

## Opening eerste fit20-studio in Sint-Niklaas

**Sint-Niklaas, 10 december 2019 – Vandaag stelde ondernemer Jo Vermeiren zijn eerste fit20-studio voor aan het publiek. Bij dit van oorsprong Nederlandse fitnessconcept traint men slechts 20 minuten per week intensief, met als gevolg een fitter lichaam en een gezondere mindset. Door de indrukwekkende resultaten die op zeer korte tijd geboekt worden, wint fit20 steeds meer aan populariteit. Deze maand kan men vrijblijvend terecht in de gloednieuwe fit20-studio boven de Dex-garage in het Europark-Noord te Sint-Niklaas voor testtrainingen en informatieavonden, in januari 2020 gaat het fitnessprogramma echt van start.**

### Jo Vermeiren toont de weg naar fysiek en mentaal welzijn

Het concept van fit20 werd enkele jaren geleden ontwikkeld in Nederland en richt zich op drukbezette mensen, die niet noodzakelijk graag sporten, maar zich wel fitter wensen te voelen. fit20 steunt op high-intensity training, waarbij men gedurende 20 minuten per week aan de slag gaat met een personal coach. Door zes verschillende oefeningen in slow motion uit te voeren op verschillende fitnessstoestellen, worden specifieke spiergroepen efficiënt getraind. Het resultaat: spieropbouw en een algemeen gevoel van fitheid. In België waren er al enkele fit20-studio's in steden als Antwerpen, Gent en Brussel, en vanaf januari kan men in Sint-Niklaas terecht om te trainen via fit20.

Jo Vermeiren, eveneens zaakvoerder van Dex Easy Car Shopping en De Autospecialist, zet zijn schouders onder dit project. De geboren ondernemer weet als geen ander hoe voortdurende stress in het dagelijkse leven een zware impact kan hebben op de gezondheid. Jaren geleden zwoer hij zelf zijn ongezonde levensstijl af en sindsdien probeert hij ook anderen de weg naar een gezonder en gelukkiger leven te tonen. *"Velen willen zich graag fitter voelen, maar de combinatie van job en privéleven zorgt ervoor dat er bitter weinig tijd overblijft om aan sport te doen. fit20 staat hen toe hun leven drastisch te veranderen zonder dat er veel tijd verloren gaat."* Naast een algemeen fitter gevoel, draagt fit20 ook bij tot het mentale welzijn. *"Een intensieve krachttraining zoals fit20 werkt stressreducerend"*, vertelt klinisch psycholoog Alexander Mikolon, vennoot van Jo Vermeiren. *"Zelfs een korte training van 20 minuten heeft een groot effect, net omdat de oefeningen zo gericht zijn. Zo draagt de fit20-methode optimaal bij tot een gezonde geest in een gezond lichaam."*

### Fit terwijl je wagen hersteld wordt

Door de fitnessstudio in te richten boven de Dex-showroom in het Europark-Noord, kunnen ondernemers en werknemers van in de buurt snel binnenspringen tijdens hun middagpauze. Omkleden en douchen zijn overbodig want de aard van de oefeningen en de lage temperatuur verhinderen dat men gaat zweten. *"Klanten die langskomen voor een herstelling, kunnen tijdens het wachten gebruik maken van de fit20-studio. Maar we stellen onze deur open voor iedereen die wil werken aan zijn fitheid, je hoeft daarvoor geen klant te zijn van de garage"*, vertelt Jo Vermeiren. Ook de derde leeftijd vormt een belangrijke doelgroep. *"We verwelkomen graag ouderen in onze fitnessstudio"*, gaat Jo verder. *"Voor hen ligt het vaak moeilijk om te sporten wegens de verhoogde kans op blessures. Onze coaches bieden hen dan ook aangepaste oefeningen op maat aan. Met fit20 volstaat één training per week om soepel en sterk te blijven."*

## **Verdere uitbreiding in het Waasland**

Op termijn mikt Jo niet alleen op zijn bakermat Sint-Niklaas, maar wenst hij uit te breiden naar andere steden en gemeenten in het Waasland. *"Eens de eerste fit20-studio in Sint-Niklaas goed van start is gegaan, is het plan om in de loop van de komende vijf jaar fitnessstudio's te openen op nog vier andere locaties in het Waasland, namelijk in Beveren, Stekene, Temse en Waasmunster. Door ons te verspreiden in de regio, geven we nog meer mensen de kans om kennis te maken met fit20. In elke studio kunnen tussen de 180 en 250 abonnees terecht",* vertelt Jo.

## **Goede voornemens voor het nieuwe jaar**

Deze maand kan men in Sint-Niklaas terecht voor vrijblijvende introductietrainingen en informatieavonden. In januari 2020 gaat de fit20-studio officieel open voor het publiek en kunnen mensen hun goede voornemens komen waarmaken. Bij het trainen wordt men bijgestaan door een professionele coach die werd opgeleid door fit20 International. Abonnementen kennen een looptijd van 6 maanden, waarbij men één keer per week komt trainen. Solo-trainingen zijn mogelijk net zoals duo-trainingen, waarbij men de keuze heeft tussen een vaste of wisselende trainingspartner. Een fitter lichaam krijg je al vanaf 22,5 euro per week (€30 voor individuele trainingen).

Voor meer informatie over fit20 en abonnementen: <https://fit20.be/nl/>

## **Over fit20**

De fit20-methode is gebaseerd op high intensity training: door het lichaam op korte tijd tot het uiterste te drijven, treedt tijdelijk spierfalen op. Hierna heeft het enkele dagen nodig om te herstellen en te verbeteren. De spieren krijgen het idee dat ze de workout niet aankunnen, waardoor ze versterken. Meer trainen valt af te raden, want spieren hebben voldoende tijd nodig om te recupereren. Door de training wekelijks te herhalen, neemt niet alleen de spierkracht toe maar verbetert ook de algemene conditie. Men wordt leniger, botten en gewrichten worden sterker en het vetpercentage verlaagt. Na 3 maanden is er al merk- en meetbaar resultaat.

## **Voor meer informatie, gelieve contact op te nemen met (gelieve niet te publiceren aub):**

Wavemakers PR  
Ruth Vervaet  
0479 74 57 41  
ruth@wavemakers.eu