



# NIET ENKEL LICHAMEN TRANSFORMEREN, MAAR LEVENS

Er zijn weinig sectoren waar klanten echt worden geholpen voor zaken die er echt toe doen. Met goede voornemens, vooral ingegeven door de hoop op een afgeslankt lichaam, vonden tijdens de nieuwjaarsperiode terug talrijke potentiële klanten en ex-klanten de weg naar de fitnessdrempel. In vele gevallen werd die overschreden, maar zoals steeds verdween menig klant, samen met zijn voornemens, nogal snel door de achterdeur.

**D**oor als fitnessprofessional een holistische benadering te omarmen en niet alleen de verantwoordelijkheid op ons te nemen voor fysiek welzijn van onze klanten kunnen we een verschil maken. Tonen dat onze impact verder reikt dan het vormen van lichamen. We kunnen daadwerkelijk bijdragen aan zaken die er echt toe doen in het leven van onze klanten. Zonder twijfel blijft de achterdeur dan gesloten.

Traditioneel beperkt men de rol van onze sector en onze professionals tot het aanbie-

den van accommodatie, apparaten, trainingsprogramma's en het monitoren en begeleiden in lichaamsbeweging. Jammer genoeg, meten ook veel professionals hun succes met kilo's lichaamsgewicht, wat dan in het beste geval ook lichaamsvet is. Fysieke fitheid is heel belangrijk en essentieel. We kunnen echter veel meer bereiken door naar onze klanten te kijken als meer dan geïsoleerde lichamen en aandacht te hebben voor hun emotionele, mentale en sociale dimensies. Niet enkel helpen bij het verbeteren van fysieke kracht en uithou-

dingsvermogen, maar ook bij het bevorderen van mentale gezondheid. Erkennen voor onszelf en voor onze klanten dat fysieke fitheid maar een stukje van de puzzel is. Kiezen voor een holistische aanpak met aandacht voor emotioneel welzijn en leefstijl gerelateerde kwesties. En indien nodig hiervoor samenwerken met andere professionals.

## Leefstijl als integraal onderdeel

Een gezonde levensstijl wordt niet enkel bepaald door voldoende regelmatige lichaamsbeweging. Het omvat ook voedingskeuzes, slaappatronen en algemene leefgewoontes. Wanneer we aandacht geven aan al deze elementen bieden we meer garantie voor succes, retentie en uiteindelijk geluk. Gezonde klanten in een gezonde sector. Maak zelf, of met de hulp van specialisten, begeleidingstrajecten met voedingsadvies, slaaprichtlijnen en strategieën voor stressmanagement. De leefstijlscan van Fitness.be ([www.nationaleleefstijlscan.be](http://www.nationaleleefstijlscan.be)) kan een eerste tool zijn om een holistische evaluatie





van leefgewoontes deel te laten uitmaken van een intakegesprek. Dit tool is ontwikkeld dankzij het Europese project New Health en wordt gratis aangeboden aan professionals en beoefenaars.

### **Mentale gezondheid en emotionele veerkracht**

'Mentaal welzijn' wordt door media en politiek steeds meer in de mond genomen. Het lijkt wel alsof de verantwoordelijkheid voor 'fysiek welzijn' steeds meer bij het individu wordt gelegd en stress, angst en depressie als een collectieve verantwoordelijkheid van de maatschappij worden bekeken. Uiteraard zijn het veelvoorkomende uitdagingen waar veel mensen mee te kampen hebben. Aan ons om meer aandacht te vragen en te krijgen voor de erkenning van de rol die lichaamsbeweging speelt voor de ondersteuning van mentale gezondheid. Aan ons om veilige en ondersteunende omgevingen te creëren waarin klanten naast fysiek ook mentaal gedijen en ontwikkelen. Trainingsprogramma's aanbieden welke, al dan niet in samenwerking met andere actoren en professionals, ook gericht zijn op stressvermindering en emotioneel welzijn. We zijn er, niet ten onrechte, van overtuigd dat emotioneel welzijn automatisch toeneemt wanneer men fit is en fysiek in orde. De kans is in ieder geval groter. Maar hoe sterk falen we wanneer het succes van ons aanbod zich beperkt tot lichaamsgewicht en kilo's. Wat met het mentaal welzijn wanneer dit niet lukt of wanneer men hervalt?

Zorg dat je oprechte bezorgdheid en kennis etaleert. Zorg voor een luisterend oor, moedig aan om ook mentale gezondheid in het totaal kader van een gezonde leefstijl serieus te nemen. Binnen en buiten de muren van je club. Samen met onze klanten werken aan emotionele veerkracht. Meer dan noodzakelijk in onze dolgedraaide maatschappij. Net zoals ons, worden onze klanten vaak geconfronteerd met extreme of onbegrijpelijke uitdagingen en obstakels. Door binnen onze community een ondersteunende en positieve omgeving te creëren kunnen we bijdragen aan de ontwikkeling van meer zelfvertrouwen en meer dan noodzakelijke emotionele veerkracht.

### **Een ondersteunende community**

Volwaardige fitnessclubs zijn meer dan accommodatie en toestellen. Lid zijn van een club is meer dan een abonnement en toegangsmogelijkheden. Leden worden lid van een community, een ondersteunende gemeenschap waarvan de kracht niet mag worden onderschat. Een platform waar niet alleen professionals, maar ook klanten elkaar kunnen inspireren, motiveren en ondersteunen. Een positieve en inclusieve community draagt bij aan een omgeving waarin klanten zich gesteund voelen in hun reis naar een gezondere leefstijl met meer fysiek en mentaal welzijn.

Uiteraard is dit meer dan het aanbieden van individuele en groepsactiviteiten. Communi-

ty-opbouw gaat verder. We moeten een omgeving en kanalen creëren waardoor klanten zich verbonden voelen. Een gevoel van gemeenschap opbouwen als krachtige drijfveer voor zowel fysieke als mentale progressie. Gezamenlijk doelen bereiken, is dikwijls een prachtig en soliede basis voor langdurige vriendschappen.

Fitnessprofessionals staan op de drempel van een nieuw tijdperk waarin hun impact veel verder reikt dan alleen fysieke fitheid. Via een holistische aanpak kunnen we levens transformeren. Door eveneens aandacht te besteden aan mentale gezondheid, emotioneel welzijn en leefstijl in de meest brede zin kunnen we bijdragen aan zaken die er echt toe doen voor onze klanten. Als we hier meer aandacht aan schenken en de rol welke we hierin spelen meer op de voorgrond komt, wordt onze sector meer dan ooit essentieel.

Hou je fit,  
Eric



**ERIC VANDENABEELE**

Fitness.be - eric@fitness.be

