



KICKSFIT



**HET PLEZIER VAN VOETBAL
HET RESULTAAT VAN FITNESS**

ONZE AMBITIE

Het beste van twee werelden: het plezier van voetbal en het resultaat van fitness. Wij zijn de nieuwe trend in voetbal & fitness en dragen bij aan een gezonde levensstijl. Dit doen we door sporters de mogelijkheid te geven om op een leuke en competitieve manier te voetballen in combinatie met fitness.

Zo worden en blijven onze KicksFitters gezond en sterk. Trainen doe je in groepsverband, zonder teamverplichtingen en kan op elke KicksFit locatie.

Sluit jij aan bij het nieuwe concept in de sportwereld?

INHOUDSOPGAVE

WAT IS KICKSFIT	4
WAAROM KICKSFIT	5
TRAININGSAANBOD	6
ABONNEMENTEN	7
LOCATIES	8
KICKSFIT X VERENIGING	9
IN DE MEDIA	10
NEEM CONTACT OP	12



WAT IS KICKSFIT

EEN UNIEKE VOETBAL-WORKOUT: VOETBAL & FITNESS IN 1

KicksFit is een nieuw en uniek concept dat fitness- en voetbaltraining samenvoegt in workouts van minimaal 1 uur. De voetbalworkouts worden op flexibele tijden aangeboden, er is geen opkomstplicht en het lidmaatschap is geldig op alle KicksFit-locaties. In elke workout worden krachttraining en voetbaltechniek gecombineerd met altijd een afsluitend partijtje. Wél het voetbalplezier, niet de verplichtingen en je traint het hele lichaam: het beste van 2 werelden!

Het concept van Kicksfit is ontwikkeld door de innovatiehub van de KNVB. Vanuit hun missie om iedereen van voetbal te laten genieten, op elk niveau en een leven lang, is dit dé oplossing voor de hoge uitstroom van voetballers bij voetbalclubs. Veel voetballers verlaten met tegenzin hun club doordat ze niet meer aan de teamverplichting kunnen voldoen door studie, werk, een gezin, of blessures.

Hiernaast is de fitness- en krachttraining behoefte de afgelopen 5 jaar sterk gestegen, waar voetbaltraining niet volledig in kan voorzien. KicksFit is hier de ideale oplossing voor met flexibele voetbal-workouts. Perfect voor de club en haar leden.





WAAROM KICKSFIT

KICKSFIT IS DE OPLOSSING VOOR DE HOGE LEDEN UITSTROOM BIJ VOETBALCLUBS. DOOR AANVULLENDE MOGELIJKHEDEN TE BIEDEN BLIJVEN JOUW LEDEN LID.

Uit onderzoek* blijkt dat een lidmaatschap vaak wordt opgezegd om de volgende redenen:

- » **Onvoldoende tijd (carrière, blessure, gezin, sociaal leven)**
- » **Behoeftte aan meer flexibiliteit van sportmomenten**

Hiernaast blijkt uit ditzelfde onderzoek* dat de groep voetballers die uitstroomt vaak een van de 3 volgende sporten gaat beoefenen:

- » **Fitness**
- » **Hardlopen**
- » **Racefietsen**

Deze sporten worden vaak niet in team- of competitieverband beoefend, waardoor het snel als saai wordt ervaren en de sportmotivatie afneemt. KicksFit speelt hier precies op in.

Hoe? Door voetbaltrainingen aan te bieden in combinatie met fitness, op flexibele tijdstippen en zonder opkomstplicht. De KicksFit workouts zijn voor elk sportniveau geschikt en zijn de perfect aanvulling op de voetbaltrainingen.

**Onderzoek - 1600 ex-voetballers, (man, 25-45 jr)*

TRAININGSAANBOD

Conditie, kracht en voetbaltechniek... dat is waar de voetbal-workouts van KicksFit uit bestaan. De gemiddelde KicksFit-workout omvat altijd het volgende:

- » Warming-up
- » Conditietraining met voetbaltechniek
- » Krachttraining
- » Afsluitende partij
- » Cooling-down

De volgorde verschilt per keer, al zijn we nog nooit begonnen met de cooling-down...

We hebben drie soorten KicksFit-workouts ontwikkeld, die verschillen in focus op voetbal- en fitnessstraining:

KICKSFIT VOETBAL WORKOUT

50% kracht / 50% voetbal

In deze workout ben je én flink met je kracht bezig én gewoon lekker aan het voetballen. Tijdens het krachtgedeelte ligt de focus op spieropbouw en sterker worden. Het voetbalgedeelte draait om het verbeteren van je cardiovasculaire systeem en voetbalvaardigheden. Elke training wordt afgesloten met een spel óf gewoon een mooi partijtje.

KICKSFIT CARDIO VOETBAL

80% voetbal / 20% kracht

Een pittige voetbaltraining waarbij je ook je uithoudingsvermogen en snelheid traint. In deze trainingssessie ligt de focus op het verbeteren van je voetbalvaardigheden en je cardiovasculaire systeem. Dus: passen, dribbelen en schieten (...en hopelijk scoren). Tijdens deze workout nemen we ook lichaamsgewichtbewegingen op om je kracht te verbeteren.

KICKSFIT POWER

80% kracht / 20% voetbal

Poweeeeer! Als je sterker wilt worden in duels, is deze workout perfect. De focus ligt op kracht. We combineren functionele krachttoefeningen met voetbal, om spieren op te bouwen en sterker te worden. Hierbij letten we op het verbeteren van de techniek en het uitvoeren van de oefening. KicksFit Power is perfect als low-impact workout voor leden die net weer gaan trainen of sporters die terugkomen van een blessure.

ABONNEMENTEN

KICKSFIT BASIC

✓ 1x per week een KicksFit workout

1 JAAR

€37,50
P.M.

6 MAANDEN

€45,00
P.M.

1 MAAND

€52,50
P.M.

KICKSFIT PLUS

✓ Onbeperkt sporten met KicksFit

1 JAAR

€47,50
P.M.

6 MAANDEN

€55,00
P.M.

1 MAAND

€62,50
P.M.

GRATIS PROEFLES

Bekijk de website voor de lopende acties m.b.t. de abonnementen en gratis proefflessen.

KORTING KNVB LEDEN

Alle actieve KNVB leden krijgen 15% korting op het basic en 15% korting op het plus abonnement.

LOCATIES

AMSTERDAM

ASV De Dijk AMSTERDAM NOORD

VVA Spartaan AMSTERDAM WEST

HAARLEM

HFC EDO HAARLEM



KICKSFIT X VERENIGING

Wij bieden een samenwerking aan met verenigingen om de sterke kanten van beide partijen optimaal te benutten: een win-win situatie dus! En het mooie is, als vereniging hoef je alleen minimaal ½ veld beschikbaar te stellen en een ruimte waar we ons materiaal kunnen opslaan.

WAT WIJ ALLEMAAL VOOR DE VERENIGINGEN REGELEN?

- » De gehele promotie voor KicksFit bij jouw club
- » Onboarding van bestuur & trainers
- » De gehele ledenadministratie
- » Trainers: werving, planning en uitbetalen
- » Kick-start workshop voor nieuwe trainers incl. kwartaal workshops
- » Landelijke marketing

WAT KRIJG JE ERVOOR TERUG?

- » Je huidige leden kunnen sterker worden doordat ze breder trainen binnen dezelfde club: goed voor wedstrijdprestaties én blessure verlagend
- » Je biedt je huidige leden een uitbreiding aan in het sportaanbod
- » Je werft nieuwe leden door het weghalen van de verplichtingen die bij een team horen
- » Je gaat mee in de innovaties binnen de voetbalbranche

HOE GAAT HET IN ZIJN WERK?

Allereerst plannen we een kennismakingsgesprek in en komen we graag langs op de club. Hier leggen we meer uit over wat KicksFit precies inhoudt en bekijken we de mogelijke promotie-acties. Na akkoord gaan wij voor jullie aan de slag en zorgen we dat we KicksFit ook succesvol lanceren bij jouw club.



IN DE MEDIA

“KicksFit is eigenlijk de perfecte manier voor iedere voetballiefhebber om vrijblijvend je kracht en conditie op peil te houden in combinatie met je passie: voetbal”

MEN'S HEALTH

Men'sHealth

“KicksFit is een les waarbij je op een leuke manier en in spelvorm werkt aan je kracht en conditie. Mijn conclusie? Super leuk, pittig en goed voor mijn spieren - als ik de spierpijn van de volgende dag mag geloven.”

WOMEN'S HEALTH

Women'sHealth

“De nieuwe ‘voetbalsportschool’ KicksFit moet de werelden van voetbal en fitness samenbrengen. De trainers van KicksFit zijn door de KNVB geselecteerd.”

MARKETING TRIBUNE



ANDERE VERMELDINGEN IN DE MEDIA

“De transitie in de sport”

“Sport innovator”

“Ad formatie”

**“KICKSFIT BIEDT EEN NIEUWE EN
FLEXIBELE MANIER VAN TRAINEN AAN
DIE OOK NOG EENS LEUK EN
UITDAGEND IS.”**

- KAREEM KADDOURI

NEEM CONTACT OP

 sales@kicksfit.nl

 +31(0)6 398 416 30

 www.kicksfit.nl

 www.facebook.com/kicksfit

 [@play.kicksfit](https://www.instagram.com/play.kicksfit)

 **KICKSFIT**

