



MARIJE DE VRIES (1981)

Onderneemt en werkt als trainer en coach binnen de fitnessbranche en het bedrijfsleven. Met een door haar ontwikkeld veranderingsprogramma helpt zij ieder jaar duizenden mannen, vrouwen en werknemers met de overstap naar een ideale lifestyle. Kijk op www.fitternederland.nl voor meer informatie.

Ben jij ambassadeur van een gezonde leefstijl?

48,3% van de Nederlanders van 19 jaar en ouder heeft overgewicht. En als je beseft dat de (sociale) omgeving een cruciale rol speelt in het voorkomen (en veroorzaken) van overgewicht, dan kunnen we een duidelijke conclusie trekken. Voor veel mensen is het lastig zich te motiveren om in actie te komen en te blijven als bijna de helft van hun omgeving te zwaar is.

Gelukkig zijn daar de sportscholen! Zodra we binnenstappen worden we verwelkomd door een fitte, energieke gastvrouw of heer en gecoacht door mensen met prachtige lichamen. Na afloop komen we niet in de verleiding, omdat bij de bar alleen maar gezonde versnaperingen te krijgen zijn. Toch?

Dik niet inspirerend?

Dit kaart een interessante discussie aan. Mag een fitnessinstructeur te zwaar zijn? Een spinningdocent een buikje hebben? Is het oké om frisdrank, een Mars of Twix in de verkoop te hebben? Ik heb mijn twijfels.

Begrijp me goed. Ik zeg niet dat een trainer afgetraind of dun moet zijn. Fitheid gaat verder dan een sixpack. Het is het gehele voorkomen, houding, kleding en uitstraling. Fit but fat kan ook inspirerend zijn! En zeker als de trainer in kwestie zelf door het sporten onder toezicht oog van de leden gewicht verloren is. Toch denk ik, hoe pijnlijk ik het ook vind om uit te spreken, dat een instructeur met een dikke buik harder zijn best moet doen om een programma, abonnement of oefening te verkopen dan zijn slanke collega.

Inspirerende omgeving leidt tot meer omzet

Gaan we nog een stapje verder en vertellen we dit thema naar omzet en retentie, dan durf ik mijn hand ervoor in het vuur te steken dat een inspirerende omgeving waarin fitte, slanke mensen de

boventoon voeren, bijdraagt aan groene cijfers.

Oei. Dit maakt wat tongen los. Daarom is het goed om hier bij stil te staan. Niet om te oordelen, maar om te begrijpen welke aspecten van gezondheid van invloed zijn op het gedrag van anderen. En gelukkig speelt niet alleen het gewicht, maar ook de fitheid, uitstraling en de (sociale) omgeving een belangrijke rol.

Waar te beginnen?

Wat ik vooral met deze discussie wil bereiken, is dat we kijken naar het ambassadeurschap en eigen competenties in ogenschouw nemen om te inspireren en groei in elke opzicht te realiseren. Stel jezelf eens de volgende vragen:

- Wat betekent ambassadeurschap voor onze organisatie? Wat willen we uitstralen?
- Welke invloed heeft mijn voorkomen op anderen? Ben ik geloofwaardig?
- Hoe fit ben ik zelf eigenlijk? Ben ik een echte ambassadeur of werk ik toevallig met collega's die fit zijn heel leuk vinden?
- Geef ik les omdat ik anderen wil inspireren en ze iets wil leren, of echter alleen om betaald in beweging te blijven?
- Hoe zit mijn werkomgeving eruit? Worden leden geïnspireerd door de kleuren, posters en horeca-aanbod? En op welke manier gebeurt dat?

De fitnessbranche is de motor achter veranderingen in het straatbeeld. Ik vind dat er binnen deze thematiek nog veel winst te behalen valt. Idealistisch gedacht, maar ook zeker commercieel. Het horeca-aanbod, je eigen ambassadeurschap én die van je collega's onder de loep nemen én aan werken zijn geweldige stappen om mee te starten.

Reageren?

Wil je hulp bij dit onderwerp? Stuur een email naar marije@fitternederland.nl.