

WALTER'S MUSCLE

E-NEWSLETTER/NIEUWSBRIEF

April 2016

Reg Park
vergeten?

Yuri Van Gelder

Gast op 8 mei 2016!!!!



WALTERS CUP 2016
8 MEI 2016

PRESENT **Geheimen van
citroen**

WALTERS CUP®



**ALLE SPONSORS
OP EEN RIJ**



BESTE VRIENDEN,

Hierbij nog een voorlopige up date informatie over onze wedstrijd op 8 mei a.s.in Roosendaal.

Walters Cup 2016

Presents

Masters of Fitness

OPEN PHYSIQUE CHAMPIONSHIPS 2016

**bodybuilding/fitness/ walters throwdown/weighlifting/deadlifting/wrestling/strong men/cales-
thenics etc.**

Open contest for EVERYBODY and EVERY country.

We hebben voor de eerste keer drie grote sportzalen ter beschikking.

Adres De Stok no.12 (METSJPOINT) (naast Basic Fit) Roosendaal.

De Stok (gelegen naast Rosada Outlet Centrum) heeft een zeer groot parkeer terrein, waar men de auto gratis kan parkeren.

**Voorlopig overzicht programma 8 Mei 2016:
(gewichtheffen start zaterdag 7 Mei 2016)**

**1e hal: Walters Throw Down olv Marcha (zondag 8 mei aanvang.0900u. smorgens.)
Dutch Open Weightlifting wedstrijd (nationaal en internationale deelname, dames
en heren) olv. Tom Bruijnen**

12.00.u. Zaterdag 7-05-2016, (saturday ,weightlifting starts) aanvang gewichtheffen

10.00u. Zondag 8-05-2016(sunday weighlifting starts) aanvang gewichtheffen

Midden hal: Body Building en Fitness wedstrijden, aanvang 1200. zondag 8 Mei 2016:

**Open wedstrijd, alle klassen vanaf Eerste stappers (D klasse) tot Masters
(dames/heren)**

Voor de pause: A/B deelnemers (dames en heren)

Na de pause : C/D deelnemers (dames en heren)

Met projectie van deelnemers op groot TV scherm.

Grote zaal met meer dan 1000 zitplaatsen plus staanplaatsen en eetgelegenheden

INTRO

in de wedstrijd ruimte.

Standhouders staan in de betreffende hallen.

**Weging kan op zaterdag 7-05-2016 van 1500-1800u. in Metspoint Roosendaal
of zondag 8-05-2016 vanaf 8.30 smorgens.**

**Ingesloten inschrijfformulier, waarbij de juiste lengte/gewicht verhouding zijn
aangegeven bij de Athlet.Physique klasse Heren.**

**(voorheen Classic Bodybuilding heren), Hierbij nogmaals het vernieuwde over-
zicht.**

**Athl.Physique Heren tot 160cm + 1kg
" " " " tot 170cm + 2kg
tot 180cm + 4kg
boven 180cm + 6kg**

**3e hal: zondag 8 mei 2016 (sunday 8-05-2016): Aanvang 1300u. van de verschillende
onderdelem.**

- **Deadlift wedstrijd olv Coen Hoppenbrouwers (aanvang 1300u.)**
- **Calethenics Nederland**
- **Pro Wrestling Show Down**
- **Jarno Hams Strenght Team**
- **Karate Team Hulst**

**Entree kaarten kunnen worden gereserveerd via vooruitbetaling ad 25,- pp per kaart. Bij het
bestellen van 20 kaarten ineens, is de entree prijs 20,- pp.**

**Entreekaarten voor enkel bezoek aan Walters Throwdown en gewichtheffen 15,-pp. (kunnen niet
vooruit gereserveerd worden)**

Ingesloten de info om kaarten te reserveren.

zie ook www.walterscup.nl voor meer info.

Breaking NEWS

Yuri van Gelder, beter bekend als Lord of the Rings, zal gast demonstratie geven bij Walters Cup 2016 op 8 Mei a.s.

Yuri is in voorbereiding voor zijn Nederlandse deelname dit jaar aan de Olympische Spelen in Rio de Janeiro op het onderdeel ringen bij de Olympische Turn kampioenschappen.

We zullen hem, op 8 Mei, staande ovatie geven, want die gouden olympische medaille moet er deze keer, voor de Lord of the Rings, echt komen!!



Geheimen v Citroen

Citroen zeer gezond:

- Begin de dag met een glas warm water, hierin wat citroen sap uitknijpen, en daarna opdrinken, het stimuleert de ontgifting, en activeert de spijsvertering
 - Groene thee is goed voor onze gezondheid, de actieve stof in groene thee is EGCG, maar deze laatste wordt moeilijk in het lichaam opgenomen, voeg een klein beetje citroensap toe, nadat de thee 5 minuten is getrokken, en de EGCG nutrienten worden beter opgenomen in het lichaam.
 - Knoflook is een topper op gebied van voeding, maar het nadeel is de knoflook adem, voeg er wat citroensap aan toe, en je vrienden en kennissen zullen er geen last meer van hebben.
 - Een geschilde appel wordt vlug bruin, als je hem even laat liggen, besprenkel hem met citroensap, en de verkleuring blijft achterwege. Hetzelfde geldt voor bv. witlof.
- Smakelijk eten,



Patje Bossus

Hoe lang train je serieus met voedingopvolging?

Ik doe deze sport al een 30 jaar met ups en downs

Een twintig tal jaar geleden deed ik mee aan wedstrijden waar ik er ook een paar van heb gewonnen.

De koortsblaar begon in de tijd met Arnold schwarzenegger.

ik ben terug begonnen met trainen nu een 7 tal jaar geleden.

In 2013 ben ik me terug gaan voorbereiden op wedstrijden dit onder begeleiding van coach Chris Nys , doelstelling was op mijn 50 jaar er een comeback van te maken .

In 2014 heb ik op korte tijd 4 wedstrijden gedaan bij Walters open en in mei 2014 was ik eerste bij de masters en

2de bij de masters bij Fabio Giannotta in Braine Le Comte

Mijn favoriete spiergroep is

Mijn favoriete spiergroep is rug! Waarom? Voor bodybuilders is een V-Shape gewoonweg onmisbaar.

Maar natuurlijk moet elke spiergroep de nodige training en aandacht krijgen.

Wat raad je de beginners aan als ze aan hun eerste wedstrijd beginnen?

Je moet rekening houden met bepaalde zaken:

- Ben ik er klaar voor?

- Train je al een lange periode (paar jaar)?

- heb je flink wat spiermassa?

- heb je veel discipline en kun je het opbrengen om gedurende een langere periode al je vrije tijd in bodybuilding te steken?

Bij een wedstrijd komt namelijk erg veel bij te kijken. Het is niet gemakkelijk.

Laat je ook helpen door een goeie begeleider of een ervaren coach. Dit zijn mensen die al jarenlang meedraaien en vaak ook zelf meegedaan hebben aan wedstrijden.

Ook een goeie sportarts en regelmatig een bloedanalyse is zeker geen overbodige

luxe. Ben je van mening dat jij klaar bent om deel te gaan nemen aan wedstrijden,

houd rekening met de categorie en federatie! Veel succes!

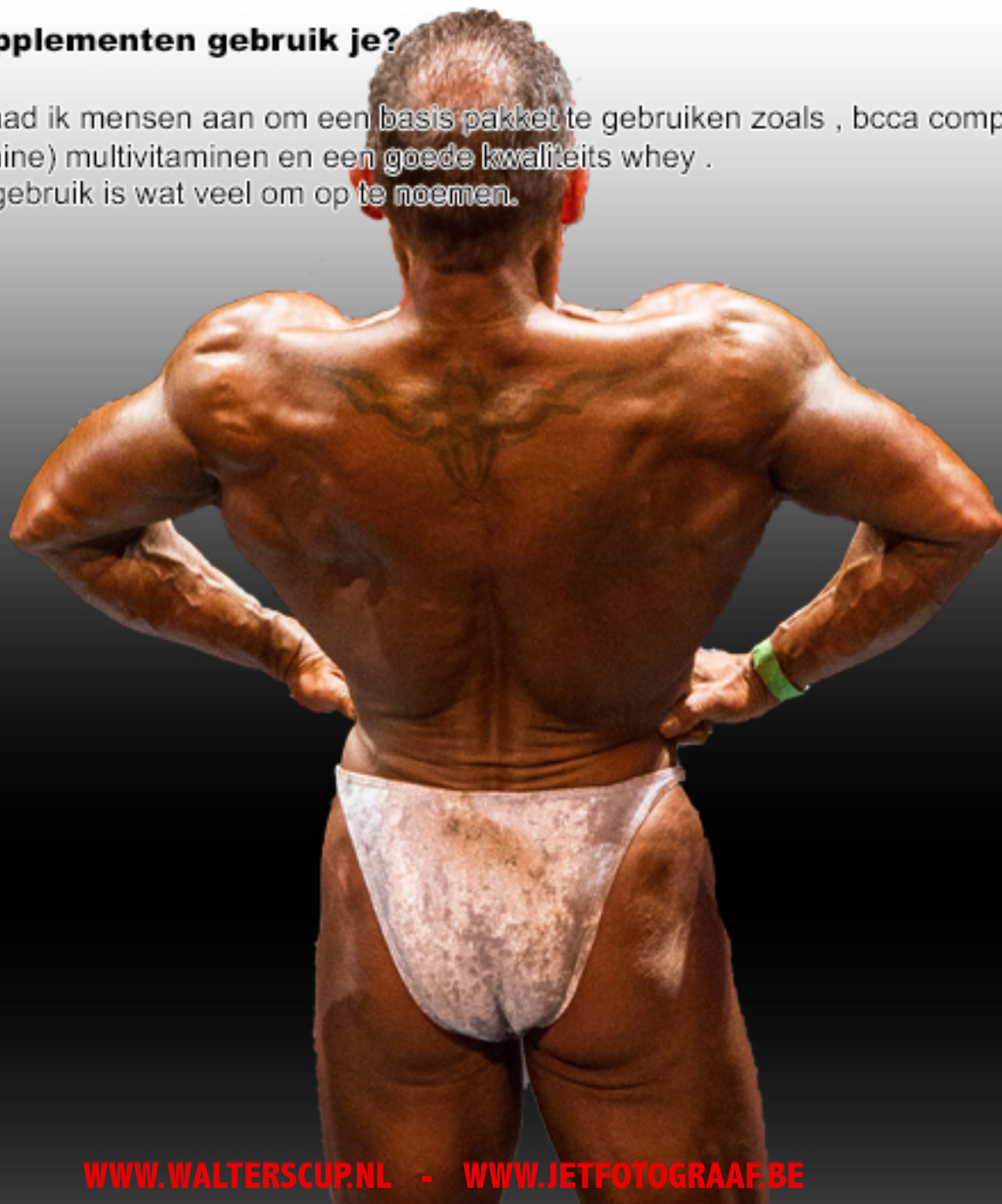
Patje Bossus

Wat is uw favoriete eiwitten merk?

Na veel onderzoek op de markt en opvraging van labotesten hebben we 2 merken onder ons dak. Wij hebben bewust gekozen voor First Class Nutrition en als Topper Nutritechnology. Nutritechnology is samengesteld door Ferdi die weet wat sporters echt nodig hebben. Mijn echte favoriete merk is Nutritechnology omdat ik weet dat dit voor mezelf het meest geschikte is. Als uitbaters van een eigen voedingswinkel met begeleiding en opvolging bekijken we samen met de klant wat er nodig is.

Welke supplementen gebruik je?

Als Basis raad ik mensen aan om een **basis pakket** te gebruiken zoals , bcca complex (met glutamine) multivitaminen en een **goede kwaliteits whey** .
Wat ik zelf gebruik is wat veel om op te **noemen**.



Reg Park

"Training is like life, you get your ups and downs, but if you think about your problems hard enough and logically enough, you'll either solve them or reach a compromise." – Reg Park

"Training is als het leven, met ups and downs, maar als je teveel en logisch over uw problemen nadenkt, zal je het oplossen of zo laten." -Reg Park

<https://www.t-nation.com/training/reg-park-way-to-serious-size-and-strength>

Reg Park 5 manieren om sterker en groter te worden

- 1. Groter worden is sterker worden;**
- 2. Concentreer u op de juiste houding;**
- 3. Laat uw onderrug u niet demotiveren;**
- 4. Voeding is alles;**
- 5. Genoeg rusten.**



SPONSORS



Body en Gym Shop



FITNESS & BUDO SHOP



Real nutrition



GIFTED NUTRITION

HYPENUTRITION.COM

SportsArt FORCE OF NATURE



Life maxx FITNESS ACCESSORIES

BODY MAGIC

Levenssteernweg 305 - 1800 Vilvoorde
www.bodymagic.be
02/251.95.92



Fitness
Groepslessen
Zumba - Pilat

Openingsuren:
Maandag - Vrijdag: 10u - 22u
Zaterdag: 10u - 17u
Zondag: gesloten



HYPE MADE FOR CHAMPIONS



Proud to be strong!

BOLERO[®] essential hydration



www.bolerodrinkstore.com

Uit de oude doos



Met Lee Haney, Mr.Olympia, bij het EK in 1993 in Budapest.

Together with Lee Haney, Mr.Olympia, at Europ. Champ. 1993 in Budapest, Hungary.



Tijdens het WK dames in 1989 in Taipeh, Taiwan, met op de foto o.a. Leny Tops, Ina Lopulissa, en Alwin Djaoen, en Paul Chua.

During worldchamp. women, 1989, Taipeh, Taiwan, with some duch female competitors and Paul Chua.

Uit de oude doos



Pierre vd Steen, (Belg.) Franky Lammers (Netherl.) en Thierry Gunst (Belg.) tijdens het WK Junior- en en Masters in Margate, Zuid Afrika.

Wedstrijd werd toen georganiseerd door Reg Park (zie ook het trainings schema van Reg Park in deze nieuwsbrief)

Pierre vd Steen, Franky Lammers (Nl) and Thierry Gunst (Belg.) during world championships Masters and Juniors i Margate, South Africa.

Contest was organised by Reg Park.(Also Reg Park training schedule in this newsletter)



Hier samen met Tom Platz en Appie Steenbeek. (1982)
Tom Platz gaf een gastoptreden, dus altijd succes gegarandeerd.

*Together with Tom Platz and Appie Steenbeek, at a guest posing in Holland (1982)
With Tom Platz guestposing, always full house!*

Poster

8 MEI 2016

WALTER'S CUP 2016

INCLUDING WALTER'S POWERSPORTS & FITNESS EXPO

ALL CATEGORIES; A/B ATHLETES, D-ATHLETES, C-ATHLETES, FIRST CONTESTERS
NEW FACES, JUNIORS, SENIORS, MASTERS, BOTH MEN AND WOMEN
CONTEST BODYBUILDING/FITNESS, OPEN FOR EVERYBODY & EVERY COUNTRY
+ WALTER'S THROWDOWN, ARM WRESTLING, WEIGHT LIFTING, BOXING & MUCH MORE

Inschrijvingen/weeging (Registration/weight in):
Zaterdag 7 mei 15.00u - 18.00u
Zondag 8 mei 8.30u - 10.30u
Deuren open (Doors open): 10.30u
Aanvang wedstrijd (Start competition): 12.00u

Inschijfgeeld deelnemers (Contester fee): 25,- pp
Coaches: 25,- pp
Entree prijs bezoekers (Entry ticket visitors): 25,- pp

Entreekaarten kunnen ook gereserveerd worden, via vooruitbetaling, stuur hiervoor email naar:
(Entry tickets may be pre-ordered by sending email to: wfbrenden@fbtmail.com)

Inschrijvingen informatie (Registration):
wfbrenden@hotmail.com juleswemmelabree@wemmelabree.nl
met copy naar marcelhorningh@gmail.com

Organisatie (Organisation): 56chting NBPF, Postbus 204, 4360 AE Hulst
Walter vd Branden:
TEL: 31 (0) 114 31 4483 & (31) (0) 6 22 20 84 32

Marcel Horningh (Contest coordinator):
TEL: 31 (0) 6 52 63 20 24
Lokatie Wedstrijd: De Stek No.12, Dakatie Menapoint,
4303 SZ, Roosendaal



WWW.NBPF.NL
WWW.WALTERSCUP.NL

