



LXR® training

ZO INSPIREERT HOUSE OF WORKOUTS ONDERNEMERS ÉN KLANTEN MET HUN GEVARIEERDE GROEPSTRAININGEN

Elke sportschoolhouder wil het beste aanbod op zijn of haar sportclub, zeker nu weer meer mogelijk is door de versoepelde coronamaatregelen. Maar hoe doe je dat? House of Workouts ondersteunt fitnessondernemers met een gevarieerd aanbod aan groepstrainingen. Wij spraken met een aantal fitnessondernemers over hoe waardevol de groepstrainingen van House of Workouts zijn voor hun sportschool.

Leden met een brede glimlach de sportschool zien verlaten na een intensieve groepstraining met een enthousiaste instructeur; dat is waartoe een groepstraining moet leiden. En nu er weer steeds meer mogelijk gaat worden op het gebied van groepstrainingen, zal die lach steeds vaker terugkeren op de gezichten van gemotiveerde leden die aan hun gezondheid willen werken. Bij House of Workouts zijn ze ervan overtuigd dat de groepstrainingen erg rendabel zijn voor de sportschoolhouder; met één instructeur kun je namelijk in één lesuur tientallen leden een unieke en persoonlijke ervaring bieden.

Aanbod workouts

House of Workouts speelt in op de toenemende behoefte aan groepstrainingen. House of Workouts bestaat uit een team van specialisten, van fysiotherapeuten tot sportschoolhouders, met een passie voor groepsfitness programma's. Met BRN®, XCORE®- en LXR®-workouts biedt House of Workouts al in meer dan 1600 clubs in zes landen gevarieerde groepstrainingen aan.



Luciën Hoek

De workouts XCORE® en BRN® duren beide 45 minuten en hebben de gemene deler: FUN! Wanneer leden plezier beleven aan de workout is de kans veel groter dat ze terugkomen en spreken dit voort in hun omgeving. Mede om deze reden staat het meest bekende programma XCORE® al meer dan vijf jaar op rij in de top drie van best bezochte groepslessen.

Tijdens XCORE® maakt men gebruik van de "XCO®-Trainer", een aluminium buis met grit waarmee je gedurende de gehele workout continue je core traint en veel calorieën verbrandt.

BRN® is een ultieme shape/aerobic workout, waarbij met behulp van twee kleine XCO® buisjes (één in elke hand) deelnemers hun



Ellen de Mooij

gehele lichaam shapen en tot 33% meer calorieën verbranden.

LXR® is de nieuwste workout van House of Workout: een full body krachttraining, waarbij je traint met de LXR® sandbag; de fitnessstool van dit moment! Je voert functionele bewegingen uit zoals bijvoorbeeld squats, lunges, presses, swings en hipbridges; ofwel alle grote spiergroepen worden aangepakt in slechts dertig minuten!

Tijdens de (gedeeltelijke) lockdown zijn de deelnemers aan de groepslessen trouwe leden gebleken. Zij voelen vaak een sterke verbinding met instructeurs. De beleving van groepslessen is uniek en niet makkelijk vervangbaar.

BRN®: de groepstraining met hoogste bezettingsgraad bij CLUB-LIFE Hengelo

Dat beaamt Lucien Hoek, clubeigenaar van CLUB-LIFE Hengelo. Hij maakte al langere tijd gebruik van groepstrainingen van House of Workouts. "Na een aantal jaar succesvol XCORE® op de club gedraaid te hebben, hebben wij drie jaar geleden BRN® toegevoegd aan het lesrooster. We wilden in eerste instantie een upgrade vinden voor de freestyle BBB/shape lessen. Ondanks dat deze lessen redelijk goed bezocht werden, zagen we een wat oudere doelgroep (40+) de lessen bezoeken. De jongere doelgroep bleef nog weg. Wij merkten dat bij een freestyle les het succes erg afhankelijk was van de instructeur. Dan blijkt het lastig is om iemand te vervangen als een gewaardeerde instructeur uitvalt. Daarnaast hadden wij de indruk dat leden behoefte hadden aan herkenbaarheid, iets wat moeilijk te creëren is met een freestyle les. De lesinhoud is immers afhankelijk van de instructeur", aldus Hoek.

"Na succesverhalen vanuit andere sportscholen, het succes van XCORE® en de fijne samenwerking met House of Workouts, kwamen wij uit bij BRN®. Na de lancering merkten we direct dat er een groot animo was vanuit een zeer brede doelgroep. Meiden van 17-18 jaar tot aan dames van 60+; de deelnemers in de BRN® zijn gemêleerd. Mede hierdoor draait de les zowel in de ochtend, avond en het weekend erg goed. BRN® heeft de hoogste bezettingsgraad van al onze groepslessen, elke les is voor minimaal 85 procent en vaak zelfs volledig volgeboekt. Dat komt door de herkenbaarheid, de gevarieerde maar toegankelijke oefeningen (waar altijd een optie is om te down- of upgraden), de prettige mix van muziek en het hippe imago dan bijvoorbeeld freestyle shape of BBB. Ook het materiaal (de twee kleine XCO's - in elke hand één) schrikt niet af. Het is een les waarin iedereen op zijn of haar eigen niveau kan trainen en de factor hoog is. Dit maakt dat leden week-in, week-uit terug komen. Als ondernemer kun je makkelijk instappen met BRN®. De investering is minimaal en je krijgt er nieuwe leden voor terug. De investering is snel terugverdiend", vertelt Hoek, die in 2020 de Dutch Fitness Award won voor beste sportschool van Nederland. CLUB-LIFE Hengelo werkt samen met House of Workouts als opleidingslocatie.

Diversiteit deelnemers

Healthclub Better Bodies uit Zundert start na vijftien jaar trouwe dienst van groepstrainingen met de groepstrainingen van House of Workouts. "We hebben onze leden kennis laten maken met XCORE® en BRN® en de groepsstrainingen werden meteen positief ontvangen", aldus clubmanager Joep Mensen. "Dat zagen we ook terug in het aantal deelnemers. We zijn begonnen met XCORE® en de lessen zaten vanaf het begin vol met een diversiteit aan leeftijden en geslacht. XCORE® is een heel uitdagende les waarin iedereen tot zijn eigen hoogtepunt kan gaan. Later hebben we ook de BRN® toegevoegd aan ons lesrooster. Ook tijdens de lockdown hebben we gebruik kunnen maken van deze lessen doordat de materialen gemakkelijk buiten ingezet konden worden. Daarnaast bleek House of Workouts vanaf het begin een hele fijne partner om mee te werken en duidelijk in communicatie."

Ellen de Mooij is coördinator van de groepslessen in Sportcentrum Olympia in Noordwijk. Zij is ook erg enthousiast over XCORE® en merkt dat leden ook gemotiveerd worden. "XCORE® staat absoluut in de top drie van de meest favoriete lessen in onze club! XCORE® staat zeven keer per week op het live rooster, maar we bieden XCORE® ook virtueel aan. We

zien dat als een extra service naar onze leden. De virtuele XCORE® is ingeroosterd, maar wanneer er vraag naar is kunnen we die handmatig aanzetten. Doordat de groepsles toegankelijk is zitten de lessen altijd bomvol. De choreografie is voor iedereen goed te volgen en elke deelnemer kan op zijn of haar niveau deelnemen. De diversiteit van de groep maakt XCORE® voor ons extra leuk. We zijn met een XCORE® team van vijf instructeurs waar we heel trots op zijn. De instructeurs zijn heel enthousiast en bereid om voor elkaar in te vallen. Het enthousiasme werkt aanstekelijk richting leden. Inmiddels geven we elf jaar XCORE® en daar gaan nog heel wat jaren bijkomen!", aldus De Mooij.

Approach Fitness Oldenzaal & Denekamp heeft naast XCORE® en BRN® ook LXR® geïmplementeerd in het aanbod van groepstrainingen. Clubmanager Marcel Broek merkt dat deelnemers ook aan LXR® veel plezier beleven en daar voldoening uit halen. "In vergelijking met groepslesprogramma's van andere aanbieders die we hebben geprobeerd zien we dat de LXR® geen tijdelijke trend is, maar week in week uit druk wordt bezocht. Door de LXR® 30 of 45 minuten aan te kunnen bieden, kun je meer lessen aanbieden en meer leden bedienen, extra belangrijk vanwege de coronamaatregelen. Wij zien ook een nieuwe jeugdige doelgroep binnen ons ledenbestand deelnemen aan de LXR®. Zij maken zo de stap naar de groepslessen! Kortom: blij dat we zijn blij dat de stap gemaakt hebben!"

Benieuwd naar House of Workouts?

Check www.houseofworkouts.com voor meer informatie & de aantrekkelijke startpakketten.



Joep Mensen