



Patrick van Erp van Totaal Vitaal Tilburg over inpassing BenFit in GLI:

‘NA TWEE JAAR **BEKLIJFT HET**’

Vele jaren voordat het landelijke GLI-programma zijn intrede deed, voegde Lifestyleclub Totaal Vitaal in Tilburg alle facetten op het gebied van vitaliteit samen onder één dak. Het voedingsprogramma BenFit liet zich vervolgens soepel integreren in de Gecombineerde Leefstijlinterventie. “Gebruikers zitten na twaalf weken op het niveau dat ze het zelfstandig kunnen voortzetten, maar we blijven het monitoren”, zegt mede-eigenaar Patrick van Erp.

Tekst: Aart van der Haagen - Fotografie: Totaal Vitaal

Vitaliteit staat maatschappelijk en daarmee ook bij fitnesscentra de laatste paar jaar hoog op de agenda, zeker sinds de overheid en verzekeringsmaatschappijen de handen ineengeslagen hebben om het programma Gecombineerde Leefstijlinterventie - kortweg GLI - op te tuigen. Voor twee ondernemers in Tilburg het signaal dat zij in 2008 de juiste koers hadden ingezet met Totaal Vitaal, een naam die de lading volledig dekt. “Bas Jansen en ik namen toen een club in het centrum over en besloten er zo snel mogelijk een eigen draai

aan te geven, al moesten we wel eerst aan onze liquiditeit bouwen,” blikt Van Erp terug. “Dingen raakten in een stroomversnelling toen wij in 2013 de kans kregen om ook eigenaar te worden van de bijbehorende, maar tot dan toe zelfstandige praktijk voor fysiotherapie, overigens ons beider vakgebied. Als je niet meer met andere belangen rekening hoeft te houden kun je sneller ideeën verwezenlijken. We haalden de Milon Cirkel in huis, introduceerden BenFit bij onze klanten en breidden de expertise binnen ons team uit, onder meer met een ce-

sartherapeut en een leefstijlcoach. Professionele marketing deed haar werk en in 2020 zagen we kans om een tweede club binnen Tilburg-Centrum openen.”

Diepgang

Lifestyleclub Totaal Vitaal ontwikkelde het zogenoemde ‘succesplan’. “Het houdt in dat we binnen de individuele begeleidingstrajecten periodiek met onze cliënten de voorbije periode evalueren,” licht Van Erp toe. “Dus niet alleen het gewicht, het vetpercentage en andere waarden meten, maar ook echt een coachinggesprek voeren. Als iemand zijn doelstellingen niet heeft behaald, hoe komt dat dan? We gaan op zoek naar onderliggende factoren, naar dingen die erachter zitten. Door die aandacht en diepgang hebben we heel weinig slapende leden. Commercieel lijkt het interessant als mensen elke maand betalen en zich nooit meer laten zien, maar op de lan-

ge termijn doen ze de club weinig goed als ambassadeurs. Je wilt niet dat ze op een feestje de vraag waar zij sporten beantwoorden met: 'Bij Totaal Vitaal, maar ik ben er al zes maanden niet meer geweest.' Laat mensen hier vooral met plezier en met vaste regelmaat binnenstappen om hun doelen te bereiken. Daarin willen wij het onderscheid maken temidden van een groot concurrentieveld hier in de stad."

Blijven monitoren

Precies dat triggerde de eigenaren van Lifestyleclub Totaal Vitaal om met BenFit in zee te gaan, alweer een kleine tien jaar geleden. Van Erp: "Eerder deden we iets met shakes, maar als gebruiker houd je jezelf voor de gek als je alleen maar snel resultaat wilt boeken en daarna terugvalt in je oude gewoonten. BenFit neemt je letterlijk aan de hand mee. Het start met een goed voedingsschema, dat je in eerste instantie vrij strak volgt. Naarmate je verder komt, ga je steeds meer eigen keuzes maken en na twaalf weken bereik je echt het niveau dat je het zelfstandig voortzet; dan zit het in je systeem. Wij merken dat aan klanten: ze blijven zich bewust bezighouden met voeding en sporten, zo blijkt uit evaluatiegesprekken. Je ziet het ook terug in een redelijk stabiel gewicht bij de meesten, al kan het op enig

moment wenselijk zijn om weer in het ritme te komen en nog een keer het BenFit-programma te volgen. Het is belangrijk om de leefstijlverandering te blijven monitoren. Literatuur leert ons dat er gemiddeld twee jaren verstrijken voor het echt beklijft. Ook zorgverzekeraars dragen die boodschap uit."

Komt gauw ter sprake

Dat laatste weerspiegelt zich in GLI, een persoonlijk vitaliteits- en leefstijltraject dat 24 maanden duurt en in totaal zestien workshops plus acht individuele gesprekken omvat. "BenFit past perfect in dat plaatje", stelt Patrick van Erp. "Mensen leggen een hulpvraag bij ons neer. Gaat het om het aanpakken van overgewicht, dan hameren we er in het kennismakingsgesprek op dat bewegen 'slechts' twintig procent bepaalt en voeding tachtig procent. BenFit komt dan al gauw ter sprake en ook in de GLI-workshops rondom voedingsthema's passeert het de revue. Soms doordat gebruikers hun ervaringen met anderen in de groep delen, waarbij zij dus feitelijk als ambassadeurs optreden. Als vitaliteitsaanbieder mogen wij wettelijk geen koppelverkoop stimuleren, maar veel cliënten die voor een GLI-traject kiezen vinden het natuurlijk wel makkelijk dat wij alles onder één dak hebben. Zeker veertig procent neemt ook andere dien-



sten af, zoals sporten, fysiotherapie en BenFit. Andersom brengen wij bij mensen met een BMI van boven de dertig de Gecombineerde Leefstijlinterventie onder de aandacht. Een programma dat na een verwijzing door een huisarts geheel vergoed wordt vanuit het basispakket binnen de basisverzekering, wie zegt daar 'nee' tegen?"

Alleen app checken

De succesfactor van BenFit schuilt volgens de mede-eigenaar van Lifestyleclub Totaal Vitaal in het feit dat het programma letterlijk voorschrijft wat iemand moet eten. "De gebruiker hoeft dus niets uit te zoeken of het aantal kilocalorieën na te rekenen", zegt Van Erp. "Eerst werkte het via e-mail, tegenwoordig via een app en het mooie is dat als je geen zin in een bepaald product hebt, je automatisch een alternatief - met de juiste hoeveelheid grammen - aangeboden krijgt zodra je erop klikt. Daarnaast draagt iedereen tegenwoordig overal zijn telefoon bij zich. Als je in een winkel staat of in een restaurant aan tafel schuift, hoef je alleen maar even de app te checken en geen geprinte vellen papier te raadplegen. In het begin vormt BenFit een stok achter de deur, verderop in het traject krijg je als gebruiker wat meer vrijheid, maar de kracht blijft schuilen in het feit dat dit programma structureel iets aanbiedt. In combinatie met GLI werkt dat uitstekend."

Meer informatie: www.benfit.nl

