academy, CrossFit 0174, Bureau Bewuste Veiligheid, Ruinard Coaching en Strong PT.

Samen met ons fijne team van medewerkers bieden we sinds 1997 kwalitatieve, leuke, leerzame en intensieve sportlessen voor iedereen vanaf 5 jaar. Al onze lessen zijn aan te passen aan jouw eigen niveau. Je bent dus nooit te oud om te sporten!

Wij zijn ondernemers met passie en zijn enthousiast over wat we doen. Kwaliteit en veiligheid is binnen elke les van belang. We bieden lessen met goed opgeleide trainers en coaches die je helpen en beter maken. Daarnaast zijn de materialen netjes, schoon en van goede kwaliteit.

Ook geloven wij erin dat sporten vooral leuk en intensief moet zijn om voor jou maximale resultaten te behalen. Onze missie is sinds de start van ons bedrijf om mensen ‘Fitter en Veiliger’ te maken, waarbij onze visie ‘Be the best, to serve the rest’ is.

Dat betekent dat we continue investeren in ons bedrijf, in onszelf en onze medewerkers. Het doel is om goede trainingen, begeleiding en coaching te geven. Hierdoor kunnen we klanten maximaal bedienen bij het invullen van hun vrije tijd, fitter, sterker of zelfverzekerder worden of mensen veiliger en bewuster maken. Daarnaast willen we elke keer dat stapje verder, kennis opdoen, beter worden!

In dit magazine lees je informatie over wat we kunnen bieden, maar je leest ook interviews met ons vaste team van medewerkers.

Defence Academy richt zich vooral op vechtsport, evidence based zelfverdediging en conditietraining. CrossFit 0174 is een volledig uitgeruste CrossFit box en Strong PT verzorgt Lifestyle Coaching en Personal Training.

Ons trainingsbureau Bureau Bewuste Veiligheid richt zich voornamelijk op trainingen voor de zakelijke markt. Ruinard Coaching richt zich op coaching op het gebied van mindset, angstmanagement en het veranderen van denkpatronen voor jong en oud.

Voel je fit en energiek, zodat je het beste uit jezelf en het leven kan halen! Bij ons draait het om fit zijn, pittig trainen, ontspanning en plezier, gezelligheid, respect en veiligheid. Uiteraard iedereen met zijn eigen motivatie, op zijn eigen niveau.

Veel leesplezier en start vandaag nog met jouw gezonde levensstijl, zowel mentaal als fysiek. Laat ons je helpen!

Sportieve groeten en tot ziens,
Arjan Ruinard, Mirjan Ruinard-Zonneveld
en ons fantastische team



FITCOMBAT®

FitCombat® is een door Defence Academy ontwikkelde training gebaseerd op Boksen/Kickboksen. Tijdens een training FitCombat® ga je intensief aan de slag met alles wat je tijdens een normale (kick) boksles ook zou doen, alleen dan zonder het fysieke sparringscontact. Je traint op bokszakken en trap- en stootkussens. Je drukt op, doet buikspieroefeningen, squats en burpees en je gaat sprintjes trekken. FitCombat® is niet moeilijk: er zijn geen voorgeprogrammeerde pasjes of dansjes. Dit alles zorgt voor een pittige condities vol variatie, fun en uitdaging! FitCombat®: getting fit without getting hit.

Kenmerken

- Frustratie en stress verlagend
- Geen sparringscontact
- Niet moeilijk
- Geen ervaring nodig voor deelname
- Verbetert kracht en conditie
- Minder blessuregevoelig dan contact vechtsporten
- Hoog intensieve workout: maximale calorieën- en vetverbranding
- 6 dagen per week, verschillende tijden, zonder reservering
- Trainen op je eigen niveau, ook na een blessure of bijv. zwangerschap
- FitCombat® is FUN!
- Vanaf 16 jaar

De lessen

De lesduur is 55 minuten en is geschikt voor iedereen (manager, huisvrouw, wedstrijdvechter, recreatief sporter, etc.). Er wordt getraind op blote voeten. Elke les is anders en je wordt begeleid door een ervaren en enthousiaste trainer. Hij of zij zorgt ervoor dat jij tot het uiterste gaat om zo alles uit je training te halen!

FITCOMBAT.NL



FIT Combat®
NO CONTACT KICKBOXING

FITCOMBAT®: SHORT & HEAVY

Een half uur trainen, zonder pauze. Ideaal voor mensen die eigenlijk die dag geen tijd hebben, maar toch nog even willen sporten. Deze les is intensief genoeg om je na een half uur voldaan naar huis te laten gaan!

HANDIG!



INTERVIEW

ARJAN

Wie ben je?

Arjan Ruinard, 51 jaar, opgegroeid in het Westland.

Hoe ben je bij Defence Academy / CrossFit 0174 terecht gekomen?

In 1997 ben ik gestart met een Wing Chun Kung Fu School. Ik trainde het zelf al jaren samen met diverse andere vechtsporten en zag lesgeven als volgende stap in mijn persoonlijke ontwikkeling om mijn droom te kunnen realiseren.

In 2012 zijn we met Defence Academy verhuist naar de Koningstraat in Naaldwijk en we zijn in 2014 begonnen met CrossFit 0174. Een droom die uitgekomen is!

Wat is je functie binnen Defence Academy / CrossFit 0174?

Samen met Mirjan ben ik verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken. We runnen een aantal bedrijven: Defence Academy, CrossFit 0174 en Strong PT (Personal training en coaching, voeding en lifestyle). Daarnaast verzorg en geef ik via ons bedrijf Bureau Bewuste Veiligheid ook trainingen en coaching op het gebied van geweld en agressie, zowel mentaal, verbaal als fysiek aan bedrijven (commercieel, zorgsector en overheid). Onder de naam Ruinard Coaching werken we met kinderen en volwassenen die hulp nodig hebben op het gebied van pesten, (huiselijk) geweld, angstmanagement, meer zelfvertrouwen hebben en mindset.

Wat vind je leuk aan je werk?

Je hebt direct en persoonlijk contact met mensen. Een praatje, een knipoog en een lach. Het belangrijkste is dat de klant voldaan en met een glimlach op zijn gezicht naar huis gaat. Invulling van iemands (vrije) tijd moet leuk, effectief, veilig en gezellig zijn.



CROSSTRAINING

CrossTraining is een conditie- en krachttraining met hoge intensiteit. Je traint voornamelijk met je eigen lichaamsgewicht en losse apparatuur, ook wel functioneel trainen genoemd. Deze manier van trainen sluit aan bij de bewegingen die je in het dagelijks leven maakt. De training is kort en intensief, waardoor je snel resultaat boekt in relatief weinig tijd.

De CrossTraining lessen zijn afgeleid van de meest conditionele en laagdrempelige kracht-oefeningen van CrossFit zoals dat wordt gegeven bij CrossFit 0174. Je gaat squatten, opdrukken, touwtjespringen, sit ups doen, core oefeningen, etc. Daarnaast zijn er veel trainingsmaterialen beschikbaar om mee te trainen zoals kettlebells, touwen, TRX-en, tractorbanden of medicin ballen. De oefeningen worden van tevoren goed uitgelegd en doe je op je eigen niveau. Dat maakt het een veilige en leuke sport!

Kenmerken

- CrossTraining is voor iedereen vanaf 16 jaar: beginner of gevorderd, man of vrouw
- Conditie wordt beter
- Snel fitter en sterker worden
- Mobiliteit/Lenigheid verbetert
- Makkelijker bewegen in je dagelijkse leven
- Met weinig trainingstijd en veel inzet, veel resultaat
- Veel variatie, nooit saai
- Stress verlagend

De lessen

De les duurt 40 minuten (de workout is ca. 30 minuten op hoge intensiteit). Je traint op blote voeten. Tijdens een CrossTrainingles train je je hele lichaam en word je begeleid door een ervaren en enthousiaste trainer, die ervoor zorgt dat jij net dat stapje meer zet. Bij CrossTraining is elke les anders. Het wordt nooit saai, is niet moeilijk en je gaat met een voldaan gevoel en fit de deur weer uit. Neem overigens een handdoek en een flesje water mee: je zou kunnen gaan zweten!

DEFENCEACADEMY.NL





COMBAT WING CHUN KUNG FU



Combat Wing Chun Kung Fu is een vechtsport voor zelfverdediging met contact. Oftewel, je hebt naast de oefeningen zonder trainingspartner een gecontroleerde vorm van contact (trainingsdrills, sparring etc.) dat wordt gebruikt om je technieken aan te leren, beter te maken, fitter te worden en omdat het leuk is! Combat Wing Chun Kung Fu zit slim in elkaar en dat betekent dat je niet sterk of snel hoeft te zijn om te starten met deze sport. Iedereen die van sporten houdt en zichzelf wil leren verdedigen kan meedoen met de Combat Wing Chun Kung Fu les. Jong (vanaf 14 jaar), oud, man of vrouw. Je traint met trap- en stootkussens, doet oefeningen met elkaar en tijdens de les worden er voorbeelden uit

de praktijk nagebootst zodat je leert om te gaan met verschillende situaties.

Kenmerken

- Combat Wing Chun Kung Fu is voor iedereen: jong, oud, man of vrouw
- Effectieve vorm van zelfverdediging
- Motoriek verbetert
- Je traint 'Body en Mind'
- Geen ervaring nodig
- Effectieve, no-nonsens technieken voor op straat
- Vergroot het zelfvertrouwen en de zelfbeheersing
- Vergroot het incasseringsvermogen
- Verbetert kracht en fitheid
- Maakt bewuster en sneller
- Helpt met een positieve mindset

De lessen

De les duurt 70 minuten. Er wordt op blote voeten getraind in een outfit van de school. Deze outfit krijg je bij de inschrijving. Tijdens de training kan de nadruk liggen op bijvoorbeeld een techniek of meer het vergroten van kracht of juist conditie. De trainers zijn ervaren en helpen je om beter te worden. Tijdens de eerste les(sen) krijg je de basistechnieken aangeleerd waarna je met de groep mee kunt trainen.

DEFENCEACADEMY.NL

INTERVIEW

MIRJAN

Wie ben je?

Mirjan Ruinard-Zonneveld, 43 jaar, geboren en getogen Westlandse.

Wat is je functie binnen Defence Academy /CrossFit 0174?

Ik ben mede-eigenaar van onze bedrijven. De diversiteit aan werkzaamheden zorgt ervoor dat het altijd interessant blijft. Naast werkgever zijn, zorg ik voor een goed functionerende administratie en boekhouding, geef ik les aan kinderen en coach volwassen en zakelijke klanten op het

gebied van veiligheid, zelfverdediging en gezondheid.

Wat vind je leuk aan lesgeven?

Het directe contact met mensen. Ik ben vaak het eerste aanspreekpunt (via email en telefoon) en dan is het fijn om iedereen gelijk verder te helpen. In mijn groepslessen en personal trainingen laat ik deelnemers ervaren wat ze juist wel kunnen. De groei die klanten (jong of oud) dan doormaken is geweldig om te zien!

Waarom bij Defence Academy / CrossFit 0174?

We onderscheiden ons duidelijk in de sportbranche, door de groepslessen die we geven en de sfeer die er is. Elkaar helpen, je welkom voelen, mentaal en fysiek verder komen, plezier hebben, ontladen. Dat alles in een schone en veilige omgeving. Ik ben trots dat we dit neer kunnen zetten met onze medewerkers voor onze klanten!



INTERVIEW

DANIËLLE

Wie ben je?

Daniëlle van Vliet, 35 jaar, geboren en getogen Westlandse.

Wat is je functie binnen Defence Academy / CrossFit 0174?

Ik ben trainer/coach en manager bij Defence Academy, CrossFit 0174 en Strong PT. Ik werk samen met een fijne collega's. Er zijn weinig tot geen personeelwisselingen wat voor mij prettig werkt en wat ook voor de klant fijn is.

Wat vind je leuk aan lesgeven?

Ik vind het leuk om te zien dat ik door mijn lessen mensen kan stimuleren hun doelen te bereiken. Of deze nu klein zijn of groot. De één is bijvoorbeeld bezig met afvallen en de ander wil gewoon lekker trainen met zijn zoon of

dochter. Zo heeft iedereen zijn eigen doel om te sporten. Daarnaast is het persoonlijk contact met klanten een groot onderdeel van mijn werk. Dat vind ik één van de leukste onderdelen. Het motiveert mij persoonlijk, maar het maakt mijn werk ook echt leuk!

Nog tips voor de mensen?

Ga een sport doen wat jij leuk vindt; zo voel je je fit in je dagelijkse leven. Of het nu Kickboksen of CrossFit bij ons is, surfen op het strand of dat je je aansluit bij een wandelclub. Het maakt niet uit. Als je het leuk vindt houd je het namelijk ook langer vol.





KICKBOKSEN / BOKSEN

We geven bij Defence Academy Kickboksen en Boksen. Je bent op een leuke en intensieve manier je technieken en dekking aan het trainen waarbij sportiviteit voorop staat. Natuurlijk hoeft je niet bang te zijn dat je na de les bont en blauw naar huis gaat.

Iedereen doet mee op zijn eigen niveau en er wordt met respect getraind zodat elke deelnemer tijdens een les vooruitgang boekt. Tijdens de trainingen worden er verschillende combinaties aangeleerd. Bij het Boksen mag je alleen met de armen en voetwerk werken, terwijl je bij de kickbokslessen ook traptechnieken, worpen, vegen en takedowns mag gebruiken. Dat maakt het tot een leuke, actieve en uitdagende sport. Natuurlijk komen er ook kracht-, lenigheids- en conditioefeningen aan bod.

De lessen

De les duurt 55 minuten en er wordt getraind op blote voeten. Bokshandschoenen en scheenbeschermers kunnen worden geleend of aangeschaft, bijvoorbeeld in onze shop. Tijdens de les

kan de nadruk liggen op bijvoorbeeld een techniek of juist het vergroten van kracht of conditie. Je wordt begeleid door een ervaren en enthousiaste trainer die altijd veiligheid en plezier als prioriteit heeft! Er wordt rekening gehouden met elkaar zodat iedereen een goed en voldaan gevoel overhoudt na de training. Tijdens de training wordt gebruik gemaakt van boks zakken, trapkussens, handpads, bescherming en een boksring.

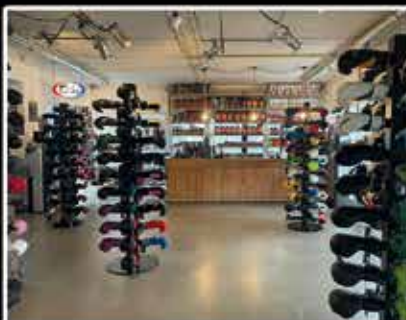
Kenmerken

- Geschikt voor jong (vanaf 14 jaar) en oud, man of vrouw
- Je hebt geen ervaring nodig om te starten met de lessen
- Intensieve training
- Gecontroleerd sparringscontact
- Sparringscontact is optioneel
- Bokslessen in de ochtend en de avond
- Leuke en afwisselende lessen
- Je traint in een ontspannen sfeer, ego's niet welkom

DEFENCEACADEMY.NL



RUMBLE STORE



Bij ons kunt u alle grote vechtsportmerken passen en testen onder één dak!

Van jong tot oud, van beginner tot prof.
Wij hebben voor elke doelgroep een passend aanbod!

Bekijk hieronder een deel van onze merken:



Informatie

www.rumblestore.nl

Lange Schaft 5A

3991AP Houten

☎ 030-2433933

☎ 06-55554270

✉ info@rumblestore.nl

Openingstijden

Maandag 10:00 - 18:00

Dinsdag 10:00 - 18:00

Woensdag 10:00 - 18:00

Donderdag 10:00 - 18:00

Vrijdag 10:00 - 18:00

Zaterdag 10:00 - 17:00

Zondag Gesloten

6 dagen geopend - 24/7 online

LET'S GET READY TO RUMBLE

KINDER FEESTJE

De enthousiaste trainers van Defence Academy verzorgen ook kinderfeestjes die net weer even anders zijn. Dat zorgt voor een leuk feestje waar de jarige en zijn vriendjes/vriendinnetjes met plezier op terug zullen kijken. Hieronder staan de feestjes die we regelmatig geven.

KUNG FU KRIJGER – FEESTJE

Je gaat met je vrienden en vriendinnen tijdens dit feestje alle elementen leren die een echte Kung Fu Krijger beheerst. Je gaat aan de slag met schopkussens om stoten en trappen te leren. Daarnaast leer je je jezelf natuurlijk ook te verdedigen. Een Kung Fu Krijger is erg fit en snel, dus je gaat allerlei leuke en gave spelletjes doen om dat ook te worden. Aan het eind van het feestje doen we een laatste test (een plankje doorslaan) om te laten zien dat iedereen het in zich heeft om een Kung Fu Krijger te zijn! Erg gaaf en actief feestje voor jongens en meiden: ze zullen het er nog vaak over hebben!

Leeftijd

Vanaf 5 jaar

KICKBOKSER – FEESTJE

Altijd eens willen weten hoe een kickbokser traint? Dit is je kans! Tijdens jouw feestje krijgen jij en je vrienden/vriendinnen een echte kickbokstraining. Een kickbokser is natuurlijk heel erg sterk, snel en fit, dus daar gaan we ook oefeningen voor doen. Je gaat aan de slag met schopkussens, bokshandschoenen en handpads. Dat gecombineerd met allerlei spelvormen maakt dit feestje onvergetelijk!

Leeftijd

Vanaf 8 jaar

ARMY - FEESTJE

De trainer zal jullie voorzien van camouflage strepen. Iemand die in het leger zit is natuurlijk erg sportief en sterk, dus gaan we aan de slag om meer kracht en conditie te krijgen. We gaan rennen, opdrukken, squatten, springen, tijgeren, optrekken en nog veel meer. Daarna ben je klaar voor het zelfverdedigingsgedeelte want een beetje soldaat kan zichzelf natuurlijk goed verdedigen! Je leert hoe je iemand van je af kan houden, zodat jij en je vrienden/vriendinnen veilig zijn. Erg stoer en gaaf met diverse spelletjes.

Leeftijd

Vanaf 5 jaar

VOOR ALLE FEESTJES GELDT

- Deelnemers: minimaal 6, maximaal 10 kinderen
- Tijdsduur: ca. 1,5 uur (inclusief omkleden en uitreiking certificaten)
- Inclusief: limonade met een snoepje tijdens de pauze, certificaat voor alle kinderen en een klein cadeautje voor de jarige
- Zelf meenemen: ieder kind neemt sportkleding mee (we trainen op blote voeten)
- We gaan er vanuit dat één van de ouders aanwezig is gedurende het hele feestje

Wanneer kan ik het feestje plannen?

Onze agenda is aardig flexibel. Als de zaal en de trainer beschikbaar zijn, kan het feestje doorgaan. Vraag dus gerust naar de mogelijkheden. De meeste aanvragen zijn voor woensdag 13.15 - 14.45 uur en zaterdag 13.15 - 14.45 uur. **Wacht niet te lang met aanvragen!**





KUNG FU KIDS

Kung Fu Kids, ook wel Kung Fu voor Kinderen, is een geheel voor kinderen aangepast programma om kinderen op jonge leeftijd kennis te laten maken met Kung Fu. Kung Fu is een leuke vechtsport waarbij de nadruk ligt op zelfverdediging, respect, veilig bewegen en fitter worden. De kinderen gaan tijdens de training aan de slag met verschillende verdedigingen en aanvallen. Natuurlijk is alles aangepast aan de leeftijd van de kinderen. Bij de groep van 5-8 jaar (Panda's) zijn de lessen bijvoorbeeld wat speelser ingericht dan bij de groep van 9-13 jaar. Regelmatig zijn er examens waarbij er een nieuwe slip of band behaald kan worden!

Kenmerken

- Je leert jezelf te verdedigen
- Je wordt leniger en sterker
- Je krijgt meer conditie
- Je leert jezelf beheersen
- Je leert voor jezelf op te komen
- Je leert grenzen aangeven
- Je zelfvertrouwen wordt groter
- Je leert om te gaan met andere kinderen
- Je doorzettingsvermogen wordt groter



De lessen

De les duurt voor de leeftijd van 5-8 jaar (Panda's), 40 minuten en van 9-13 jaar, 55 minuten. De enthousiaste en ervaren trainers zorgen ervoor dat iedereen respectvol met elkaar traint en leuk en goed kan sporten. Tijdens de lessen besteden we ook aandacht aan pesten of andere situaties op bijvoorbeeld school of op straat.

DEFENCEACADEMY.NL



KICKBOKSEN KIDS

Kickboksen Kids is een kickbokstraining voor kids/jongeren van 10 tot ca. 15 jaar om op een veilige manier kennis te maken met de gave en leuke vechtsport Kickboksen.

De kinderen gaan tijdens de training aan de slag met verschillende aanvallen, verdedigingen en worpen. Ook wordt er getraind op bokszakken, met handpads, trapkussens en bescherming. Het sparren tijdens deze les is optioneel en hoeft dus niet.

Kenmerken

- Je wordt leniger en sterker
- Je krijgt meer conditie en wordt fitter
- Je leert jezelf beheersen
- Je leert grenzen aangeven
- Je leert incasseren
- Je zelfvertrouwen wordt groter

- Je leert om te gaan met andere kinderen
- Je doorzettingsvermogen wordt groter

De lessen

De les duurt 55 minuten. De training bestaat uit een mix van technieken (stoten, trappen, worpen) om je conditie, kracht, snelheid, coördinatie en lenigheid te vergroten. En niet onbelangrijk: de training is veilig en leuk! De sfeer tijdens de lessen is respectvol en niet agressief; de technieken mogen natuurlijk niet op straat worden gebruikt. De enthousiaste en ervaren trainers zorgen voor een leuke, leerzame en intensieve les waarbij iedereen met een goed gevoel naar huis gaat!

DEFENCEACADEMY.NL

VERK(N)OCHT AAN HET WESTLAND.

malkenhorstmakelaars.nl

**MALK
ENHO
RST**
makelaars

Acupunctuur

FYSIO Life



Mario de Wilde (en collega), acupuncturist bij Fysio Life, is naast de Traditionele Chinese Geneeskunde opgeleid met de methode van dr. R. Tan (Tan Balance Method Acupuncture).

Voor welke klachten wordt de balansmethode ingezet?

Dr. Tan's Balance Method Acupuncture is zeer effectief voor o.a. het behandelen van pijnklachten als nekpijn, rugpijn, hoofdpijn en migraine. Het geeft **direct pijnverlichting**. Voor blijvend resultaat zal de behandeling nog een aantal keer herhaald moeten worden.

Maar ook bij algehele verstoringen van lichaam en geest wordt deze vorm van acupunctuur toegepast. Denk aan slapeloosheid, vermoeidheid, stress, overgangsklachten en talloze andere symptomen en aandoeningen.

Meer informatie? Neem gerust contact met ons op!

INTERVIEW

JEROEN

Wie ben je?

Jeroen Valstar, 34 jaar, geboren en getogen in Westland.

Hoe ben je bij Defence Academy / CrossFit 0174 terecht gekomen?

Al jaren ben ik werkzaam in de sport. In 2016 was er een vacature die aansloot bij mijn kennis, ervaring en gevoel.

Wat is je functie binnen Defence Academy / CrossFit 0174?

Ik verzorg groepslessen en ben personal trainer/coach. Ook geef ik voedings- en lifestyleadvies.

Wat vind je leuk aan je werk?

Ik vind het een uitdaging om iedereen mee te krijgen, ook als het (door omstandigheden) soms even niet lukt. We kennen het allemaal wel eens. Dan is het top als er een trainer staat die het

beste uit je haalt! Bij de personal trainingen vind ik het persoonlijk contact erg leuk. Je bent een luisterend oor en kunt mensen verder brengen door een goede passende training te geven. Het geeft veel voldoening om iemand met een goed gevoel weer weg te laten gaan.

Waarom bij Defence Academy / CrossFit 0174?

Toen ik hier solliciteerde in 2016 merkte ik gelijk dat de sfeer goed is. Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg. Je gedrag is bepalend, niet hoe je eruit ziet of wat je kan. Lekker trainen in een ongedwongen omgeving, waar je jezelf kan zijn. Dat vind ik prettig! Dit maakt de drempel om voor het eerst (weer) te gaan sporten, een stuk lager. Het is duidelijk dat we gaan voor onze leden en kwaliteit.



INTERVIEW

TIMO

Wie ben je?

Timo Hooghiemstra, 30 jaar en woonachtig in Hoek van Holland.

Hoe ben je bij Defence Academy / CrossFit 0174 terecht gekomen?

Begin 2016 ben ik gestart met MMA en kickbokslessen bij Defence Academy. Ondertussen was mijn interesse in CrossFit ook gewekt en ben dat erbij gaan doen. Eerder heb ik al werk ervaring opgedaan als trainer en dit bleef altijd nog trekken. Als ik dan weer in de sport wilde gaan werken, dacht ik, dan bij dit bedrijf. Ik mijn stoute schoenen aangetrokken en mijn CV en

motivatie ingeleverd! Inmiddels ben ik sinds najaar 2018 in dienst.

Wat is je functie binnen Defence Academy / CrossFit 0174?

Ik ben trainer van de groepslessen (Kick) boksen, FitCombat, CrossTraining en CrossFit. Daarnaast personal trainer/coach voor Strong PT en geef ik trainingen voor Bureau Bewuste Veiligheid. Ook coach ik kinderen en volwassenen voor RuinardCoaching.nl.

Wat vind je leuk aan je werk?

Mensen (verder) helpen is voor mij altijd een rode draad geweest. In deze functie kan ik de dingen doen die ik leuk vind en waar ik goed in ben combineren. Passie voor sport en mensen (verder) helpen. Ik lever een echte bijdrage om mensen fit en gezond te maken. Zowel mentaal, als fysiek. Of het nu gaat om een luisterend oor of om te zorgen voor een pittige training. Het past bij me!





DE CROSSFIT BOX VAN HET WESTLAND

Wat is CrossFit®?

CrossFit is een intensieve trainingsvorm waarbij je basisbewegingen traint voor je dagelijkse functioneren. Meer werk doen in minder tijd dus. Door gebruik te maken van een voortdurend gevarieerde aanpak, functionele bewegingen en hoge, technisch goede, intensiteit zorgt dit bij de 'CrossFitter' voor een enorme winst in algehele fitheid!

Bij CrossFit train je de volgende onderdelen:

- Uithoudingsvermogen en zuurstofopname
- Spierkracht
- Flexibiliteit / mobiliteit
- Power / vermogen
- Snelheid
- Coördinatie
- Wendbaarheid
- Balans
- Nauwkeurigheid
- Mindset, eerlijkheid en niet opgeven

Veelal wordt gedacht dat CrossFit voornamelijk gewichtheffen is. Niets is minder waar. Binnen CrossFit worden weliswaar veel bewegingen gemaakt uit het gewichtheffen, maar die oefeningen zijn slechts een onderdeel van het grote scala aan oefeningen binnen CrossFit.

CrossFit doe je in de box (hal) van CrossFit 0174 waar de mogelijkheden van leuk en gevarieerd trainen oneindig zijn! We gebruiken tijdens onze trainingen verschillende trainingsmaterialen, zoals olympische halterstangen, gewichtschijven, kettlebells, zandzakken, hamers, tractorbanden, medicinballen, ringen, klimtouwen, wallballs, battleropes, te veel om op te noemen. We gaan ook regelmatig naar buiten voor sprints en we beoefenen Olympisch gewichtheffen en gymnastiek. CrossFit is ont-

worpen voor iedereen, dus elke oefening is aan te passen en te schalen voor elke beoefenaar.

De trainingen

Je start eerst met een basistraining van 3 lessen om de meest voorkomende technieken aan te leren of te verbeteren. Daarna draai je al mee in de "Workout Of the Day" (WOD) waarin alles goed wordt uitgelegd door een enthousiaste CrossFit Coach. We trainen in kleine groepen (maximaal 16 mensen), waardoor we goede begeleiding kunnen garanderen. Dit zorgt er ook voor dat er een manier van trainen ontstaat waarbij je elkaar helpt, ondersteunt en motiveert. Met dagelijks een nieuwe WOD is elke training weer een verrassing. We streven niet naar een zo zwaar mogelijk gewicht, maar naar techniek. Als die goed is, dan gaat pas het gewicht omhoog. Daar word je natuurlijk goed in begeleid.

Iets voor mij?

Misschien wel, probeer het! CrossFit is voor iedereen die zich fit wil voelen wat voor ons betekent dat je je goed voelt en fysiek klaar bent voor alles wat er op je pad komt! Dit is HET universele doel van CrossFit!

Ongeacht leeftijd (18+) en fysieke gesteldheid, traint iedereen mee op zijn eigen niveau. Een betere conditie en meer kracht zijn het effect van CrossFit. Je traint je lichaam effectief in een les van 55 minuten. Dan zit je training er al weer op! Om deel te nemen aan CrossFit is er maar één vereiste, je moet bereid zijn hard te werken! Krijg je niet echt een beeld van sommige termen die genoemd worden? Geeft niets! Kijk eens op onze website voor een eerste impressie of boek een basistraining/proefles!

CROSSFIT0174.NL



Kenmerken van CrossFit 0174

- Laagdrempelig
- Functionele training
- Goede sfeer
- Geen ego's
- Veel begeleiding
- Alles schoon en fris
- Vriendelijke, opgeleide coaches
- Gevarieerd lesrooster
- Persoonlijk contact
- Trainen op je eigen niveau
- Veel trainingsmaterialen
- Bewezen het meest effectief
- Regelmatig extra activiteiten
- De eerste officiële CrossFit Box van het Westland



CROSSFIT KIDS EN TEENS **FUN!**

Het CrossFit Kids programma is speciaal ontworpen om kinderen en tieners meer te laten bewegen, zelfvertrouwen op te bouwen, plezier te laten hebben in bewegen en om samen te werken.

We trainen op een functionele manier: optrekken, touwklimmen, opdrukken, handstand, gewichten tillen en gooien, rennen, springen, duwen, trekken enz. De lessen houden qua programmering rekening met de belevingswereld en motoriek van kinderen en tieners.

Leeftijdsgroepen

5 t/m 8, 9 t/m 13 en 14 t/m 17 jaar.

25
JAAR

Biefit

Gezondheidswinkel

sinds 1998

ONDERSTEUN JE GEZONDHEID MET
VOEDING EN SUPPLETIE!
LOOP BINNEN BIJ BIEFIT VOOR ADVIES

- ♥ BIOLOGISCHE GROENTEN EN FRUIT
- ♥ BIODYNAMISCHE VOEDING
- ♥ GLUTENVRIJE PRODUCTEN
- ♥ HOOGWAARDIGE SUPPLEMENTEN
- ♥ NATUUR COSMETICA

FEED THE
LOVED

Geestweg 56
2671 ED Naaldwijk
www.biefit.nl
0174-624987



TRAINING
COACHING
VOEDING
LIFESTYLE

STRONG PERSONAL TRAINING

Wat is Strong PT?

Strong PT biedt de optimale personal training, begeleiding en coaching om je fit en goed te voelen. De trainingen zijn zeer effectief voor het verbeteren van conditie, het kwijtraken van kilo's, het verbeteren van je techniek of het vergroten van je zelfvertrouwen en persoonlijke veiligheid. Er is een team van ervaren mannelijke en vrouwelijke personal trainers en coaches beschikbaar die jou op een enthousiaste wijze ondersteunen om je doel te bereiken.

Onze sterke punten:

Er zijn verschillende redenen waarom je je door één van onze personal trainers wil laten begeleiden. Hieronder staan onze sterke punten voor de meest algemene hulpvragen en waarom al vele mensen gekozen hebben voor Strong PT.

- Wij zijn sterk gemotiveerd om jouw doel te helpen halen
- Duidelijk en haalbaar pad voor een gezonde levensstijl
- Fitter zijn voor je werk, meer presteren, effectiever zijn
- Gewichtsverandering, starten en volhouden, zonder stress
- Realistische doelen met gezonde producten, zonder dure pilletjes, poedertjes, drankjes en 'gegarandeerde programma's'
- Meer conditie krijgen en sterker (STRONG) worden
- Flexibele tijden
- Boksen/Kickboksen/Pads-training/Lekker stuk gaan
- Stress en frustratie te lijf
- De ultieme uitlaatklep
- Grenzen stellen, zelfvertrouwen vergroten
- Leer jezelf te verdedigen in een hele korte tijd
- Alle aandacht voor jou
- Weer starten na een blessure, ziekte of bevalling
- Hulp bij pesten of een andere mindset

Trainen bij Strong PT

Voordat we gaan trainen maken we een afspraak om kennis te maken en om door te nemen wat je wilt bereiken.

We onderzoeken welke trainer/coach het beste bij jou past en dan plannen we een trainingsafspraken in. Je gaat dan gelijk aan de slag zodat jij met behulp van Strong PT je doel gaat bereiken.

Kies voor verandering en laat ons je helpen: Lift Life!

Lift
Food
Lift
Safety
Lift
Fun
Lift
Life!

Dagelijks
geopend van
8.00-17.15 uur
Zaterdag van
09.00-13.00 uur

AUTOBEDRIJF DE VOEGHT



www.devoeght.nl



- Onderhoud & APK keuring
- Airco service
- Schade-taxatie
(ook via schadegarant)
- Winter- en zomerbanden-
opslag
- Occasions
- Schadereparatie
- Inname auto's
(erkend rdw vrijwaring)
- Vervangend vervoer

KENTEKENLOKET .NL

ACTIE:

Tegen inlevering van deze advertentie
krijgt u 10% korting op de rekening!

Veilingweg 30 2675 BR Honselersdijk
Industrieterrein 'Honsel-noord'
Telefoon 0174-630938



*Al 90 jaar uw adres
voor gezond en
(k)eerlijk vlees!*

SLAGERIJ AAD GROENEWEGEN HONSELERSDIJK

Slagerij Aad Groenewegen - Dijkstraat 61 - Honselersdijk
Telefoon: 0174 628 020 - www.slageriaadgroenewegen.nl

SEMINARS EN TRAININGEN

Defence Academy, CrossFit 0174 en Bureau Bewuste Veiligheid organiseren regelmatig seminars, evenementen en trainingen. Deze zijn vaak voor zowel leden als niet leden van ons sportcentrum toegankelijk. Ook geven we, op aanvraag, workshops op scholen of bedrijven.

Onze seminars hebben verschillende thema's.

- CrossFit seminars
- Feestdagenworkouts
- Omgaan met Agressie / Persoonlijke veiligheid
- Bring a Friend: Strong 2 Gether
- Human Weapon Zelfverdediging (ook alleen kids en vrouwen)
- SPEAR Seminars
- Be You Own Bodyguard
- Trainersopleidingen SPEAR System
- SPEAR Specialties (wapens, grond etc.)
- CrossFit Hero en Girls WOD's
- Trainingen voor professionals
- En nog veel meer!

Onze trainingen hebben een specifiek doel of thema of belichten een bepaald maatschappelijk probleem. Kijk voor een actueel aanbod van seminars op de website van Defence Academy, CrossFit 0174 of Bureau Bewuste Veiligheid.

Wil je een seminar, training, opleiding of workshop boeken of heb je meer vragen over een bepaalde training? Wil je weten wat er bij ons mogelijk is of wil je bijvoorbeeld een training in-company? Neem dan even contact met ons op. We beantwoorden je vragen graag.

Chiropractie Westland

In een gemoedelijke sfeer, met een directe aanpak dragen de behandelingen van Chiropractor Jacques Botes bij aan uw algehele gezondheid. Dit door een diagnose te stellen, het behandelen van pijnklachten en deze te verlichten en/of te laten verdwijnen. De inwoners van Westland en omstreken kiezen voor onze praktijk voor de behandeling en ook de preventie van verschillende klachten.

Nieuwsgierig geworden hoe wij kunnen bijdragen aan jouw fysieke en mentale gezondheid? Neem contact met ons op voor een afspraak of kijk eens op onze vernieuwde website www.chiropractiewestland.nl. Heb je vragen? Stel ze gerust!

Wij behandelen o.a.:

- Nek- en rugklachten
- Spier- en gewrichtspijnen
- Bekkeninstabiliteit en heupklachten
- Hoofdpijn
- Houdingcorrectie (ook bij kinderen)
- Klachten tijdens en na de zwangerschap
- Behandeling van een huilbaby
- Sportblessures
- En nog veel meer!



Jacques Botes

Chiropractie Westland
Oranjeplein 37
2676 XP Maasdijk
0174-511600



**CHIROPRACTIE
WESTLAND**

info@chiropractiewestland.nl
www.chiropractiewestland.nl

VERKOOP MOTOREN - ONDERHOUD EN REPARATIE - MOTORVERHUUR - KLEDING EN ACCESSOIRES



Uw Yamaha Exclusief Dealer

Motor Centrum West B.V. - Smederijstraat 2 - 2671BV Naaldwijk - Tel. 0174-440 771



WWW.MOTORCENTRUMWEST.NL



INTERVIEW

KEVIN

Wie ben je?

Ik ben Kevin Leuvekamp, 27 jaar en opgegroeid in het Westland.

Hoe ben je bij Defence Academy / CrossFit 0174 terecht gekomen?

In 2015 ben ik bij Defence Academy gestart met Combat Wing Chun Kung Fu. De proefles beviel me zo goed dus ik ben gelijk daarna begonnen met trainen. Als aanvulling op deze trainingen doe ik ook (Kick) boksen en CrossFit. Wat me daarnaast veel

brengt zijn de Human Weapon / SPEAR trainingen. De inzichten, geestelijk en lichamelijk, brengen me echt verder.

Wat is je functie binnen Defence Academy / CrossFit 0174?

Mijn werk is heel divers. Ik geef les en assisteer bij de avond- en de kids lessen. Daarnaast doe ik de balie werkzaamheden, schrijf mensen in, beheer de voorraad en hou me bezig met les plannings. Samen met mijn collega's zorg ik dat iedereen elke dag weer veilig gebruik kan maken van alle faciliteiten die we bieden.

Waarom bij Defence Academy / CrossFit 0174?

Er is een sfeer waarbij mensen voor elkaar klaar staan, met persoonlijk contact en respect. Van de trainers, maar ook de klanten onderling. Met de juiste mindset hoor je erbij ongeacht wat er in "je rugzak" zit.





*Stap in de wereld van Ons Mam.
Terug naar herkenning, gezelligheid
en tijd voor elkaar...*

*Van koffje tot lunch,
van high tea/wine
tot take away.*



*Welkom op maandag t/m zaterdag van 09:00 - 17:00 uur.
Reserveren? Bel 0174 - 50 81 37 of loop gezellig even binnen.
Kerkfaan 2 - 2671 HD Naaldwijk
www.Ons-Mam.com*



*Leukste
Lunchroom
Zuid-Holland
in Nederland
2023!*





Van Malkenhorst

Ambachtelijke bakkers sinds 1932

Wij bakken elke dag vers, ambachtelijk brood!
Kom naar één van onze winkels en laat je adviseren.



Winkel Naaldwijk
Geestweg 48
2671 ED Naaldwijk
0174 - 62 55 56

Winkel Poeldijk
Voorstraat 79
2685 EK Poeldijk
0174 - 24 52 37

www.bakkerijvanmalkenhorst.nl



“DE EERSTE EN BELANGRIJKSTE OVERWINNING IS HET WINNEN VAN HET CONFLICT IN JE HOOFD”

Een complexe uitdaging is opgebouwd uit simpele, oplosbare stukken

Zelfvertrouwen
 Coaching bij pesten
 Boksens Coachen
 Angstmanagement
 Lifestyle en Mindset
 Praktische tools
 Moeilijke beslissingen nemen
 Doelen helder krijgen
 Persoonlijke ontwikkeling
 Grenzen aangeven
 Persoonlijke veiligheid

RUINARDCOACHING.NL

TEL. 0174 - 768029

Volwassenen en kinderen - Ervaren coaches - Helder, direct, realistisch, 'Down to earth' - Particulier en zakelijk



**Bureau
Bewuste
Veiligheid**

BUREAU BEWUSTE VEILIGHEID

Professionele en Persoonlijke veiligheid voor organisaties, teams en personen.

Wij verzorgen met een ervaren team trainingen aan professionals en mensen zoals “jij en ik” op het gebied van voorkomen en de-escaleren van conflicten, agressie en geweld. Wij richten ons op de ‘Evidence Based’ benadering: op basis van wat er in de praktijk gebeurt. Als iets niet voorkomt op de werkvloer of als bepaalde technieken nooit gebruikt worden, waarom zouden we daar dan kostbare (trainings) tijd in steken?

Onze focus ligt op het waarom. Als je mensen onderbouwde kennis geeft over het waarom, dan ontstaat er herkenning en begrip, wat zorgt voor sneller, effectiever, professioneler en veiliger handelen!

Wij zijn CRKBO en SKJ geregistreerd (voor sommige trainingen) en staan klaar om je te helpen op het gebied van professionele en persoonlijke veiligheid.

Naast onze maatwerk trainingen geven wij les (trainingen en trainersopleidingen) in het SPEAR systeem van Tony Blauer. SPEAR is de studie naar menselijk gedrag onder stress in relatie tot agressie, angst en geweld.



THE MIND NAVIGATES THE BODY!

Om een beeld te krijgen wie onze opdrachtgevers zijn, kijk dan even op www.bewusteveiligheid.nl.

Je kunt ons altijd vrijblijvend benaderen om een afspraak te maken voor een persoonlijk gesprek waarin je je wensen kenbaar kunt maken. Onze trainingen zijn namelijk geheel maatwerk. Ook als je twijfelt over een bepaalde training of een mogelijk vervelende situatie binnen jouw omgeving of organisatie, kun je contact met ons opnemen voor een eerlijk advies.

BEWUSTEVEILIGHEID.NL



CrossFit
FORGING ELITE FITNESS

AFFILIATIES

Defence Academy is een officiële Blauer Tactical Affiliatie. Dit is DE wereldwijd vooraanstaande organisatie op het gebied van realistische zelfverdediging (mentaal en fysiek). De programma's die we geven zijn SPEAR Pro (voor professionals) en SPEAR Defense (vechtsporters, coaches, personal trainers).

Daarnaast organiseren we jaarlijks trainersopleidingen voor Blauer Tactical. Training in SPEAR zorgt ervoor dat de beoefenaar binnen een hele korte tijd veiliger, bewuster en minder angstig is.

Ons Human Weapon trainingsaanbod is voor een groot gedeelte gebaseerd op het SPEAR System.

CrossFit 0174 is een officiële CrossFit affiliatie. CrossFit betekent constant gevarieerde, functionele bewegingen op relatief hoge en veilige intensiteit, gebaseerd op bewegingen uit het dagelijks leven.

**VOLG
ONS
OOK OP
SOCIAL
MEDIA!**



/DEFENCEACADEMYNAALDWIJK
/STRONGPTNAALDWIJK
/CROSSFIT0174
/HUMANWEAPON.NL



/DEFENCE_ACADEMY_NAALDWIJK
/CROSSFIT0174
/STRONG_PT
/SPEARHUMANWEAPON



WWW.DEFENCEACADEMY.NL
WWW.CROSSFIT0174.NL
WWW.STRONGPT.NL
WWW.BEWUSTEVEILIGHEID.NL
WWW.FITCOMBAT.NL
WWW.RUINARDCOACHING.NL



GRATIS VRIJBLIJVENDE PROEFLES

Ben jij geïnteresseerd in één van de groepslessen binnen ons sportcentrum? Dan ben je van harte welkom om een gratis proefles mee te doen!

Bij Defence Academy: Lijkt een bepaalde sport jou erg leuk? Je kunt tijdens een reguliere training ervaren wat de les inhoudt en kennismaken met de trainers en leden die bij ons sporten.

Bij CrossFit 0174: Een gratis vrijblijvende proefles kan je mee doen bij CrossFit 0174 tijdens één van de basistrainingen.

Wil je een proefles inplannen? Super! Dit kan als je van tevoren een plekje reserveert. Bel of mail ons dus even voor een afspraak. Wij geven je dan tips wat betreft kleding e.d. en zorgen ervoor dat onze medewerkers weten dat je een proefles meedoet!

Contactinformatie

Koningstraat 34, 2671 JV Naaldwijk
0174-768029 | 06-52087004

info@DefenceAcademy.nl
info@CrossFit0174.nl

www.DefenceAcademy.nl
www.CrossFit0174.nl



WAAROM KIES JE ONS?

Defence Academy, CrossFit 0174 en Strong PT delen dezelfde klantgerichte gedachte die we met passie en trots uitdragen. Onze klanten stappen daarom met een goed gevoel ons sportcentrum binnen.

- Wij bieden trainen in een ontspannen sfeer
- Wij geven intensieve en gevarieerde trainingen
- Wij bieden een goede prijs - kwaliteit verhouding
- Wij zorgen voor een schoon sportcentrum
- Wij zorgen voor enthousiaste en opgeleide trainers en coaches
- Wij nemen de mening van onze klanten serieus

- Wij vinden leuk wat we doen en dragen dat uit
- Wij geven je persoonlijke aandacht

Defence Academy: Je traint in groepen van verschillende grootte en er is geen vaste inschrijving.

CrossFit 0174: Je schrijft je in op een (vaste) WOD, of meerdere WOD's en je traint in kleine groepen van maximaal 16 personen.

Strong PT: Je traint individueel met een trainer / coach aan je persoonlijke doelen. Small group training behoort ook tot de mogelijkheden.



BOEK
JOUW
GRATIS
PROEFLES

FITTER & SAFER

INFOMAGAZINE



Ontwerp Glenn Mostert Fotografie | Fotografie Archief Defence Academy | Glenn Mostert Fotografie

STRONG PT
PERSONAL TRAINING COACHING



DEFENCE
COMBAT SPORTS



ACADEMY
GROUP FITNESS



Bureau
Bewuste
Veiligheid



RUINARD
COACHING

Onze missie sinds 1997: mensen veiliger, gezonder en fitter maken!