

# Innovatieve Leeuwarder sportschool is altijd op zoek naar nieuwe manieren van sport

## Buiten sporten, THE TRIP van Les Mills en squash; dit en meer kan bij URSUS

LEEUWARDEN – Sporters staan nooit stil, dus dan moet ook een sportschool meegaan met de tijd. Dat vinden ze bij URSUS. De Leeuwarder sportschool, die inmiddels al meer dan veertig jaar bestaat, is altijd op zoek naar innovatieve manieren om in beweging te komen. Dat doen ze in hun twee vestigingen; Sportcentrum URSUS aan de Leeuwerikstraat en URSUS 24/7 aan het Soldatendijkje. URSUS wordt gerund door Feiko en Erwin Boonstra, vader en zoon.

URSUS bestaat al zeker veertig jaar en begint in de jaren '70 wanneer twee sportvrienden elkaar ontmoeten bij URSUS. Ursus, wat in het Latijns 'beer' betekent, was destijds nog een leeg hok waar vrienden naar toe kwamen om te powerliften en bodybuilden. Nu, meer dan veertig jaar later, is URSUS uitgegroeid tot een bekende naam in Leeuwarden. Fitgirls, gymrats en andere fanatieke sporters weten hun twee locaties, Sportcentrum URSUS en URSUS 24/7 al goed te vinden.

### Een nieuwe vestiging: URSUS 24/7

Vorig jaar in mei, na de tweede lockdown, opent URSUS een nieuwe locatie aan het Soldatendijkje. Zelfs tijdens de lockdowns bleven ze nog nadenken over innovatie en bij de inrichting van de nieuwe locatie luisteren ze goed naar wat hun klanten nodig hebben. Erwin Boonstra, mede-eigenaar van URSUS, vertelt hierover: "Tijdens de coronacrisis moesten we regelmatig buiten sporten. Bij onze oude vestiging kon dat niet en moesten we ons behelpen met andere sportvelden. Toch zagen we ook dat het buiten trainen veel voordelen had en ook de sporters waren positief. We kwamen erachter dat er veel vraag was naar faciliteiten om in de frisse buitenlucht te blijven sporten, ook al kan dat nu ook weer binnen."

In Leeuwarden zijn er weinig plekken waar je buiten kan en mag sporten, en dat zijn voornamelijk crossfit-plekken waarbij je je eigen lichaamsgewicht inzet. Plate-loaded fitness apparatuur waar je terecht kan voor een volledige work-out vind je bijna nergens. Daarom gingen de medewerkers van URSUS op zoek naar nieuwe mogelijkheden: "We stuiten op Streetbarbell, een Fins bedrijf dat hoogwaardige fitnessapparatuur ontwikkelt dat weersbestendig is. Ideaal voor onze nieuwe vestiging." Een maand geleden kwam het nieuwe fitnessapparatuur binnen en veel sporters maken er al dankbaar gebruik van: "We zijn nog op zoek naar een manier waarop we de buitenruimtes 24/7 beschikbaar kunnen stellen



De buitengym van URSUS, met weersbestendige fitnessapparatuur van StreetBarbell Foto: Rob Dijkstra (RondOm Vandaag)

voor onze leden, net zoals de binnenruimtes dat nu zijn." Buiten sporten heeft veel voordelen. Door in de zon te sporten neemt je huid lekker veel vitamine D op, een vitamine waar veel mensen in Nederland, vooral in de wintertijd, een tekort aan hebben. Ook je welzijn verbetert als je buiten sport, het verhoogt je serotonine (het gelukshormoon) en je voelt je blijer. Bovendien krijgt je concentratie een boost en krijg je extra energie. Vergeet ook niet het belang van verse zuurstof, want daar is in de open lucht meer dan genoeg van. Uit onderzoek is verder gebleken dat je sporten in de buitenlucht langer vol kan houden, dus heb je een betere en efficiëntere training.

### Andere manieren van sport

De squashzalen, die reeds bij de locatie aan het Soldatendijkje hoorden, zijn de afgelopen tijd helemaal gerenoveerd. Ze voldoen nu weer aan alle moderne eisen en liefhebbers kunnen er weer met veel plezier en liefde squashen.

Sportcentrum URSUS, de vestiging aan de Leeuwerikstraat, onderscheidt zich van URSUS 24/7 dankzij het grote aanbod van groepslessen. Uniek is THE TRIP van Les Mills. Erwin:

"Dit is écht een unieke manier van sporten. Dankzij een megagroot scherm waan je je in een waar wielren-paradijs, zoals de jungle of de bergen, en heb je bijna niet door dat je een superharde work-out aan het doen bent." URSUS is de enige sportschool waar je in Nederland terecht kan voor THE TRIP.

URSUS 24/7 en sportcentrum URSUS bieden voor een deel dezelfde mogelijkheden aan, maar hebben ook allebei iets unieks te bieden. Als lid van URSUS ben je, zonder meerprijs, bij beide sportscholen welkom.

### Duurzaamheid

Sinds het ontstaan van de sportschool heeft URSUS dus niet stil gestaan. Steeds weer zijn ze op zoek naar manieren om sporten zo leuk en gezond mogelijk te maken voor hun klanten. Ze hebben daarbij niet alleen oog voor de wensen van 'hun' sporters, maar ook voor de verantwoordelijkheid die ze dragen voor de planeet. Erwin: "Onze nieuwe vestiging is al helemaal van het gas af en we zijn bezig om dit ook te realiseren bij onze eerste vestiging." Beide vestigingen krijgen zonnepanelen op het dak, waardoor ze bijna energieneutraal worden. Daarnaast werkt URSUS met car-

dio-apparatuur dat zelf energie opwekt: "Als er drie mensen aan het fietsen zijn, kun je de energie opwekken om een andere sporter te laten rennen op de loopband. Op die manier kunnen we energie besparen en dat is goed voor de planeet." Deze 'energiewinnende' apparaten zijn uitgerust met de meest moderne snufjes. Op de beeldschermen kun je bijvoorbeeld inloggen op Netflix: "De serie die je net thuis op pauze hebt gezet, kun je weer aanzetten terwijl je aan het sporten bent!"

### Open dag

Op 1, 2 en 3 april heeft URSUS een Open Dag: "Het is dan een jaar geleden dat we het pand hebben gekocht en we kunnen nu trots laten zien wat we hebben gemaakt van het sportcentrum. Niet-leden kunnen zich inschrijven om mee te doen aan de verschillende workouts en je mag ook altijd vrijblijvend rondkijken en vragen stellen." Hét moment dus om even te kijken hoe het er bij URSUS aan toe gaat.

Op de hoogte blijven van wat er bij URSUS gebeurt? Volg hen dan op Facebook of Instagram of ga naar [www.sportcentrumursus.nl](http://www.sportcentrumursus.nl).

### Sportcentrum URSUS

Leeuwerikstraat 119-121  
info@sportcentrumursus.nl  
058 215 2959

### URSUS 24/7

Soldatendijkje 6  
info@ursus247.nl  
058 785 04 63

