

5-jarig jubileum: Breda Crossfit 'differentieert door diversiteit aan mensen'

Open dag Crossfit box in teken van 'Ohana' voor sporters met een handicap

BREDA – Is sporten helemaal niks voor jou? Vanwege een handicap, een groot zwaar lijf of weinig energie? Maar wil je stiekem eigenlijk wel sporten? Bij Breda Crossfit differentiëren ze vanwege de diversiteit aan mensen. Bezoek op 25 januari 2020 de open dag van Breda Crossfit en ervaar de box waar 'Ohana' voorop staat en iedereen die goed en gezond wil sporten, dit ook op zijn gemak en met goede begeleiding kan doen.

'Familie, dat is wat 'Ohana' betekent. Het is een term uit Hawaï', vertelt eigenaar Mickey Hinoke. 'Het familiegevoel is voor ons belangrijk, want iedereen heeft het recht om op een fijne manier te sporten, ongeacht de handicap. Sport moet toegankelijk zijn voor iedereen. En we doen blijkbaar iets goed, want we vieren straks ons 5-jarig jubileum en groeien enorm.'

Differentiëren door diversiteit aan mensen

'Of je nu een handicap of een beperking hebt, obese of futloos bent, of juist te veel energie vanwege autisme, iedereen is anders en daar zijn wij blij mee. Bij Breda Crossfit differentiëren wij vanwege de diversiteit aan mensen. Iedereen is anders en daar zijn wij blij mee. Wie extra ondersteuning nodig heeft, krijgt van onze trainers. Het is belangrijk dat iedereen op een fijne en goede manier kan sporten. Daar nemen we de tijd voor.'

Open dag

Breda Crossfit houdt daarom op 25 januari 2020 een open dag om mensen met Crossfit kennis te laten maken. Ricardo Marchante: 'Crossfit is een trainingsvorm van fitness. Het combineert gewichtheffen, conditioning en gymnastiek in één methode. Tijdens de open dag kunnen bezoekers gratis deelnemen aan verschillende workouts die variëren van squatten en benchpress tot en met roeien, hardlopen en pull-ups. Uitproberen is de snelste manier om te ontdekken of het wat voor je is, dus doe gezellig mee.'

'Voor kinderen houden we korte kinderworkouts, waar ook de mamma's en pappa's aan mee kunnen doen. Wie wil ervaren hoe gemotiveerd je raakt om te blijven sporten met een stok achter de deur, die kan onze personal trainer ontmoeten.'

'Wie wil sporten, die kan sporten'

Met de open dag op 25 januari wil Mickey laten zien dat iedereen die wil sporten ook kan sporten op de manier die voor hem of haar werkt. 'Een excuus valt niet meer te verzinnen, als je serieus aan de slag wilt met jouw goede voornemen om gezonder te leven', lacht Mickey.

Verhuisd

Half december betrok Breda Crossfit een gloednieuw pand aan de Spinveld 22b in Breda. 'Het jasje begon na 5 jaar krap te worden. Toen we deze kans zagen, konden we dit niet laten liggen. We gaan van 200 vierkante meter naar 600 vierkante meter met een buitenterrein van 400 vierkante meter. Dat biedt zoveel mooie mogelijkheden waarmee we nog meer mensen plezierig kunnen laten sporten.'

Over Breda Crossfit

Bij Breda Crossfit draait het om 'Ohana', het familiegevoel. Het is de box voor crossfitters waar iedereen welkom is en zichzelf kan en mag zijn tijdens het sporten. Daarom is Breda Crossfit aangesloten bij Dutch Adaptives, Breda Actief en Uniek Sporten, want onze trainers willen sport toegankelijk maken voor iedereen die goed en gezond willen sporten.

Persbericht

30 december 2019



Noot voor de redactie

Neem voor meer informatie contact op met Ricardo Marchante van Breda Crossfit
t. 076 711 4287, e.rico@bredacrossfit.nl i. www.bredacrossfit.nl.

Informatie over sport toegankelijk maken voor iedereen lees je bij [Dutch Adaptives](#), [Breda Actief](#) en [Uniek Sporten](#)