



FITNESS IN 2024

MET DE F VAN FUN, FRIENDS EN EEN **FOCUS OP FACTS**

Fitness evolueert steeds meer naar een holistische benadering die draait om meer dan alleen fysieke activiteit. Fitness wordt steeds meer een dynamische mix van plezier, reële sociale verbondenheid en gefundeerde kennis binnen de sector, haar professionals en gemotiveerde beoefenaars. Samen omarmen we de feiten omtrent de voordelen van een gezondere leefstijl. We bouwen aan sterke vriendschappen, meer vitaliteit, weerstand, fysiek en mentaal welzijn.

Onze toekomst ligt niet bij beoefenaars die zich eenzaam in het zweet werken. Het zal onze sector sterker maken wanneer fitness steeds meer een sociaal gebeuren wordt. Samen komen om te bewegen via groepslessen, clubinitiatieven, digitale platforms, gedeelde workouts, enz... De kracht van verbondenheid zal

niet enkel voor meer retentie zorgen via versterkte motivatie. Vriendschappen en sociale banden zullen ons aanbod verheffen boven koele trainingsschema's. Behoud en verbetering van de gezondheid is een doelstelling waarmee we ons sterk in de markt kunnen zetten. Wanneer we klanten (vrienden) inventief begeleiden om te

genieten van het proces in plaats van enkel het eindresultaat, zetten we enorme stap richting fysieke 'en' mentale gezondheid.

Fun

Fitness kan en moet ook leuk zijn. Enkel wat je graag doet, hou je vol. Samen met onze klanten moeten we op zoek gaan naar activiteiten welke niet alleen resultaat, maar ook vreugde en voldoening schenken. Hiervoor moeten we buiten de muren van onze clubs durven kijken en verder zien dan ons klassieke aanbod.

Saaie routines doorbreken via speelse benaderingen. Door bewegen te zien als een spel maken we trainen uitdagender en boeiender. Zonder in de competitieval

te trappen. Het moet speels blijven. Klassieke sportorganisaties zijn het initiële doel van bewegen kwijt geraakt. Secundaire doelstellingen zoals competitie en winnen hebben ervoor gezorgd dat bijna alles in functie kwam staan van medailles en ereplaatsen. Topsporters en topprestaties werden het ultieme en hoogste doel. In die val mogen we niet trappen.

Fitness, indien mogelijk verplaatsen naar buiten. Fitnessactiviteiten aanbieden in de natuur. Muziek als ondersteuning voor meer vreugdeenstressvermindering. Teamactiviteiten en werken met trainingsbuddy's.

Door de F van Fun toe te voegen aan klassieke fitnessroutines openen we een wereld van mogelijkheden waar bewegen synoniem wordt van vreugde en avontuur. Niet alleen monotone en vermoeiende routines. Met de glimlach op het gezicht van je klanten als waardemeter.

Friends

'A place where everybody knows your name' uit de theme song van Cheers. Daar draait het rond. Klanten worden vrienden. Trainen met anderen is niet alleen goed voor het lichaam, maar versterkt ook de geest en het sociale welzijn.

Trainen met vrienden zorgt voor uitzonderlijke motivatie. Mensen die je aanmoedigen maken het verschil tussen een klassieke workout en een geweldige beleving welke je graag opnieuw wilt beleven. Elkaar ondersteunen, uitdagen en motiveren naar progressie en volhouden.

Kennis en ervaring worden graag uitgewisseld. Informatie wordt gedeeld, niet enkel tussen professionals en beoefenaars, maar met iedereen. Nieuwe vriendschapsbanden worden gesloten, bestaande worden versterkt. Samenhang en verbondenheid via fitness, dat meer wordt dan enkel bewegen. Groeien, plezier maken en een ondersteunend netwerk opbouwen. Binnen en buiten de muren van je club.

Facts

Voor beoefenaars is het cruciaal dat ze toegang krijgen tot de juiste informatie. Dankzij onze professionals kennis opbouwen omtrent voeding, trainingsmethodes, recuperatie en herstel. Wanneer beoefenaars hun eigen lichaam leren begrijpen zullen ze begeleid de juiste keuzes maken en zal ons

aanbod resulteren in duurzaamheid voor de gezondheid en het welzijn van onze klanten en uiteindelijk onze onderneming.

Zonder extreem onderwijzend te willen zijn moeten we onze klanten geleidelijk kennis bijbrengen. Leren over voeding, de rol ervan begrijpen voor hun lichaam en hoe dit fitnessdoelstellingen kan ondersteunen. Kennis van verschillende trainingsmethodes met veel variatie zorgen niet alleen voor betere resultaten, maar ook voor een aangename beleving. Signalen van je eigen lichaam leren herkennen zorgt voor veiligheid. Er is geen one-size-fits-all benadering. Voor iedereen de juiste aanpak zoeken en vinden vraagt om professionaliteit welke verder reikt dan de klassieke handboeken. De gezondheid van onze klanten verbeteren, hun leefstijl aanpassen en veranderingen aanbrengen vraagt om een continu proces van leren. Ontwikkelingen en wetenschap blijven volgen, voor jezelf en voor je klanten. Juiste keuzes zijn gebaseerd op de juiste informatie en kennis.

More Facts

Juiste informatie en kennis zijn cruciaal voor het fysieke en mentale welzijn van onze klanten, maar voor ons gaat het nog een stuk verder. Om juiste keuzes te maken binnen en voor onze onderneming is kennis van onze sector eveneens fundamenteel. Fitness.be heeft een uitgebreide sectorstudie klaar, uitgevoerd door wetenschappers van de KUL.

Ook dit zal ons helpen om de evoluties en trends binnen onze sector beter te begrijpen en daarop in te spelen. Een uitgebreid hoofdstuk, conclusies en aanbevelingen voor de sector en de overheid maken daar deel van uit. De studie kan vanaf februari 2024 gedownload worden via de website van Fitness.be.

Wanneer we als professional in 2024 een juiste balans vinden tussen wetenschappelijk onderbouwd trainen, plezierbeleving en sociale interactie zullen we het voor onze klanten makkelijker maken om hun fitnessdoelen te bereiken, terwijl ze genieten van het proces. Met holistische en bevredigende ervaringen streven we naar een gezonder en gelukkiger 2024 voor onze klanten en succesvolle fitnessondernemingen met voldoening voor onze professionals.

Hou je fit,
Eric



ERIC VANDENABEELE

Fitness.be - eric@fitness.be

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

