



## Club van de maand: FitFabrique

# FITFABRIQUE WEET PRECIES WAT HAAR DOELGROEP WIL!

Een fitnessconcept dat draait op personal training en small group training? Michelle Mussche (27) bewijst dat het werkt. Ze durft als ondernemster keuzes te maken en plukt daar nu de vruchten van. Na een succesvolle lancering van de FitFabrique in Staphorst opende ze recent tien kilometer verderop in Nieuwleusen vestiging nummer twee.

Door: Niek Arts, foto's FitFabrique

**D**eze tweede vestiging loopt ook als een trein, veel sporters weten de small group trainingen en de personal training te vinden. Het succes achter FitFabrique is de persoonlijke benadering. Ieder lid heeft zijn eigen doel: gezond gewicht verliezen. Door de samenstelling van de club voelt de doelgroep, voornamelijk vrouwen tussen de 25 en 50 jaar oud met wat kilo'tjes te veel, zich op haar plek.

Michelle: "Spierbundels hoef ik hier niet, die stuur ik weg. Zij passen totaal niet bij ons!"

### Succes FitFabrique verklaard

FitFabrique richt zich op personal training, zodat de leden zichzelf een gezonde leefstijl aanleren. Dus een goede verhouding tussen inspanning, ontspanning, de juiste mindset en voeding. Door het gebruiken van de Milon-

cirkel, één-op-één begeleidingstrajecten, trainingen in een kleine groep met afwisselende vormen zoals de workout of the week, functioneel fit, HIIT, cardio-boksen en happy hour, voedingsadviezen en bootcamp behalen mensen altijd hun persoonlijke doel.

Michelle: "Iedereen kan gebruik maken van deze trainingen, maar onze specialiteit zijn mensen met (ernstig) overgewicht. In ons concept worden ook de fysiotherapeut en psycholoog ingezet, die aan de studio verbonden zijn. Zo proberen we te voorkomen dat mensen gaan emotie-eten. Juist de combinatie van deze methoden werkt zo goed!"

### Ondernemen zit in haar bloed

Echt stilzitten kan Michelle niet. Ze runt meerdere bedrijven in de fitnesssector en is ge-



brand om van FitFabrique een landelijk succes te maken. Ze gelooft in haar persoonlijke benadering in combinatie met goede training en voedingsadvies. En het concept werkt, dat bewijst de nieuwe vestiging opnieuw. Michelle: "Veel klanten uit Staphorst komen uit Nieuwleusen en omgeving, een logische plek voor een nieuwe vestiging dus. Als ik een kans zie, grijp ik hem. Zo onderneem ik al mijn hele leven, het verloopt zo geleidelijk en op een natuurlijke manier!"

Op jonge leeftijd gaf Michelle al haar eerste fitnesslessen. "Daar is het allemaal begonnen. Sindsdien pak ik steeds dingen op die op mijn pad kwamen en die ik leuk vind. Zo verzorgde ik bootcamplessen en heb ik voedings- en fitnessopleidingen gevolgd. Door de jaren heen heb ik zo mijn eigen visie op fitness ontwikkeld, wat nu allemaal samen komt in de FitFabrique!"

#### Team maakt het verschil

Als je FitFabrique voor de eerste keer bezoekt, is het even goed zoeken. Beide vestigingen zitten namelijk 'verstopt' op een industrieterrein. Dit past wel helemaal bij de look en feel van de club; industrieel en laagdrempelig. Michelle: "We hebben bewust voor de chiquere industriële elementen gekozen. Je zet bij ons een persoonlijke topprestatie neer. Die look en feel is verder doorgevoerd in de high-end

materialen en vormgeving. De club is ruimtelijk opgezet en de fitnessmaterialen nodigen écht uit om lekker in groepsverband of met de personal trainer aan de slag te gaan."

"Onze doelgroep komt niet zomaar naar de sportschool. Daarvoor is een sfeer waarin ze zich prettig en veilig voelen doorslaggevend. Mijn team kan dat als geen ander. Waarom? Ik werf veel nieuwe instructeurs onder mijn leden. Ze zijn ooit bij mij begonnen met afvallen. Daarom weten ze uit eigen ervaring voor welke uitdaging onze leden staan. Een mooi voorbeeld is Jan-Hein. Hij is nu de manager in Staphorst en loopt obstacle runs, doet internationale kettlebell-wedstrijden en is super fit. Maar een paar jaar geleden kampte hij met flink overgewicht. Hoe hij vanuit deze achtergrond andere mensen weet te motiveren en inspireren is geweldig. Dat is echt onbetaalbaar!"

#### Altijd je doel halen

Iedereen die bij FitFabrique sport, heeft een eigen doel. "Wij zorgen er samen met onze psycholoog, fysiotherapeut en BGN-gewichtsconsulenten voor dat iedereen zijn doel haalt. Een andere belangrijke factor daarbij is ons aanbod. Bij ons kun je niet vrij fitnessen. We bieden alleen small group fitness, begeleid fitness en personal training aan. Door onder directe begeleiding te sporten, blijft het leuk

en is er de spreekwoordelijke 'stok achter de deur'. Om de groepslessen leuk te houden, hebben we een gevarieerd aanbod. Het meest populair zijn de bokslessen en het 'happy hour', waarbij we steeds een andere soort les verzorgen."

Als de leden hun gewichtsdoel hebben gehaald, heeft FitFabrique met de Milon-cirkel een programma om op gewicht te blijven. Michelle: "Natuurlijk kun je blijven meedoen met de groeslessen. Verder hebben we verschillende programma's om op gewicht te blijven, waaronder de Milon-cirkel. Een uniek trainingsconcept waarbij je in 35 minuten je hele lichaam traint."

#### Interesse?

Michelle wil nog meer mensen naar een gezond gewicht begeleiden. Daarom wil ze graag met andere ondernemers nieuwe FitFabrique-vestigingen openen. De belangrijkste voorwaarde hierbij? Haar aanpak moet je aanspreken. Of in haar eigen woorden: "Je moet net zo 'gek en geïnspireerd' zijn als ik, om er samen een succes van te maken!"

[www.fitfabrique.nl](http://www.fitfabrique.nl)