



VitalFitness

Nieuwe kwaliteitsimpuls voor exclusieve fitnesscentra

Fitness speelt een steeds grotere rol bij het handhaven en verbeteren van gezondheid van mensen. Dat vraagt behalve een hoger opleidingsniveau van professionals ook onderbouwde en effectieve programma's. Daarnaast neemt de concurrentie toe en wordt steeds meer onderscheidend vermogen van ondernemingen gevraagd.

Tekst **Pien Koome**

VitalFitness speelt in op de recente ontwikkelingen in de fitnessmarkt door een kwaliteitsconcept te bieden voor fitnessondernemers. Doel: het leveren van een duurzame, innovatieve en meetbare bijdrage aan fitness met een wetenschappelijke onderbouwing. Met name fitnesscentra in het hogere segment kunnen zich hierdoor onderscheiden.

VitalFitness is een revolutionair concept van THP² Europe. Fitness kan een grote bijdrage leveren aan het bevorderen van gezondheid en welbevinden van mensen. Hechte samenwerkingsrelaties tussen partijen zijn daarbij uitgangspunt. VitalFitness wil fitnessondernemingen ondersteunen een centrale

rol in die keten te verwerven om daarmee indirect meer mensen op een gezonde wijze te laten bewegen. Op deze manier krijgt de fitnessbranche een kwaliteitsimpuls en kan samenwerking met de eerstelijnszorg worden gerealiseerd. Ook kunnen zorggroepen getraind worden met VitalFitness en kan de ontwikkeling van de gezondheid continu worden gemonitord. Hiermee kunnen sportcentra zich onderscheiden, iets dat in de sterk concurrerende markt noodzaak is om te kunnen overleven.

Versterking professionaliteit

THP² Europe heeft zowel de test- en meetapparatuur als de programma's voor VitalFitness onder andere ontwikkeld in samenwerking met onderzoekers van onder andere Hogeschool Arnhem/Nijmegen (HAN). Het team van VitalFitness heeft jarenlange ervaring in zakelijke dienstverlening, onderzoek en onderwijs. Alle teamleden hebben bovendien jarenlange ervaring in de fitnessbranche. Door het aanbieden van een compleet test- en meetlaboratorium in fitnesscentra en passende scholing voor fitnessprofessionals worden vorderingen van leden op een betrouwbare en wetenschappelijk onderbouwde manier in beeld gebracht. Naar aanleiding hiervan kan een op maat gemaakt, individueel beweegplan worden opgesteld. Klanten kunnen op een efficiënte manier hun persoonlijke doelen realiseren, doordat hun gezondheidsontwikkelingen continu worden gemonitord. Op deze manier kan VitalFitness toegevoegde waarde leveren aan fitnesscentra die zich willen onderscheiden door kwaliteit en versterking van hun professionaliteit.



THP² Europe

THP² Europe is gespecialiseerd in de ontwikkeling en implementatie van alle mogelijke gedigitaliseerde test- en meetapparatuur evenals de digitale monitoring systemen, gewaarborgd met kwaliteitseisen, ten behoeve van de sport-, wellness-, (para)medische en arbeidsmanagementmarkt. Het toonaangevende bedrijf biedt hiermee oplossingen om valide en betrouwbaar te testen in een reproduceerbare omgeving om zo de kwaliteit van testen en monitoring te bevorderen. Bovendien worden de resultaten gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek en daarmee is een continue ontwikkeling van het systeem gewaarborgd.

Evidence based werken

VitalFitness heeft twee speerpunten. Geert van der Veer van THP² Europe licht toe: "Allereerst het testen en meten, monitoren en evalueren van de gezondheid van klanten. Door deze manier van data verzameling kan de relatie tussen fysiek/mentaal worden aangetoond, waardoor de ingezette interventies in het beweegplan meer effect hebben door systematisch methodisch handelen. Het tweede speerpunt is gericht op opleiden. Professionals die gaan werken met het test- en meetlaboratorium krijgen een gerichte scholing. Hierdoor leren ze enerzijds goed om te gaan met de apparatuur, anderzijds worden ze getraind om theorieën en modellen te leren kennen, waarmee programma's worden samengesteld en waarmee ze voortgang- en bijstellingsbeslissingen kunnen nemen (evidence based werken)."

Van der Veer merkt in de dagelijkse praktijk dat deskundigheidsbevordering noodzakelijk en actueel is. "Bij een aanzienlijk deel van de fitnessondernemers heerst nog angst en onzekerheid over het afnemen van metingen en testen. Hierbij willen wij ze graag helpen, zodat ze zich richting (nieuwe) leden als professionele deskundige kunnen profileren." Tijdens de opleiding komen preventieprogramma's, gezondheidsscreening, zelfmanagement en evidence based werken uitgebreid aan de orde. De gevalideerde test- en meetapparatuur biedt inzicht in lengte en gewicht, vetpercentage, bloeddruk, longinhoud, balans, sprongkracht, reactiesnelheid, knijpkracht en cholesterol/glucose.

Verantwoord beweegplan

Fitness ondernemers en – instructeurs leren hoe ze de gemeten waardes moeten interpreteren en kunnen omzetten in een verantwoord beweegplan. Door hoogwaardige test apparatuur in de fitnessclub te introduceren, kunnen leden zich laten prikken op cholesterol, kan de balans worden gemeten en is een nieuwe manier van HRV (Heart Rate Variability) ontwikkeld, waarbij met behulp van een zuurstofsaturatie vingerklem de doorstroming van het bloed gemeten wordt. Dit geeft een indicatie van vaatstijfheid en hartslagvariabiliteit. "Bijzonder is dat de relatie tussen fysieke en mentale stress kan worden geïndiceerd", aldus Van der Veer. "Hierdoor kun je met behulp van VitalFitness een uitgebalanceerd en op maat gemaakt trainingsplan opstellen waar leden echt baat bij hebben." De fitnessondernemer krijgt een portaal in zijn eigen look en feel,

waarmee vragenlijsten worden uitgezet. "Dit geheel is web based, zodat het voor leden mogelijk is thuis de lijsten in te vullen. Vervolgens kan er online een fysiek onderzoek worden gepland. De portaal kan bovendien dienen als marketing tool"

Nieuwe doelgroepen

De discussie over het bieden van kwaliteit, maatwerk en toegevoegde waarde is bij fitnesscentra actueler dan ooit, weet Van der Veer. "De fitnessbranche is overvol. Door toenemende concurrentie van budgetketens is het ledenverloop groot. Met name kwaliteitscentra willen zich in de toekomst duidelijker onderscheiden. VitalFitness kan hier een belangrijke rol in spelen; het concept sluit goed aan bij de kwaliteitsdoelstelling van de VES en de preventiecentra van Fit!vak." Ook liggen er kansen voor samenwerkingsverbanden met het bedrijfsleven, scholen en welzijnsorganisaties. Fitnessondernemers kunnen zich een betere positie toe-eigenen in de keten met de regionale eerstelijnszorg en het MKB door op een gevalideerde manier gezondheidsonderzoek te doen en op basis hiervan de uitgezette beweegprogramma's te monitoren. Door methodisch te werken ontstaat er voor iedereen in de keten resultaat. Het inzetten van VitalFitness zal leiden tot schaalvergroting, is een retentietool bij uitstek en zal een aanzuigende werking hebben van nieuwe doelgroepen en de doorsturing vanuit de eerste lijn bevorderen.

www.thp2.eu/nl/vitalfitness

VitalFitness®