

## **Paramount Fitness & Health Center: beleef je fitter en sterker wordende lijf**

Heel Nederland loopt de marathon tegenwoordig. Fitnesscentra schieten als paddestoelen uit de grond. Het ene fitnesscentrum lokt je met een te gekke bidon, het andere met een cool sporthanddoekje. Lokken is 'core-business': in zes weken naar een strak lichaam, een six-pack in 10 weken. Eet eiwitten en je valt af. Verban koolhydraten en alles komt goed. Alles lijkt geoorloofd om zoveel mogelijk nieuwe leden te trekken. "Maar....," waarschuwt Leon van Meijel, ex-politieman, fitnessstrainer en eigenaar van Paramount Fitness in Aalst-Waalre, "...je kunt je lichaam ook in 6 weken naar de klote helpen. Je kunt je lichaam niet in 6 weken transformeren. Daar komt meer bij kijken. Fitness is een vak."

Leon heeft een missie: hij wil de fitness industrie verbeteren. Het kaf van het koren scheiden. De mythes ontrafelen en onwaarheden uit de branche wegwerken. Volgens Leon hoeven we slechts gebruik te maken van 'data-science en logic', waarbij de sportende mens heel duidelijk centraal blijft staan. Zo probeert hij bij Paramount samen met zijn vrouw H el ene het goede voorbeeld te geven. "Ik zie twee duidelijke ontwikkelingen," vertelt Leon, "Ten eerste: Consumenten komen er langzamerhand achter dat ze voor minder geld ook minder krijgen. Bij die fantastische budgetcentra krijg je precies wat zij aanbieden: apparatuur voor weinig geld; en g een persoonlijke begeleiding. Mensen gaan daarom steeds minder in sprookjes geloven en beseffen dat je met een abonnement op de sportschool je levensstijl niet verandert. Voeding, mentale training en vooral leefstijl zijn minstens zo belangrijk als sporten. Ten tweede: de aandacht voor krachttraining groeit. De data-science uit de medische sector levert het bewijs dat krachttraining een positieve uitwerking heeft op bewegingen die voor de ouder wordende mens steeds moeilijker worden. Bijvoorbeeld uit je stoel opstaan, traplopen, je rug recht houden. Als gewrichten haperen, moet je de ondersteunende spieren sterker maken."

### **Lessen voor ouderen**

Paramount onderscheidt zich van andere fitnesscentra in de regio door het aanbieden van lessen die geheel gericht zijn op ouderen. Al tien jaar lang werken Leon en H el ene samen met de Aalster Senioren Vereniging om speciale lessen op het programma te kunnen zetten. Bijvoorbeeld dansen op een laagdrempelig niveau en spinning op muziek uit 'hun' tijd. Vooral easy: rekening houdend met elke denkbare vorm van belasting.

### **Diabetes en revalidatie**

"Op dit moment zetten we krachttraining ook in bij diabetes, obesitas en tal van revalidatievormen. Het accent blijft daarnaast liggen op het positief veranderen van de lichaamssamenstelling. Steeds meer mensen ervaren de leuke effecten van krachttraining en Paramount probeert juist die beleving te stimuleren. Wat wij merken is dat mensen sport willen beleven in een warme en gezellige omgeving. Sporten is voor veel mensen een must en ze vinden dat eigenlijk helemaal niet zo leuk. Des te belangrijker om van bewegen een beleving te maken", vult Leon aan.

### **Vakkundige  n persoonlijke beleving**

De beleving begint al bij binnenkomst: aan de linkerkant de gezellige bar en aan de rechterkant een grote leestafel met comfortabele stoelen. Beide met uitzicht op de sportende medemens. De sociale functie grenst letterlijk aan de sportieve. Wil je je inschrijven, dan kan dat via de website, maar liever persoonlijk bij Paramount. Je krijgt altijd een intakegesprek waarin je duidelijk maakt wat jouw sportieve doel is. Gevolgd door een reality-check van wat haalbaar is. Er zijn tal van groepslessen waar een deskundige en vooral enthousiaste sportdocent de leiding heeft. Van Pilates tot Zumba, en van XCO tot Free Balance. Wil je in een kleine groep meer aandacht van de trainer? Dat kan. "Personal Training op een zeer hoog niveau is mogelijk, maar uitsluitend op basis van tweerichtingsverkeer. Wil je gaan voor een volledige body-

recomp, houd dan rekening met een stevig prijskaartje. Spotgoedkoop trainen en apparatuur lenen, dat kan niet bij Paramount. Begeleiding is bij ons een 'vanzelfsprekendheid', stelt Leon. Paramount wil voor iedereen 'the place to work out' zijn. Met een goed gevoel naar binnen en een beter gevoel naar buiten.

### **Een droom die uitkomt?**

De missie van Leon heeft een gedroomd einde. Hij wil er nog niet veel over kwijt. "Wij, Hélène en ik, de gezichten van Paramount, zijn goed op weg. We begeleiden onze sportende leden met hart voor hún zaak. Een 91-jarige man die de uitdaging aangaat met een Leg Press. Twee meter verderop de afgetrainde Zumba-juf die handstandjes maakt in een TRX-band. Ik ben er helemaal trots op. Een deel van mijn missie zal hopelijk in 2018 voltooid worden. Daar ga ik voor...samen met mijn lieve vrouw Hélène. Paramount groeit omdat we het leuk hebben. En natuurlijk heb ik een droom om steeds meer mensen blij te maken en mee te nemen op mijn missie. Houd ons in de gaten. We hebben nog veel prachtige en concrete plannen".

© neerlanderika

Verschenen in De Uitstraling, editie Waalre, week 49 (2017)