

# body • LIFE<sup>®</sup>



Europe's No. 1



**Hybride EMS-training**  
**Nieuwe doelgroepen bereiken en behouden**



**RONALD WOUTERS (NL ACTIEF)**

Sportbond voor fitness als wedstrijdsport



**BEWEEGCONCEPT FEELLIFE**

Bewezen succesvol en klaar voor uitrol



**HIDDEN PROFITS MARKETING**

Zo voorkom je winstverlies in 2025

# GEEF JE BUSINESS EEN BOOST MET TECHNOGYM OPEN PLATFORM



## SUCCESSVOLLE KLANTEN DOOR HYPER PERSONALISATIE

Het Technogym Ecosysteem stelt je in staat om je bedrijf te ontwikkelen door je leden een hypergepersonaliseerde trainingservaring te bieden voor fitness, gezondheid en sportprestaties. Het is het enige open platform dat in staat is om beheersoftware, consumentenapps of -apparaten en apparatuur te integreren, terwijl het gebruikmaakt van AI en hoogwaardige inhoud om je leden op lange termijn te betrekken en te activeren, zowel binnen als buiten je faciliteit.

+20% RETENTIE | +30% NIEUWE LEDEN | +100% EXTRA AANKOPEN

Ontdek meer



#letsmoveforabetterworld



# COLOFON

Nummer 5 - 2024



van  
munster  
media  
publishers | factory

## Een uitgave van:

Body & Beauty Productions BV  
Postbus 6684, 6503 GD Nijmegen  
Kerkenbos 12-24a, 6546 BE Nijmegen  
t: 024 - 3 738 505, f: 024 - 3 730 933  
i: www.bodylifebenelux.nl

## Uitgever

Michael van Munster

## Hoofdredactie

Guus Hetterscheid

## Redactie

Aart van der Haagen

## Vormgeving

Jan-Willem Bouwman

## Druk

Balmedia b.v., Schiedam

## Advertentie Exploitatie

Voor alle mogelijkheden contact op met onze media-adviseur of ga naar [www.bodylifebenelux.nl](http://www.bodylifebenelux.nl)  
Jeroen Gerats, t: 06 16 964 325, [jeroen@bodylifebenelux.nl](mailto:jeroen@bodylifebenelux.nl)

## Abonnementen

Kijk voor alle abonnement mogelijkheden op [www.bodylifebenelux.nl/abonneren](http://www.bodylifebenelux.nl/abonneren)

## Copyright

Artikelen uit deze uitgave mogen niet worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming van Body & Beauty Productions BV, behoudens de door de wet gestelde uitzonderingen. Aan de inhoud van dit blad kunnen geen rechten worden ontleend. body•LIFE is een geregistreerde handelsnaam van Health and Beauty Media Benelux B.V./ Health and Beauty Business Media GmbH

## body•LIFE Benelux,

Onafhankelijk vakblad voor de fitnessbranche, verschijnt 6 keer per jaar. Uitgave 5, 2024, ISSN 1573-5567

# DE BESTE WENSEN

Met de feestdagen in aantocht begint weer een periode om (vaker) bij elkaar te komen, terug te blikken en ook vooruit te kijken. Dat laatste doen we in deze editie onder andere richting Vakbeurs Sportaccommodaties in maart. Om Nederland in beweging te houden, is het essentieel dat onze sportfaciliteiten duurzaam, efficiënt, prikkelend en toegankelijk blijven.

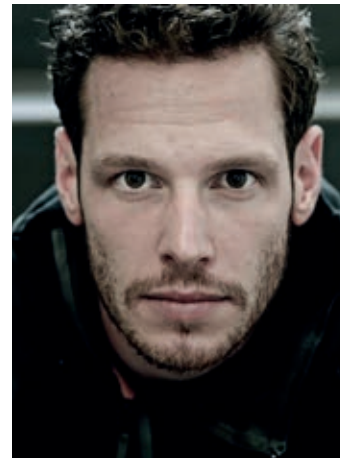
We spreken met Susanne Swillens over het succes van FitHit in Zevenbergen. Swellens startte begin 2024 met het laagdrempelige Britse bewegingsconcept Innerva en nam zich voor hieraan een sociaal aspect te verbinden, met het oog op de veelal oudere doelgroep. Intussen groeit het ledental met sprongen.

Voor onze coverstory zoomen we in op de revolutionaire hybride EMS-training van SYMBIONT. Hybride EMS-training is een compleet nieuwe en unieke combinatie van virtuele en fysieke EMS-trainingen, waarmee sporters de vrijheid krijgen om altijd en overal hun doelen te bereiken.

Dit en meer in deze laatste uitgave van 2024, die overvloedig is in 2025. We wensen u bijzonder fijne feestdagen en alvast een voorspoedig nieuw jaar!

Sportieve groet,

Guus Hetterscheid  
Hoofdredacteur BodyLIFE



**Virtuagym**, Amstelplein 38,  
1097 DZ Amsterdam, 020 71 65 216,  
[info@virtuagym.com](mailto:info@virtuagym.com), [www.virtuagym.com](http://www.virtuagym.com)



**NHN Support**, T 085 - 303 4679  
E [info@nhnsupport.nl](mailto:info@nhnsupport.nl)  
I [www.nhnsupport.nl](http://www.nhnsupport.nl)  
[www.clubplanner.com](http://www.clubplanner.com)



**Dutch Fitness Awards I  
Vote Company**  
Bankastraat 100, 2585 ES Den Haag  
T 085 06 54 618, E [info@votecompany.nl](mailto:info@votecompany.nl)  
I [www.dutchfitnessawards.nl](http://www.dutchfitnessawards.nl)



**iVentri**  
Groenenborgerlaan 110, 2610 Wilrijk  
BE +32 479 23 92 63, NL +31 6 53356927  
[info@iventri.com](mailto:info@iventri.com), [www.iventri.com](http://www.iventri.com)



**Fitness.be**, Antwerpse Steenweg 19  
9080 Lochristi, T +32 9 232 50 36  
E [info@fitness.be](mailto:info@fitness.be), I [www.fitness.be](http://www.fitness.be)



**NL Actief**, Postbus 275  
6710 BG Ede, T 085 - 486 9150  
E [info@nlactief.nl](mailto:info@nlactief.nl), I [www.nlactief.nl](http://www.nlactief.nl)



**Matrix Fitness**, Duwboot 25 - 29  
3991 CD Houten, T 030 - 2445 435  
[info@matrixfitness.nl](mailto:info@matrixfitness.nl), [www.matrixmembers.nl](http://www.matrixmembers.nl)



**Life Fitness**, Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht, 0180 - 64 66 66  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)



**Technogym**, Ligusterbaan 2,  
2908 LW Capelle aan den IJssel  
T 010 - 422 3222, [info\\_blx@technogym.com](mailto:info_blx@technogym.com)  
I [www.technogym.com](http://www.technogym.com)



**Easy Active**, Rembrandtstraat 3,  
3262 HN Oud-Beijerland  
[info@easyactive.nl](mailto:info@easyactive.nl), [www.easyactive.nl](http://www.easyactive.nl)



**NXT Level**. [www.nxtlevel.eu](http://www.nxtlevel.eu)  
06 460 688 605, [info@nxtlevel.eu](mailto:info@nxtlevel.eu)



**THP2 Europe BV**, M.L. Kingsingel 3.1  
9203 JC Drachten, 0512 354 156  
[info@thp2.eu](mailto:info@thp2.eu), [www.thp2.eu](http://www.thp2.eu)



**Feedback4Sports**, Ericssonstraat 2  
5121 ML Rijen, 010 - 268 8181  
[info@feedback4sports.com](mailto:info@feedback4sports.com)  
[www.feedback4sports.com](http://www.feedback4sports.com)



**Hidden Profits Marketing**  
Plotterstraat 22, 1033 RX Amsterdam  
020 - 3458183,  
[info@hiddenprofitsmarketing.com](mailto:info@hiddenprofitsmarketing.com)  
[www.hiddenprofitsmarketing.com](http://www.hiddenprofitsmarketing.com)

# MAKING FITNESS MORE COLORFUL

Welcome to a new indoor cycling era now at your studio! This beauty will surprise and delight you as it combines pro performance features and game-changing technology, making every ride epic and fun, no matter what fitness level you are at. Ready for powerful rides and fast accurate results?

**IC7**



**WattRate®**

Direct Power  
measuring in watts



**Coach By Color®**

Training zones  
displayed in colors

**FTP**

**FTP-Test**

Test to determine  
personal fitness levels



**Training App**

User data transfer  
& recording activities



# Inhoudsopgave

## BRANCHE ACTUEEL

- 7 **Column Ronald Wouters (NL Actief)**
- 8 **Vakbeurs Sportaccommodaties**
- 11 **Fitplan 20+25**
- 12 **FitHit Zevenbergen**
- 14 **Hybride EMS-training: de nieuwe standaard**

## TRAINING

- 17 **Snap Fitness**
- 19 **Blijdschap om uitkomst btw-debat**
- 21 **Les Mills lanceert nieuw programma: LES MILLS THRIVE**
- 22 **Hoe komen we af van het zorg-, voedingsmiddelenindustrie en social media-influus?**
- 27 **XXL Nutrition**
- 30 **Beweegconcept feellife is bewezen succesvol**

## MANAGEMENT

- 35 **Ontdek de kracht van AI voor je club team!**
- 37 **Column Govert Janssen**
- 38 **Zo voorkom je winstverlies in 2025**
- 40 **Samen de gezondheidsramp keren**



**Aalo Opleidingen**, Schuttersveld  
6-16 - 2316 ZB Leiden, T 088 – 1630 000  
E info@aalo.nl, I www.aalo.nl



**EFAA**, Houtstraat 14 - 6001 SJ Weert  
0495 - 533229 - info@efaa.nl, www.efaa.nl



**Opleidingen 2000**  
Markt 17 - 4931 BR Geertruidenberg  
088 – 0304 282, info@opleidingen2000.nl  
www.opleidingen2000.nl



**Start2Move**, Hogeland 10  
8024 AZ Zwolle, 085-0604303  
info@start2move.nl, www.start2move.nl



**Train the Trainers**, Oostmaaslaan 393  
3063 AX Rotterdam - 06-20262663 - info@  
trainthetrainers.nl, www.trainthetrainers.nl



**BlackBox Publishers**, Zwaenenstede  
28, 5221KB 's-Hertogenbosch,  
info@blackboxpublishers.com  
www.blackboxpublishers.com



**Gym Warehouse**  
Huigsloterdijk 342, 2157 LP Abbenes  
T 06 5051 6046, info@gymwarehouse.nl  
I www.gymwarehouse.nl



**BenFit**  
De Meerheuvel 6a, 5221 EA,  
's Hertogenbosch, +31 (0)73-6990939  
www.benefit.nl dietiste@benefit.nl



**Mindset Bedrijfsontwikkeling**  
Pelikaanweg 46 (vliegveld Lelystad), 8218  
PG Lelystad  
06 46 23 23 85  
info@mindsetbedrijfsontwikkeling.nl  
www.mndst.center



**Eleiko BeNeLux**  
Klastorpsvägen 18, SE-30262 Halmstad  
+31 623 496 215  
customerservice.bnl@eleiko.com  
www.eleiko.com



**ClubPlanner**  
Asterweg 63, 1031 HM Amsterdam  
(0)85 – 303 46 79, info@clubplanner.com  
www.clubplanner.nl



**Fit4All International B.V.**  
Handelsstraat 33, 6135KK Sittard,  
+31 46 763 1532, info@fit4all.health  
www.fit4all.health



**Go! Health United BV**  
Posthoornstraat 25, 3011 WD in Rotterdam  
www.gohealthclubs.nl/franchise/



**ClubJoy**, Linker Rottekade 320,  
3031 WB Rotterdam, 010 - 7420107,  
info@clubjoy.nl, www.clubjoy.nl



**Fitness Media**  
Nijverdalsestraat 83, 7642 AC Wierden  
0592-420561, info@fitnessmedia.nl  
www.fitnessmedia.nl



**BeMore Fitsolutions**  
W. v.d. Brinkstraat 35, 1444 HB Purmerend  
+31651624587, info@bemorefitsolutions.nl  
www.bemorefitsolutions.nl



**Gymleco Nederland**  
Emmerikstraat 8, 7418 CM Deventer  
edwin@gymleco.nl, www.gymleco.nl



**Venzinni / MyCircle**  
Rijksweg Zuid 206, 6134 AG Sittard  
+31 (0) 77 – 390 32 50, info@venzinni.com  
www.venzinni.com, www.mycircle.nl



**Symbiont360**  
Kon. Julianaplein 10, 3931 CK Woudenberg  
(0)33 465 50 64, leon.vos@schwa-medico.nl  
www.symbiont360.com/nl



**STRIDE Europe**, Let's Do It BV  
Panterschipstraat 163, 9000 Gent Belgium  
+32 9 274 25 56, hello@strideeurope.com  
www.strideeurope.com



ONYX  
by MATRIX

## AN EXPERIENCE FOR THE SENSES

Verhoog de standaard in jouw high-end faciliteit met Onyx, dé premiumcollectie cardio toestellen. Deze collectie vertegenwoordigt het allerbeste op het gebied van design en toonaangevende technologie. De naadloos gladde oppervlakken, ronde vormen, golvende texturen en accentverlichting bieden een unieke ervaring en aanwezigheid op jouw cardiovloer.

Ontdek meer op [matrixmembers.nl](https://matrixmembers.nl).



# COLUMN

## SPORTBOND VOOR FITNESS ALS WEDSTRIJDSPORT

Het wordt misschien wel hét Nederlandse Olympische sportmoment van de Spelen in Parijs: de winnende worp van Worthy de Jong waarmee hij het nationale 3x3-basketbalteam goud bezorgde in de bloedstollende finale op het Place de la Concorde tegen gastland Frankrijk. Het verhaal van de gouden plak is ook het verhaal van de populariteit van een relatief nieuwe, urban-achtige sport: 3x3 basketbal. Toen ik afgelopen zomer in Parijs was tijdens de Olympische Spelen, heb ik een paar keer mijn ogen gesloten en gedacht: hoe fantastisch zou het zijn als fitness ooit een Olympische sport zou worden, mét Nederlands succes? De eerste stap hebben we de voorbije maanden gezet met de oprichting van de Nederlandse Fitnessbond (NLFB), die we in november hebben gepresenteerd. De nieuwe sportbond heeft de ambitie om Fittraces binnen acht tot twaalf jaar internationaal erkend te krijgen als Olympische discipline.

Fitness wordt vooral geassocieerd met het aannemen van een vitale leefstijl en esthetische lichaamswinst. Dat zal voorlopig zo blijven. Maar steeds meer fitnessconsumenten kiezen er ook voor om deel te nemen aan Fittraces, zoals HYROX- en CrossFit-evenementen. Deze zijn in korte tijd wereldwijd uitgegroeid tot wedstrijdvormen met steeds meer deelnemers en volgers, ook in Nederland. NL Actief kreeg dit jaar steeds vaker het verzoek om te kijken naar de kansen om fitness als wedstrijd sport verder uit te bouwen. Dat heeft geleid tot de oprichting van de NLFB als sportbond. Met

de NLFB spelen we in op de snelgroeiende behoefte om fitness ook in Nederland als wedstrijd sport te promoten.

Fittraces zijn wedstrijden die een combinatie van kracht, uithoudingsvermogen en functionele fitness vereisen. Deelnemers doorlopen een reeks uitdagende stations waar ze verschillende fysieke opdrachten moeten voltooien. De diversiteit en intensiteit van deze opdrachten maken Fittraces uniek en extreem uitdagend. De wedstrijden zijn toegankelijk voor sporters van alle niveaus, van beginners tot elite-atleten. Dit maakt Fittraces een inclusieve sport voor iedereen die zijn of haar grenzen wil verleggen. De verwachting is dan ook dat deze sportvorm de komende jaren alleen maar verder zal groeien. Het zal bovendien een impuls geven aan het aantal mensen dat fitness beoefent en aan de fitnessaanbieders in ons land.

De NLFB zet zich in om Fittraces en andere competitieve vormen van fitness verder te ontwikkelen, waarbij de focus ligt op nationale en internationale samenwerking en professionalisering. Er zal onder meer een Nederlandse competitie komen en de NLFB wil het Europees kampioenschap Fittraces gaan organiseren.

Door nu in te spelen op de trend van competitieve fitness kunnen bedrijven en (maatschappelijke) organisaties zich positioneren en profileren als leiders in een snel veranderende markt. Het potentieel dat fitnesswedstrijden ooit een



**” FITNESS WORDT VOORAL GEASSOCIEERD MET HET AANNEMEN VAN EEN VITALE LEEFSTIJL EN ESTHETISCHE LICHAAMSWINST. DAT ZAL VOORLOPIG ZO BLIJVEN. “**

Olympische status bereiken, biedt een langetermijnperspectief dat verder reikt dan alleen commerciële voordelen. Het is dé kans om deel uit te maken van een historisch proces dat fitness naar een nieuw niveau tilt. Met misschien wel net zo'n memorabel Olympisch succes op de Spelen van 2032 of 2036 als de 3x3 basketballers deze zomer in Parijs.

**Ronald Wouters**  
Directeur-bestuurder  
NL Actief en NLFB  
[www.fitnessbond.nl](http://www.fitnessbond.nl)

**NLFB**  
NEDERLANDSE  
FITNESSBOND



## Vakbeurs Sportaccommodaties:

# DÉ DAG VOOR JOUW SPORTFACILITEITEN

Om Nederland in beweging te houden, is het essentieel dat onze sportfaciliteiten duurzaam, efficiënt, prikkelend en toegankelijk blijven. Van amateursporters tot de profs, en van een hypermoderne arena tot het voetbalveldje om de hoek: iedereen verdient een plek om vitaal te blijven. Er zijn meer dan genoeg oplossingen om deze plekken te creëren. Maar welke oplossingen passen bij jouw volgende project?

Wij nodigen je graag uit om bij Vakbeurs Sportaccommodaties alle opties te ontdekken. Laat je bij een grote variatie aan exposanten verrassen door de nieuwste oplossingen voor zowel binnen- als buitensport en andere beweegomgevingen. Sluit aan in lezingenzalen om alle ins- en outs te leren over beheer, onderhoud en bouw. En kom in contact met vakgenoten die het wiel wellicht al voor je hebben uitgevonden. Van bouw en beheer tot onderhoud en techniek; de beurs omvat alle facetten van de sportinfrastructuur.

Ben je bezig met de (her)ontwikkeling van een sportaccommodatie? Of investeert jouw gemeente in een vitale beweegom-

geving? Vakbeurs Sportaccommodaties maakt jouw werk een stuk makkelijker.

### Dit vind je op de beursvloer

Duurzame oplossingen voor zowel binnen- als buitensport en andere beweegomgevingen. Ontdek innovatieve producten en diensten binnen de volgende sectoren:

- Bouw
- Kennis & Beheer
- Ondergronden
- Inrichting
- Toestellen & Hardware
- Beweegomgeving
- Onderhoud
- Techniek

### De voordelen van een gratis bezoek

1. Ontmoet marktpartijen en vakgenoten
2. Ontdek innovaties in een fysieke omgeving
3. Krijg direct advies van experts
4. Doe inspiratie op bij live demonstraties
5. Volg lezingen door specialisten

Wij verzamelen de beste leveranciers, innovaties en kennispartners voor je. Jij hoeft alleen nog maar op te komen dagen met je gratis toegangkaart. Zo bespaar je een hoop online zoekwerk en koude videogesprekken.

### Voor iedere stap een exposant

Het ontwikkelen van onze sportinfrastructuur stopt nooit. Of je nu een kleine aanpassing gaat doen, of een volledig nieuwe accommodatie ontwikkelt: voor iedere stap vind je tijdens Vakbeurs Sportaccommodaties een leverancier, partner of spreker.

#### Stap 1: oriëntatie

Je wilt de lokale sportinfrastructuur verbeteren. Maar wat is er nou eigenlijk allemaal mogelijk? En waar begin je? De beurs is de



ideale plek om daarover te sparren met adviesbureaus, ontwerpers en vakgenoten. Bovendien kun je inspiratie opdoen bij leveranciers en sprekers. Er is geen betere plek om een eerste stap te zetten in je proces.

#### Stap 2: plan

Wanneer de visie voor je accommodatie scherp in beeld is, kun je gaan plannen. Met welke partijen ga je precies in zee? Is er hulp voor financiering? Wat is de planning en hoe coördineer je dit met je stakeholders? Aan welke eisen moet je voldoen? Voor veel van onze exposanten én de aanwezige sportbonden is dit gesneden koek. Zij denken graag met je mee.

#### Stap 3: realisatie

Deze fase omvat vaak directe samenwerking met veel van onze exposanten, zoals leveranciers, aannemers, installateurs en kwaliteitscontroleurs. Door exposanten goed met elkaar te vergelijken vind je snel de producten, personen en partijen die jouw werk een stuk makkelijker maken.

#### Stap 4: beheer

Het is essentieel om de faciliteiten in topconditie te houden, zodat jouw ge-



bruikers kunnen blijven genieten van een hoogwaardige sportomgeving. Door te investeren in goed onderhoud en slimme beheeroplossingen, blijft de inzetbaarheid van jouw accommodatie optimaal. Bovendien bespaart het je op lange termijn een hoop kosten en gedoe. Bij de exposanten vind je beheerssoftware, onderhoudstools en andere oplossingen om jouw zaken draaiende te houden.

#### Locatie

Expo Houten - Meidoornkade 24 - 3992 AE Houten  
[www.expohouten.nl](http://www.expohouten.nl)

#### Openingstijden

Donderdag 20 maart 2025 - 9:00 - 16:00 uur

Begin het nieuwe jaar met dé  
ultieme ledenwerf-campagne van

**2025**

**FIT**PLAN



Dé ledenwerf-  
campagne om  
Nederland en België  
in beweging te  
krijgen!

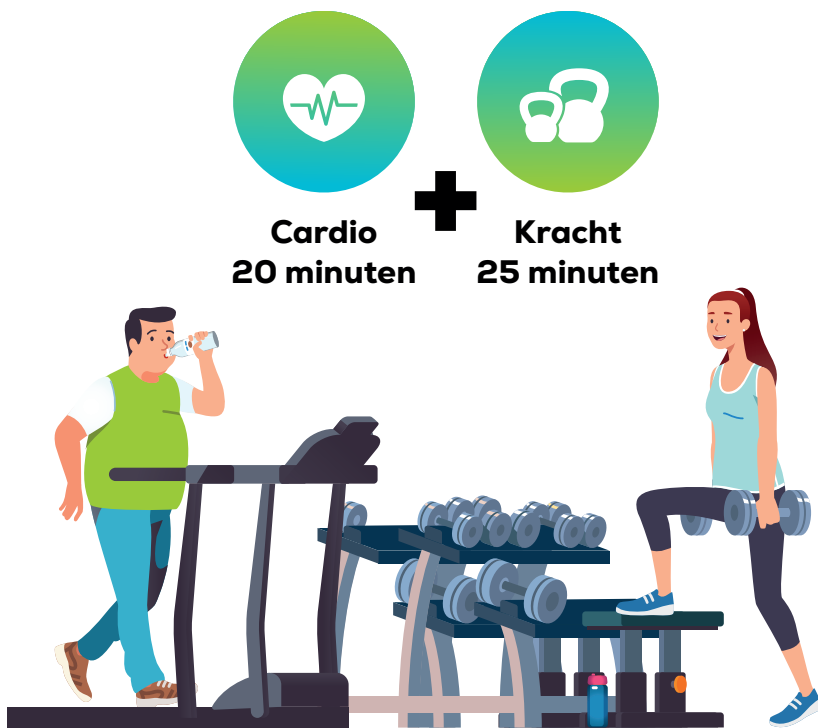
**Jouw club doet  
toch ook mee?**



**Scan de QR  
en ontdek  
het!**

POWERED BY

**Fitness Media**



## FitPlan 20+25

# DÉ LEDENWERF-CAMPAGNE VAN 2025 MET RUIMTE VOOR **JOUW EIGEN INBRENG**

Traditioneel is de maand januari dé maand voor ledenwerving. Maar wie denkt dat de leden dus straks vanzelf naar binnen lopen in het nieuwe jaar, die komt bedrogen uit. Jouw concurrent zit namelijk ook niet stil. Juist als de leads relatief eenvoudig te vinden zijn, zal je moeten afdwingen dat ze naar jouw club komen en niet naar de burens. Steek je kop ver genoeg boven het maaiveld uit en zorg dat je opvallend, overtuigend en onderscheidend reclame maakt.

En omdat niet iedereen een marketing-expert is, biedt Fitness Media de helpende hand. Met FitPlan 20+25 bieden wij een all-in ledenwerfcampagne voor fitnessclubs die 2025 met een knaller willen beginnen. De marketing-experts van Fitness Media hebben een complete campagne ontwikkeld en al het denkwerk, alle voorbereidingen en het ontwerp van de reclamemiddelen al voor je geregeld. Zelfs de briefing voor je team is al klaar.

Deze effectieve ledenwerfcampagne is zeer compleet uitgewerkt, maar geeft je alsnog de ruimte voor je eigen invulling.

### 1: Bepaal je eigen 'product'

Met de komst van de Milon Cirkel, EGYM en Biocircuit weet de consument inmiddels dat een complete training geen uren hoeft te duren. Sterker nog: kort en effectief trainen kan makkelijk in 20+25 = 45 minuten. Hoe je die 45 minuten invult, is aan jou.

Maar de focus op tijd zorgt ervoor dat je een doelgroep aanspreekt die kort en effectief wil trainen. Of dat nu in een cirkel is of via een 45 minuten groepsles of PT-sessie... jij bepaalt zelf hoe jouw product er uit ziet. Ook bepaal je zelf wat je aanbiedt qua periode. 5 weken voor 59 euro? 12 weken Fitstart in het nieuwe jaar? Jij weet vast wel wat in het verleden het beste heeft gewerkt bij jou.

### 2: Bepaal je eigen prijs

De prijsbepaling is de afweging tussen kwantitatieve of kwalitatieve leads. Bied je een proefperiode aan voor weinig geld, dan is de kans op respons groot. Maar hoe converteer je dan naar een duurder abonnement? Kies je ervoor om meteen wat hoger te zitten met je prijs, dan heb je meestal minder leads, maar is je conversie naar abonnementen wel makkelijker. Bedenk dus goed hoe je je actie insteekt qua prijs.

### 3: Bepaal je eigen promotie

Online reclame via Facebook en/of Instagram is een geweldige manier om heel gericht veel mensen te bereiken. Maar is dat genoeg om op te vallen? Is dat genoeg om de boodschap over te brengen en voldoende mensen te bereiken? Kies een combinatie van uitingen zodat het ene medium het andere versterkt. Binnen FitPlan 20+25 kies je zelf hoe je deze campagne wil promoten. Doe het zelf met onze voorbeeldmaterialen, laat het over aan de experts van Fitness Media of breed zelfs uit met flyers of advertenties.

### 4: Zorg voor de optimale opvolging

Leads genereren is pas het begin. Hoe ga je er daarna mee om? Zorg dat je team klaar is voor de optimale opvolging. Een waterdicht systeem en goed bescrypt mogen niet ontbreken. En bied je een proefperiode aan, hoe zorg je dan dat tijdelijke leden uiteindelijk definitief lid worden? Jouw team moet dus niet alleen voor een plezierige trainingservaring zorgen, maar moet ook commercieel in topvorm zijn.

De basis hebben we voor je gemaakt en bespaart je enorm veel tijd. De verdere invulling stemmen we met je af. Zo leggen we in december de basis voor een goed begin van het nieuwe jaar! Meer weten? [www.fitplan2025.com](http://www.fitplan2025.com)

**FITPLAN** 



## FitHit Zevenbergen brengt concept Innerva onder de aandacht via filmpjes

# 'MENSEN DIE HET ZIEN, REAGEREN'

Het pakt uit zoals Susanne Swillens hoopte. FitHit lanceerde begin 2024 in Zevenbergen het laagdrempelige Britse bewegingsconcept Innerva en nam zich direct voor hieraan een sociaal aspect te verbinden, met het oog op de veelal oudere doelgroep. “De maatschappij van vroeger, waarin mensen naar elkaar omkeken, zie je hier in het klein ontstaan.” Ondertussen groeit het ledental met sprongen. Enerzijds door mond-tot-mondreclame, anderzijds door oprecht ingevulde filmpjes die Innerva visualiseren.

Tekst: Aart van der Haagen Fotografie: FitHit

Circa een halfjaar geleden liet Swillens in Bodylife Magazine optekenen dat ze beweging met participatie wilde combineren, in een omgeving die als vanzelf

de sociale contacten bevordert. “Vandaar dat ik bij Innerva hoofdzakelijk heb gekozen voor toestellen gebaseerd op een zittende houding. Ik zie dat mensen

met elkaar aan de praat raken terwijl ze lekker in hun normale kleren op een ontspannen wijze aan hun vitaliteit werken. Daarna schuiven ze gezellig hier aan de tafel midden in de ruimte, waar ze samen een goede kop koffie of thee drinken. Klanten hebben oog voor elkaar en informeren naar elkaar. Zelfs halen mensen anderen op om hierheen te komen en laatst zat iedereen een kaart te schrijven voor iemand die flink ziek geworden is.” Een schot in de roos, de participatieformule van FitHit rondom het concept van Innerva, zoals BeMoreFitsolutions dat een klein jaar geleden naar Nederland haalde. “Bijna alle klanten blijven en sommigen komen hier zelfs vier of vijf keer in de week. Als ze al weggaan, komt dat meestal door medische omstandigheden en daar balen ze echt van. Dat is inherent aan de leeftijdscategorie. 24 procent zit tussen de 56 en 65 jaar en 70 procent daarboven.”

### Verdubbeling van ledenbestand

Acht maanden na de opening van FitHit ligt het ledental rond de 125 en blijft het groeien. "Zeker sinds de verspreiding van de filmpjes die we met een aantal van onze klanten hebben laten maken", vertelt Swillens. "Ze demonstreren de werking van de Innerva-toestellen en mensen die dat zien, reageren er massaal op. In een maand tijd noteerden we een verdubbeling van ons ledenbestand. Bewust maken we pas in tweede instantie duidelijk dat we in Zevenbergen zitten, want we willen eerst de interesse wekken, zonder geografische drempel. Met name mensen die aan de andere kant van de Moerdijkbrug wonen komen niet zo gauw deze kant op. Wel is ons vanuit de reacties duidelijk geworden dat Innerva heel veel potentie biedt en dat doet me heel voorzichtig nadenken over een eventuele extra vestiging in de toekomst. De negen toestellen die bij ons staan spreken allemaal verschillende spiergroepen aan en klanten geven aan dat ze daar heel veel baat bij hebben, wat dan weer resulteert in volop mond-tot-mondreclame. Gemiddeld eens in de zes weken neemt Joop de Boers van BeMoreFitsolutions contact met mij op om te informeren hoe het loopt en merk ik hoe hij mijn enthousiasme deelt. Echt, ik gun dit iedereen."

Meer informatie: [www.fithit.nl](http://www.fithit.nl) /  
[www.bemorefitsolutions.nl](http://www.bemorefitsolutions.nl)





## Hybride EMS-training:

# DE NIEUWE **STANDAARD!**

Zet vandaag nog de toon voor de toekomst van fitness met de revolutionaire hybride EMS-training! Hybride EMS-training is een compleet nieuwe en unieke combinatie van virtuele en fysieke EMS-trainingen, waarmee jouw sporters de vrijheid krijgen om altijd en overal hun doelen te bereiken. Deze aanpak is speciaal ontwikkeld voor mensen met een druk schema of sporters die op zoek zijn naar de nieuwste technologie om hun prestaties te optimaliseren.

Stel je voor: de ene dag een uitgebreide duurtraining in de studio en twee dagen later een intensieve krachttraining vanuit huis. Deze innovatieve trainingsvorm biedt een ongekende fitnessbeleving en geeft sporters de controle om hun fitnessroutine flexibel in te richten, waar en wanneer zij willen.

### **Nieuwe doelgroepen bereiken en behouden**

Er zijn ook mensen die afhaken bij traditionele sportschoolmodellen vanwege vaste trainingslocaties en -tijden. Met SYMBIONT trek je een nieuwe groep sporters aan die flexibel willen trainen, van jonge professionals tot senioren en

mensen die herstellen van een blessure. Of jouw sporters nu liever vanuit huis werken of de dynamiek van een studio opzoeken, hybride EMS-training biedt hun de vrijheid om zelf hun ideale fitnessroutine te bepalen.

### **Hybride EMS-training maakt het verschil voor jouw fitnessonderneming**

- Bredere doelgroep: Van revalidatie patiënten tot drukbezette professionals, hybride EMS-training sluit aan bij uiteenlopende behoeften van bestaande klanten, oud-klanten en potentiële klanten.
- Hogere betrokkenheid: De optie om thuis te trainen verhoogt de motivatie en maakt het makkelijker om trainingen in een volle agenda te passen.



- Meer klanttevredenheid: Gepersonaliseerde begeleiding en flexibiliteit geven sporters de kans om trainingen te volgen op hun eigen niveau en tempo. Dit zorgt niet alleen voor tevreden klanten, maar meer trainingen leiden ook tot meer resultaat, waardoor sporters hun doelen sneller bereiken.

#### Minder piekbelasting en efficiëntere ruimtebenutting

Omdat sporters een deel van hun trainingen thuis kunnen volgen, wordt de studio beter benut en ontstaat er ruimte voor meer groepsessies of individuele trainingen. Hybride EMS-training maakt het mogelijk om flexibel in te spelen op de drukte in de studio, waardoor piekuren verminderen en je een stabiele stroom van sporters kunt behouden gedurende de dag. Dit biedt niet alleen meer comfort voor je sporters, maar maximaliseert ook de efficiëntie van jouw studio.

#### Waarom hybride EMS-training

Hybride EMS-training gaat verder dan simpelweg trainen op afstand of in de studio. Met SYMBIONT kunnen je sporters kiezen waar, wanneer en hoe intensief ze willen trainen. De draadloze EMS-pakken van SYMBIONT brengen elektro-musculaire stimulatie naar een hoger niveau en bieden gebruikers de mogelijkheid om trainingen volledig af te stemmen op hun persoonlijke doelen. Deze flexibiliteit maakt het hybride model ideaal voor iedereen, van drukke professionals tot sporters die aan specifieke doelen werken, zoals krachtopbouw, uithoudingsvermogen of herstel.

#### Voordelen van hybride EMS-training met SYMBIONT

1. Tijds efficiëntie: Een EMS-sessie van 20 minuten levert dezelfde resultaten op als een traditionele workout van 90 minuten.
2. Flexibiliteit: In de studio of op een locatie naar keuze, jouw sporters bepalen waar zij trainen.
3. Real-time data: Met de Tec Suit krijgen trainers real-time data zoals hartslag, calorieverbruik en spieractiviteit, zodat elke sessie wordt geoptimaliseerd.
4. Inclusiviteit: Hybride EMS-training maakt sporten laagdrempelig en toegankelijk voor mensen met uiteenlopende niveaus en fysieke mogelijkheden.

#### Innovatie als kern van hybride fitness

De Tec Suit van SYMBIONT, met draadloze connectiviteit en ingebouwde sensoren, biedt ongekennde mogelijkheden om fysieke en virtuele training te combineren. Sporters kunnen hun voortgang in real-time monitoren via de SYMBIONT-app, die prestaties en doelen vastlegt en direct synchroniseert met de studio. Trainers hebben zelfs op afstand toegang tot actuele gegevens, waardoor zij gepersonaliseerde schema's kunnen samenstellen en waar nodig gerichte feedback kunnen geven.

#### Een totale ervaring, waar en wanneer het jouw sporters uitkomt

Dankzij de innovatieve draadloze technologie kunnen EMS-sessies plaatsvinden op elke gewenste locatie. Thuis een trainingssessie om tijd te besparen? Of een intensieve workout in de studio voor optimale resultaten? Het is allemaal mogelijk met SYMBIONT. Deze hybride aanpak biedt flexibiliteit die verder gaat dan de fysieke ruimte van een studio en geeft sporters volledige controle over hun trainingsprogramma.

#### Klaar voor de toekomst met hybride EMS-Training

De fitnessindustrie is continu in beweging en hybride EMS-training zal naar verwachting een blijvende trend worden. Met SYMBIONT ben jij voorbereid op de toekomst van fitness, door jouw sporters meer vrijheid, flexibiliteit en de nieuwste technologieën te bieden. Door nu in te zetten op hybride EMS-training, transformeer je jouw studio tot een moderne fitnesshub die aan de wensen en verwachtingen van een nieuwe generatie sporters voldoet.

Benieuwd naar hoe je hybride EMS-training in jouw studio kunt integreren? Ontdek de mogelijkheden op [www.symbiont360.com/nl](http://www.symbiont360.com/nl) en neem contact op met een van onze experts. Samen zorgen we ervoor dat jouw studio voorop blijft lopen in de fitnessrevolutie!

Volg ons via Instagram  
[www.instagram.com/symbiont\\_nld](https://www.instagram.com/symbiont_nld).



## Maak voeding succesvol in jouw club!

- ✓ Voedingsplannen op maat
- ✓ Handige software en app
- ✓ Inzicht in resultaten
- ✓ Doorlopend verdienmodel
- ✓ Diëtistes staan voor je klaar
- ✓ Ondersteuning implementatie



Nieuwsgierig naar de mogelijkheden?  
Vraag een gratis demo aan!







# SUCCESVOL FITNESS-CENTRUM SLUIT ZICH AAN BIJ **SNAP FITNESS**

Snap Fitness blijft groeien in Nederland en België. In Rotterdam opent eind november vestiging nummer 14 in de Benelux van deze franchise formule. Met nog meer openingen in het verschiet.

In de Rotterdamse wijk Nesselande zit al vele jaren een zeer succesvol fitnesscentrum. De nieuwe eigenaar van deze club heeft besloten zich aan te sluiten bij de formule van Snap Fitness. Franchisenemer Clifton Karta legt uit: 'Ik verkies het leren van elkaar boven het opnieuw uitvinden van het wiel. Snap Fitness biedt de mogelijkheid om zelfstandig ondernemer te zijn bij een wereldwijd concept. Ik heb daarmee de vrijheid om lokaal andere accenten te leggen, bijv. op het gebied van marketing of extra service aan onze leden maar ook te profiteren van de kracht een groot merk.'

De vestiging aan de Corsicalaan in Rotterdam is deze week gesloten voor een restyling. Door het schilderen van de muren, vervangen van de vloer en na-

tuurlijk het plaatsen van het nieuwe logo trainen de leden vanaf komend week-einde in een frisse, moderne club.

Snap Fitness Nesselande wordt de tweede vestiging in Rotterdam, naast de locatie in het centrum van de stad (Gedempte Zalmhaven). Snap Fitness is een wereldspeler in de fitness franchise markt met 1000+ clubs in 20+ landen en meer dan 1 miljoen leden. Op dit moment is de fitnessketen zeer actief in Nederland en België, met in december de volgende opening bij Snap Fitness Ypenburg (Den Haag).

Met hun toegangspas hebben leden toegang tot alle Snap Fitness clubs wereldwijd. De clubs zijn 24/7 open en verzorgen uitstekende begeleiding op het gebied van beweging, training en voe-

ding. Clifton: 'Wij willen onze leden helpen bij het creëren van een positieve levensstijl. Als je regelmatig sport en gezond leeft, voel je je meestal heerlijk. Dat gevoel, die glimlach van de leden, maakt ons werk zo mooi.'

Wil je meer informatie over

Snap Fitness Nesselande, kijk dan op

<https://www.snapfitness.com/nl/locaties/nesselande>

**snap** 24/7  
**fitness**



# Jouw alles-in-één fitness management software

Ledenadministratie · Betalingen · Rooster · Coaching

9.000+  
Bedrijven

45.000+  
Trainers

20 miljoen+  
Gebruikers

80+  
Landen



Meer informatie op [business.virtuagym.com/nl](https://business.virtuagym.com/nl)



## Blijdschap om uitkomst btw-debat:

# VERHOOGING VAN DE BAAN!

Het kabinet heeft besloten de omstreden btw-verhoging op sport voorlopig niet door te voeren! Na een intensieve lobby vanuit de sportsector en de oppositiepartijen, is gekozen om de geplande btw-verhoging op sport vooralsnog in de ijskast te zetten. POS, NOC\*NSF, KNVB, KNLTB & NL Actief staan zeer positief tegenover dit besluit.

De sportsector is zeer positief over het besluit van het kabinet, dit is een noodzakelijke stap in het behouden van toegankelijkheid en betaalbaarheid van sport voor alle Nederlanders. De afgelopen maanden hebben vele sporters, organisaties en zorgexperts hun stem laten horen tegen deze maatregel, die de drempel om te sporten en bewegen zou verhogen. Het kabinet heeft nu laten zien open te staan voor de maatschappelijke zorgen rondom deze verhoging.

Ronald Wouters, directeur- bestuurder NL Actief: "De fitnessbranche is de vitaliteitsmotor van ons land en biedt essentiële dienstverlening op het gebied van gezondheid en vitaliteit. Dankzij dit besluit blijft sporten in een ongedwongen sfeer betaalbaar en toegankelijk voor iedereen."

Het besluit om de btw-verhoging voorlopig niet door te voeren, betekent dat sporten en bewegen voor miljoenen Nederlanders beter toegankelijk blijft. Juist in een tijd waarin we steeds meer aandacht willen besteden aan de gezondheid van de samenleving. Een verhoging van de btw op sport zou niet alleen de sportdeelname onder druk zetten, maar ook de financiële belasting verhogen voor sportondernemers, gemeentes en andere sportorganisaties.

Lodewijk Klootwijk, directeur- bestuurder POS: "We zijn heel blij met het besluit van de minister van financiën om naar een andere invulling te zoeken voor de omstreden btw- verhoging. Dit is goed nieuws voor de ruim 7 miljoen btw- belaste sporters. Het biedt ons mogelijkheid om mee

te denken over oplossingen, maar geeft ons als sportondernemers ook de ruimte om ons te richten waar we goed in zijn: zoveel mogelijk mensen laten sporten en bewegen.

Hoewel dit een stap in de goede richting is, is blijvende aandacht nodig om sport toegankelijk te houden. De sportsector is vastberaden om samen met beleidsmakers te blijven werken aan een sportbeleid dat sportdeelname voor iedereen mogelijk maakt. We hopen dat deze heroverweging definitief wordt en dat er een oplossing komt die de vitaliteit van onze samenleving bevordert. Sport is immers een basisbehoefte en een investering in de gezondheid van Nederland.

Graag willen we onze dank uitspreken naar iedereen die zich heeft ingezet voor dit resultaat – van betrokken sporters, onze campagnepartners tot de experts die zich hebben uitgesproken. Samen blijven we werken aan een gezonde en toegankelijke sportsector voor iedereen!



van  
munster  
media  
factory

Wij luisteren.  
Wij adviseren.  
Wij designen.  
Wij adverteren.  
Wij programmeren.  
Wij schrijven.

> Wij  
zijn  
factory.

## > Fabriek met maatwerk

Met uw boodschap als grondstof bouwt Van Munster Media Factory een eindproduct. Gespecialiseerd in het creëren en beheren van media, in de breedste zin van het woord. Van het bouwen van websites tot logo-ontwerp, tekst, fotografie, video, social media en marketing. Alles onder één dak. Efficiënt, snel, nauwkeurig: alle voordelen van een fabriek. Met één verschil: bij ons rolt maatwerk van de band.

> Ontdek  
alle mogelijkheden

[www.vanmunstermedia.nl](http://www.vanmunstermedia.nl) | [info@vanmunstermedia.nl](mailto:info@vanmunstermedia.nl)



van  
munster  
media  
factory



## Les Mills lanceert nieuw programma: LES MILLS THRIVE

# BEWEGING VOOR EEN GEZONDERE TOEKOMST

Les Mills, wereldwijd leider in groepsfitnessprogramma's, introduceert met trots LES MILLS THRIVE, een vernieuwend low-impact trainingsprogramma voor (oudere) mensen die fit en gezond willen blijven. Het programma is ontworpen om te voldoen aan de behoeften van mensen die een toegankelijke en effectieve manier zoeken om actief te blijven. Of je nu op zoek bent naar een minder intensieve workout naarmate je ouder wordt, een beginnende sporter bent of herstellende bent van een blessure, LES MILLS THRIVE biedt een perfecte combinatie van kracht, flexibiliteit en balans en helpt deelnemers fit te worden en/of blijven.

### De kracht van beweging

Regelmatige beweging is essentieel om lichaam en geest gezond te houden, zeker naarmate we ouder worden. Bewegen helpt om spierkracht en balans te behouden, wat valincidenten voorkomt en het dagelijkse leven vergemakkelijkt. LES MILLS THRIVE speelt in op deze behoeften met een workout die eenvoudig kan worden aangepast aan individuele niveaus en doelen. Of het nu gaat om het versterken van de core of het onderlichaam, het verbeteren van coördinatie of het vergroten van flexibiliteit, LES MILLS THRIVE ondersteunt deelnemers om in beweging te blijven en hun welzijn te verbeteren.

### Een workout die met je meegroeit

LES MILLS THRIVE biedt flexibele opties om aan uiteenlopende behoeften te voldoen. Deelnemers kunnen gebruik maken van gewichtsschijven en/of weerstandsbanden voor een uitdagendere training, terwijl een stoel extra ondersteuning kan bieden voor balans waar nodig. Dit maakt het programma toegankelijk voor iedereen, ongeacht het fitnessniveau of eventuele beperkingen.

"Het is belangrijk voor iedereen om in beweging te blijven, zeker naarmate je ouder wordt. LES MILLS THRIVE biedt een laagdrempelige en toegankelijke manier om fit te blijven, of je nu altijd actief gesport

hebt en op zoek bent naar een minder intensieve workout nu je iets ouder wordt, of juist wilt beginnen met sporten. Deze low-impact training is voor iedereen die gezondheid en vitaliteit centraal wil stellen in zijn of haar leven," aldus Heidi van Krieken, Marketing Manager Les Mills.

### Start vanaf januari 2025

LES MILLS THRIVE wordt vanaf 1 januari 2025 geïntroduceerd in fitnessclubs door heel Nederland en België. Deelnemers kunnen ervaren hoe het programma hen ondersteunt in een actieve en gezonde levensstijl, onder begeleiding van gecertificeerde instructeurs. Bezoek de website voor meer informatie over LES MILLS THRIVE.

### Over Les Mills

Les Mills is wereldwijd bekend als de maker van 's werelds populairste fitnessprogramma's, waaronder BODYPUMP en BODYBALANCE. Met een missie om een fittere planeet te creëren, biedt Les Mills inspirerende fitnesservaringen, zowel live in fitnessclubs als digitaal. Dag in, dag uit, motiveert Les Mills miljoenen mensen om een gezondere levensstijl aan te nemen.

# HOE KOMEN WE AF VAN HET ZORG-, VOEDINGSMIDDELEN-INDUSTRIE EN SOCIAL MEDIA-INFUUS?

Het lijkt erop dat we als moderne samenleving vastzitten aan drie levensaders die, paradoxaal genoeg, onze gezondheid uithollen: de zorgindustrie, de voedingsmiddelenindustrie en social media. Terwijl we meer toegang hebben tot informatie over gezondheid en welzijn dan ooit tevoren, lijkt de werkelijkheid ons een heel ander beeld te schetsen. We worden zwaarder, minder fit, leven meer jaren met ziekten, hebben meer burn-out, steeds meer verwarde mensen en we zijn in grote mate afhankelijk van een omgeving die onze gezondheid niet bepaald bevordert. Hoe komt dat, maar nog belangrijker, hoe komen we er vanaf?

### Het symptoom bestrijdend effect van de zorg!

Om te beginnen, de zorgindustrie: wat ooit was bedoeld om ons beter te maken, lijkt steeds meer een vangnet geworden voor de gevolgen van onze eigen leefstijlkeuzes. Voor elk kwaaltje hebben we wel een pilletje of een behandeling. Medicatie wordt de norm in plaats van een uitzondering, zelfs voor aandoeningen die we grotendeels kunnen voorkomen met gezonde gewoonten. We zijn gewend geraakt aan symptoombestrijding, en daar speelt de zorgindustrie gretig op in. Begrijp me niet verkeerd, we hebben de zorg keihard nodig en kunnen/willen niet zon-

der, maar we hebben geleerd erop te leunen en daardoor de preventieve kant nauwelijks aan te pakken. Het effect? Een groeiende afhankelijkheid van een systeem dat ons belooft beter te maken, zonder echt in te zetten op preventie en het aanpakken van de oorzaken.

### 70 tot 80% ziekte bevorderende voeding!

Dan de voedingsmiddelenindustrie, een sector die vol zit met slimme marketingstrategieën en producten die schreeuwen om aandacht. Van zogenaamd gezonde snacks tot maaltijden die in enkele minuten op tafel staan: de voedingsmiddelenindustrie speelt in op onze behoefte aan gemak en tijdsbesparing. Ondertussen zijn de meeste producten die ons worden aangeboden verre van voedzaam. Ze bevatten vaak overmatige suiker, zout, smaak- en kleurstoffen en ongezonde vetten, stoffen die ons energie geven, maar ons lichaam niets van waarde leveren. Toch blijft de voedingsmiddelenindustrie ons verzekeren van een “gezonde” levensstijl, met slogans die ons ervan overtuigen dat hun producten ons precies dat bieden wat we nodig hebben. De werkelijkheid is dat in meer dan 70 tot 80% van het voedingsaanbod teveel ziekte bevorderende stoffen zitten.





### **Overprikkeling van ons zenuwstelsel!**

En dan hebben we social media, die eindeloze stroom van informatie, vermaak en verleiding die ons vaak passief in de stoel houdt. Terwijl we scrollen, liken en swipen, lijken we ons steeds minder bewust van wat er écht toe doet en worden we steeds meer overprikkelt. De perfecte plaatjes van fitte lichamen en gezonde maaltijden geven ons een onrealistisch beeld van gezondheid, terwijl de verleidelijke reclames ons een wereld van ongezond gemak voorschotelen. Social media verslapt ons gedrag, overbelast ons zenuwstelsel en speelt in op onze drang naar directe behoeftebevrediging, wat ons weer aanzet tot ongezonde keuzes. Tel hierbij op dat 80% van de bevolking in 1920 een actieve baan had, terwijl dat nu slechts 20% is, dan heb je, als je deze vier samenpakt, een rampzalige combinatie te pakken, om de bevolking steeds zieker te krijgen.

Met deze vier aspecten als constante aanwezigheid in ons leven, is het moeilijk om los te komen van de vicieuze cirkel die ze creëren. Maar er is een sprankje hoop: persoonlijke bewustwording!

### **Hoe pakken we meer de regie?**

Door bewust te worden van de preventieve maatregelen en het waarom daarachter, zijn wij mensen in staat bewustere gezondere keuzes te maken. De impact daarvan op onze gezondheid is vele malen groter dan we denken. We kunnen een groot gedeelte van onze gezondheid weer in eigen handen nemen. Dat is zeker niet gemakkelijk, maar we weten wel al hoe dat aan te pakken. In die bewustwording spelen sportcentra, fitnessstrainers, instructeurs en personal trainers volgens mij een hoofdrol in de nabije toekomst.

Het begint met kennis, bewustwording en dan: kleine stappen. Allereerst op het gebied van voeding, kritisch kijken naar onze eetgewoonten, dan ons beweegpatroon, elke extra beweging draagt bij aan een gezonder leven. Bewuster boodschappen doen, onze schermtijd iets beperken en verder lichamelijke en mentale ontspanning opzoeken. Want uiteindelijk, als we onze gezondheid willen verbeteren, moeten we beginnen met de vraag: wie heeft er echt controle over ons welzijn? Wijzelf, of de industrieën die eromheen gebouwd zijn?

Als professional kan je veel betekenen op het gebied van bewustwording. Dat vergt wel een brede blik op gezondheidsbevordering, want sport is natuurlijk slechts een van de pijlers.

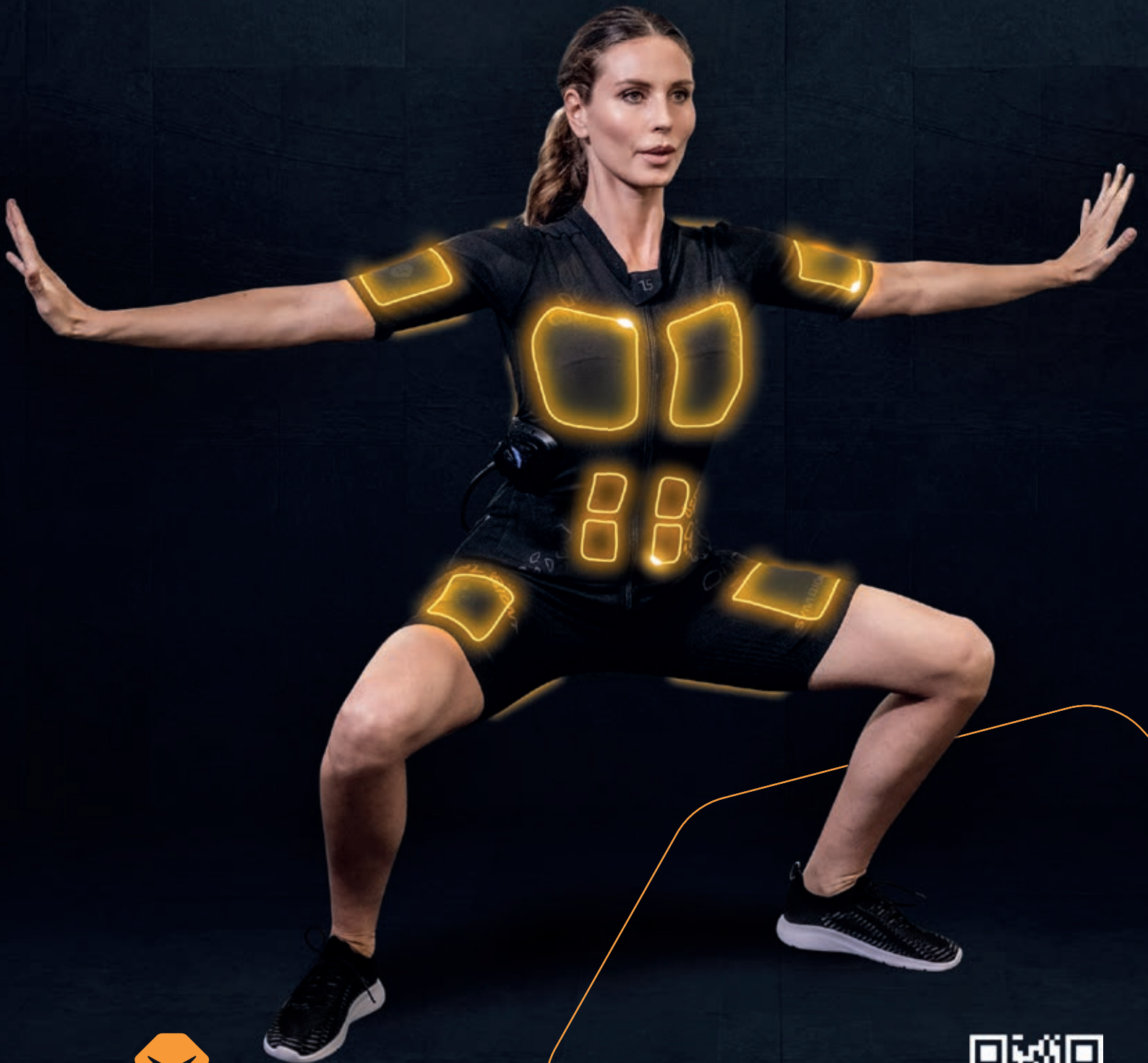
Als je hem nog niet kent, kijk eens naar de Life Management formule, daarin krijg je een holistisch perspectief aangereikt voor duurzaam gezonder leven.

Wat mij betreft worden alle fitnessstrainers en personal trainers promoters van de toepassing van deze gezond leven formule en kunnen we zo een nog belangrijkere bijdrage leveren voor een gezondere toekomst.

**John van Heel**  
EFAA en Leefstijlclub

# SYMBIONT

The smart training system



SYMBIONT



[www.symbiont360.com/nl](http://www.symbiont360.com/nl)



# TRACK.

Bio-elektrische meting van het hele lichaam



- Uitgebreide lichaamsanalyse: 24 meetpunten, verdeeld over alle belangrijke spiergroepen
- Body composition (BIA)
- Spieractiviteit (EMG)
- Bewegingsanalyse met behulp van versnellingsmeters
- Hartslag (ECG)
- Hartslagvariabiliteit (HRV)

# TRAIN.

Bio-elektrische trainings- en stimulatieprogramma's

- Programma-aanbeveling volgens de huidige trainingsgegevens en lichaamsanalyse
- Medisch gevalideerde simulatieprogramma's
- Lage en gemoduleerde middenfrequentie
- 24 droge elektroden
- De stimulatie kan worden geoptimaliseerd door de trainee of de trainer om persoonlijke doelen te bereiken
- Volledig mobiele toepassingsmogelijkheden binnen en buiten bruikbaar



# TRANSFORM.

Verandering van lichaam, houding en bewustzijn

- Motivatie door gedocumenteerd succes
- Voortdurende aanpassing
- Afstemming van subjectieve perceptie en objectieve metingen (autosensitieve training)
- Verbeterd begrip van fysiologische processen

# Stimuleer uw leden voor een beter trainingsresultaat

De seca TRU zet een nieuwe standaard bij analyse van de lichaamssamenstelling: met onafhankelijke meting en interessante challenges, kunnen leden nu zelfs meer progressie bereiken door het slimmer inzetten van hardware en software. Lichaamssamenstelling analyse biedt geweldige mogelijkheden voor individuen die hun progressie willen monitoren.



## Trainingsconcepten

De seca TRU is vertegenwoordigd in vele studio's en fysiotherapiepraktijken in heel Europa en helpt gebruikers hun doelen te bereiken – of het nu puur fitness of individuele training is. De secaTRU helpt bij ieder concept.



## Zelfregistratie

Door middel van zelfregistratie en zelfmeting is het lid in staat om de regie in eigen handen te nemen. Dit houdt in dat er geen trainer meer nodig is bij het onderteunen van de metingen met de secaTRU.



## Challenges

Door middel van het activeren van de challenges kan het lid zichzelf en anderen uitdagen om nog meer te halen uit zijn of haar trainingsresultaten. seca ziet zichzelf als innovatieve fabrikant om de leden actief en geïnformeerd te laten sporten. Dit kan door middel van de seca software en de seca app voor het lid.

Door middel van deze aanpak wilt seca een actieve ondersteuning geven aan de fitnesslocatie en een directe impact maken in de illustratie van de progressie van ieder lid. Door de nieuwe benadering zien de ondernemers een grotere commitment naar de metingen en activiteiten van de club.

Voor meer informatie zie:

[secaTRU.com](https://secaTRU.com)

+31 6 41 76 01 28

[info.benelux@seca.com](mailto:info.benelux@seca.com)



## Decemberkilo's:

# VROUWEN LETTEN OP INNAME, **MANNEN** **SPORTEN ZE ERAF**

Nu de feestdagen voor de deur staan, groeit ook de weerzin om op de weegschaal te stappen. Ruim drie kwart (72,5%) van de Nederlanders denkt namelijk aan te komen van al dat snoepgoed, de ladingen oliebollen, de feestelijke diners en vele borrels. Vrouwen en mannen pakken de strijd met de kilo's elk op hun eigen manier aan; de een anticipeert, de ander reageert. Minder alcohol drinken blijkt overigens de minst populaire manier (12,4%) om op gewicht te blijven. Dat blijkt uit onderzoek van XXL Nutrition.

In het onderzoek vroeg XXL Nutrition respondenten of zij in de aankomende decembermaand verwachtten aan te komen,

als zij geen tegenmaatregelen namen. Vrouwen (75%) verwachtten vaker aan te komen dan mannen (70%). "Daarbij valt

op dat de verwachtingen van vrouwen vaker dan die van mannen in de extreme categorieën vallen", aldus Toby Michiels van XXL Nutrition. Zij denken dubbel zo vaak heel weinig (15,5% vs. 8,4%) of heel veel (10,7% vs. 5,6%) aan te komen, d.w.z. 1 tot 500 gram of 2 tot 3 kilogram.

Vrouwen vertrouwen bovendien vaker dan gemiddeld op gezonder eten (28,8%) en meer water drinken (25,7%) om gewichtstoename tegen te gaan, terwijl mannen vaker meer gaan sporten (25,3%).



ERVAAR DE VOORDELEN ALS

# OFFICIAL PARTNER

VAN **XXL NUTRITION**



**XXL Nutrition is zoveel meer dan een supplementenleverancier**

Neem contact op met [info@xxlnutrition.nl](mailto:info@xxlnutrition.nl)  
om de mogelijkheden te bespreken!

ONTDEK ONS **EXCLUSIEVE** ZAKELIJKE ASSORTIMENT



**BURNER  
SHOT**



**AMINO  
SHOT**



**VENOM PRE  
WORKOUT SHOT**



**VENOM  
PRE WORKOUT**



**PRO 85**



**CREATINE MAX**



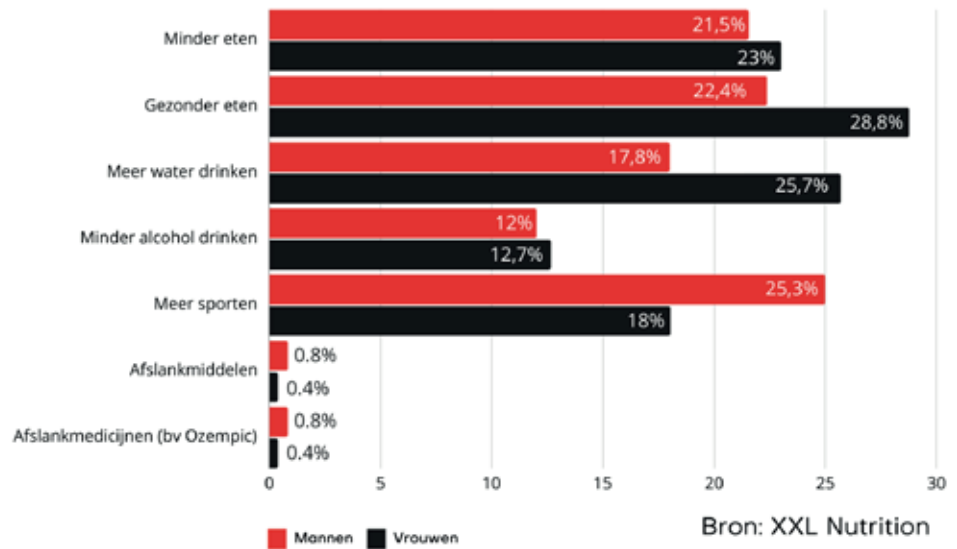
### Van drooglegging geen sprake

Van alle veelgehoorde maatregelen om de schade te beperken, is het minderen van alcohol de minst populaire (12,4%). Vooral onder de oudere leeftijdsgroepen – de 50- tot 59-jarigen (7,7%) en 60-plussers (10,7%) – laten maar weinig mensen de drank staan. Alleen op afslankmiddelen (0,6%) en -medicijnen (0,6%), zoals Ozempic, vallen nog minder mensen terug. Eén op de vier tot vijf kiest ervoor om gezonder (25,7%) en/of minder (22,3%) te eten, meer water te drinken (21,9%) of meer te sporten (21,5%). Ongeveer evenveel respondenten (20,9%) verwachten overigens aan te komen, maar accepteren dat op voorhand.

### Realistische inschatting

Gemiddeld genomen weten Nederlanders een goede inschatting te maken van hun gewicht. De daadwerkelijke gewichtstoename was in voorgaande jaren ongeveer even vaak onder (17,6%)

## Hoe ben je van plan gewichtstoename te beperken?



als boven (15%) verwachting. Eén op vijf (18,6%) kwam precies zoveel aan als verwacht. Bijna de helft (48,9%) had geen verwachtingen.

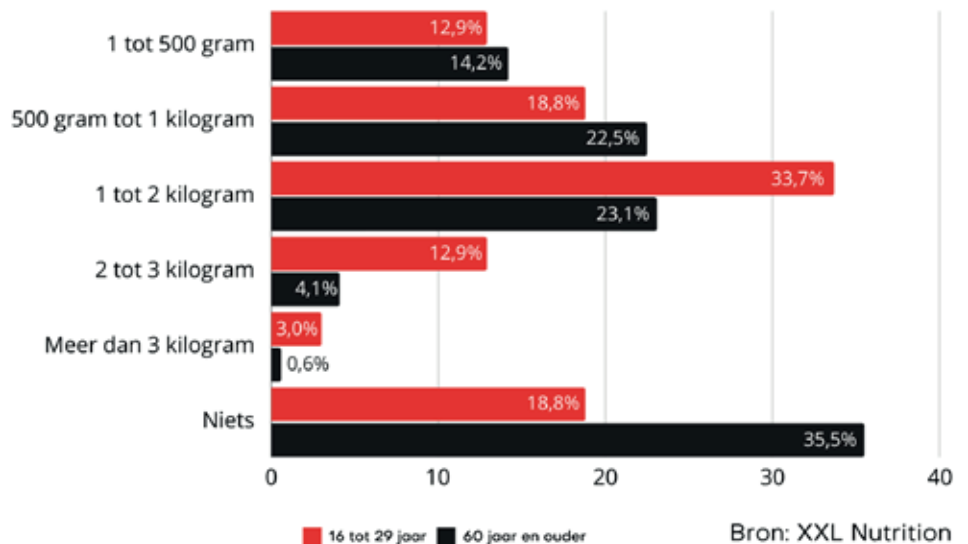
De inschatting van de gewichtstoename binnen één kalendermaand is in de meeste gevallen dan ook realistisch; slechts weinigen denken 2 tot 3 kilo (8,2%) of zelfs meer dan 3 kilo aan te komen (2%). Eén op de acht (12%) verwacht 1 tot 500 gram zwaarder te zijn aan het einde van de maand, tegenover de één op de vier die de schade denkt te beperken tot ofwel 500 gram tot 1 kilo (24,1%), ofwel 1 tot 2 kilo (26,3%). Het

resterende kwart (27,5%) denkt geen gram aan te komen.

### Over dit onderzoek van XXL Nutrition

Dit onderzoek is uitgevoerd onder 502 respondenten, van wie 49,8% man is en 50,2% vrouw. XXL Nutrition is marktleider in de Benelux op het gebied van sportvoeding en -supplementen. Het bedrijf is in Deurne gevestigd en werd opgericht door René van der Zel. De producten worden in Europa geproduceerd – hoofdzakelijk in Nederland, België en Duitsland – en zijn zowel in de eigen webshop, als in verschillende supermarkten en tankstations verkrijgbaar.

## Hoeveel verwacht je aan te komen in december?





**Bewegconcept feellife is bewezen succesvol en daarmee klaar voor uitrol**

## ‘SAMENWERKING MET GEMEENTE MOGELIJK’

Nog maar net begonnen met het concept feellife hintte Cathy Blekemolen afgelopen januari al naar een franchiseformule. Veel eerder dan verwacht staat deze nu in de startblokken om uit te rollen. “Mensen uit specifieke doelgroepen komen van heinde en verre om hier in Middenbeemster te bewegen. De uitermate succesvolle pilot die we hebben gedraaid, in samenwerking met de gemeente, krijgt een permanent vervolg en nieuwe franchisenemers kan ik daar ook mee helpen.”

Tekst: Aart van der Haagen Fotografie: feellife

Cathy Blekemolen was direct ‘om’ toen ze circa een jaar geleden kennismakte met de twaalf toestellen van Innerva,

ontwikkeld in Groot-Brittannië om specifieke doelgroepen te helpen aan een gezonde lifestyle. Denk aan oude-

ren en mensen met een beperking. “Dat laatste woord gebruik ik eigenlijk liever niet”, glimlacht ze. “Ieder heeft zijn wensen en zijn grenzen. Op basis van iemands niveau en mogelijkheden stemmen wij alles af. Het helpt soms al om iemand een andere houding te laten aannemen. De toestellen laten zich ook uitstekend inzetten voor trainingen, aangepast op de kracht die iemand aankan door middel van instelbare weerstand. ‘Duurzaam opbouwen’, noem ik dat. Je werkt vanuit comfort, zonder te overstrekken en het risico blessures op te lopen. De functionaliteit van de Innerva-apparaten blijkt



enorm en de kwaliteit straalt er vanaf, mede door de simplicitéit van de robuuste constructie. Mocht er toch een keer iets aan de hand zijn, dan arriveert Ruud Morees of Joop de Boers van Be More Fitsolutions in no-time ter plaatse of zoeken zij uit hoe het zit. Naast de beweging merken wij dat het communitygevoel heel erg aanslaat. Mensen brengen soms zelfs wat lekkers van thuis mee naar de koffiecorner, waarmee deze een huiskamer van ons allemaal is geworden.”

#### **Vertaalslag maken**

Reistijd blijkt ook voor de klanten van feellife in Middenbeemster geen enkel obstakel. Cathy Blekemolen: “Vanuit de zeer wijde regio rijden ze tot wel 45 minuten om hier te komen bewegen of trainen. Inmiddels zitten we op 300 leden, mede aangewakkerd door het succes van de pilot die we eerder dit jaar in samenwerking met de gemeente hebben gedraaid. Die sloeg geweldig aan en de dertig deelnemers zijn echt mijn ambassadeurs geworden. Ze merkten dat lichamelijke klachten verdwenen of in ieder geval flink verminderden. Binnenkort starten we met een nieuwe groep van tachtig mensen en wanneer die is afgerond, mogen we een volgende aanvraag doen. De gemeente stelt een structureel potje beschikbaar om dit te subsidiëren.” Daarmee ligt er een uitstekend fundament om begin 2025 feellife als franchiseconcept uit te rollen. “Heel interessant voor wie ondernemer is of dat graag wil worden en deze doelgroep verder wil helpen. Iedere geïnteresseerde die kan beschikken over een ruimte van 120 vierkante meter en die een passie heeft voor bewegen geven wij graag support om de vertaalslag te maken naar de desbetreffende locatie, compleet met marketing en financieringsmogelijkheden voor de toestellen van Innerva. Zelf draaiden wij binnen een halfjaar break-even. Het concept feellife is heel gezond, zowel als businessmodel als voor de gebruikers.”

Meer informatie: [www.feellife.nl](http://www.feellife.nl) /  
[www.bemorefitsolutions.nl](http://www.bemorefitsolutions.nl)

# BEMORE

FITSOLUTIONS

**Toe aan een nieuw  
verdienmodel?**

**Informeert naar de  
Innerva concepten!**

Vanwege uitbreiding  
zijn wij op zoek naar  
sales-zzp'ers in de  
Benelux! Interesse?  
Zie onderaan onze  
contactgegevens!

**BeMore Fitsolutions levert :**

- ✓ Totaal oplossing
- ✓ Gratis 3D plattegrond
- ✓ Financiering oplossingen
- ✓ Professionele kwaliteit
- ✓ Aantrekkelijke prijs kwaliteit verhouding
- ✓ Service en garantie
- ✓ No-Nonsense mentaliteit

**FFITTECH**

**SCANALI**  
SYSTEM

**OLICROM**  
Sporttechnology

**innerya**  
together in motion

**GUNGNIR**  
OF NORWAY

+31651624587 / Joop de Boers • +31613112019 / Ruud Morees

**INFO@BEMOREFITSOLUTIONS.NL • WWW.BEMOREFITSOLUTIONS.NL**





# Jouw alles-in-één fitness management software

Virtuagym is sinds de oprichting 15 jaar geleden uitgegroeid tot **partner van meer dan 9000 fitnessondernemingen** wereldwijd.

Met onze Alles-in-één oplossing heb je alles wat je nodig hebt op één plek voor een verbeterde ledenervaring en efficiëntere bedrijfsvoering. Maak je groeiambities een realiteit met Virtuagym!

Met onze toonaangevende coachingsoplossing, bekroonde mobiele app en een groot aantal integraties, is het Business Management-platform van **Virtuagym sterker dan ooit**. Daarnaast blijven we innoveren en doorontwikkelen, zoals met onze uitgebreide Business analytics-oplossing voor datagestuurde besluitvorming, een vernieuwd roostersysteem met werkurenregistratie en **Virtuagym Pay**: onze eerste volledig geïntegreerde online betalingsoplossing voor geautomatiseerde facturatie, incasso en aanmaningen.

Meer weten over onze software? **Boek een demo** via de QR-code hieronder.



# GO! JOIN THE CLUB

Start je eigen Go! Health Club met onze unieke franchise formule:

De basis voor ons concept is 30 minuten trainen via een elektronisch circuit van Technogym of Milon gecombineerd met functioneel trainen.

We richten ons hierbij op een steeds groter wordende doelgroep van "minder actieve sporters" die in een sfeervolle ambiance onder professionele begeleiding willen sporten.

Go! Health Clubs richt zich hierbij op het club-segment en de fysiotherapie markt (onder de naam Go! Health Fysio).

Wat wij jou o.a. bieden als franchisenemer:

- Een volledig uitgewerkt concept
- Expertise op alle denkbare vlakken
- Een interessant verdienmodel
- De locatie en inrichting van jouw club

WIL JE MEER WETEN OVER ONS UNIEKE CONCEPT?

SCAN DE QR-CODE EN VUL HET CONTACT-FORMULIER IN OP DE WEBSITE





# ONTDEK DE KRACHT VAN AI VOOR JE CLUB TEAM!

De toekomst van fitness en coaching ligt in de technologie! Maak kennis met ons Totaal Opleidingsprogramma AI en ChatGPT voor het gehele team en ontdek hoe je als fitnessstrainer of personal trainer met Artificial Intelligence het werk naar een hoger niveau kunt tillen.

## Bedrijfsvitaliteit centraal Waarom deze opleiding?

AI verandert de wereld en biedt ongeken- de mogelijkheden binnen de fitnessbran- che. Trainers kunnen communicatie en programma's veel gemakkelijker persona- liseren en het serviceniveau naar een nieuwe hoogte tillen en het management kan met AI nog beter businessunits ont- wikkelen. Met AI blijf je vooroplopen en bied je jouw klanten een unieke, innova- tieve ervaring.

## Wat leer je in dit programma?

- Wat is AI en ChatGPT: Waar komt het vandaan, hoe zit het in elkaar en wat kan het?

- AI in de praktijk: Hoe kan je AI-tools in- zetten voor efficiëntere klantanalyse, trainingsadvies, leefstijl ondersteuning en datagestuurde coaching.
- ChatGPT voor trainers: Leer hoe je Chat- GPT gebruikt om voedingsadvies, train- ingsprogramma's en stress management advies te optimaliseren.
- Voorsprong door innovatie: Begrijp hoe AI jouw rol als manager, trainer en coach versterkt, zonder het persoonlijke aspect te verliezen.

## Voor wie?

Deze opleiding is speciaal ontwikkeld voor sportcentra, fitnessstrainers, perso- nal trainers en fitnessondernemers die meer willen leren over de mogelijkheden

van AI, klanten beter en slimmer willen bege- leiden en voorop willen lopen in de techno- logische revolutie binnen de fitnesssector.

## Wat krijg je?

Je krijgt, in een clubgerichte leeromgeving, voor het gehele team de 4 AI- en ChatGPT online modules ter beschikking en voor de leiding een vijfde: ChatGPT voor onderne- mers. Je team krijgt inzicht in de laatste trends en ontwikkelingen op het gebied van AI in fitness.

## Waarom nu?

De technologische ontwikkelingen gaan ra- zendsnel. Laat deze kans niet liggen om jouw klantenservice, fitnessbegeleiding, personal training en coaching naar een hoger niveau te tillen.

Wil jij klaar zijn voor de toekomst van fit- ness? Mail naar [info@efaa.nl](mailto:info@efaa.nl) voor de moge- lijkheden.

# GET READY FOR THE NEXT LEVEL MILON X

**BEZOEK ONS  
OP FIBO**

STAND A50  
HALL 7

**FUNCTIONEEL  
TRAINEN  
BY MILON®**

**> UNIEK**

Met alle Milon technologie zoals excentrisch en isokinetisch trainen

**> VEILIG EN EFFICIENT**

Automatische trainingsplannen via Milon Care

**> MULTI INZETBAAR**

Aanvullend of als stand alone concept

**> PROFIT CONCEPT**

Onderscheid je van je concurrentie

**> INNOVATIEF**

Maximaal rendement per m<sup>2</sup>



# COLUMN

## VERBETER ZONDER GEBODEN OF VERBODEN

Dagelijks ben ik bezig met feedback van onze leden. Laatst las ik twee interessante opmerkingen in klantverhalen, die me aan het denken zetten over hoe we als club kunnen verbeteren.

Een klant merkte met ongenoegen op dat sommige andere leden met vieze schoenen binnenkomen. Een eerste ingeving ter verbetering was om borden op te hangen met verboden of geboden. “Wij sporten op schone schoenen” of “Het is verboden met vieze schoenen te sporten”. Deze teksten zijn echter tegenstrijdig met een klantvriendelijke benadering. Ik probeer geboden en verboden altijd zoveel mogelijk te vermijden.

Een alternatief is om dit soort klantverhalen gewoon te publiceren, zodat mensen het lezen. Als wij dit soort feedback gewoon publiceren, vertellen

leden aan andere leden waar zij zich aan storen. Zonder naam te noemen, zonder gebod of verbod, wordt het als een begrijpelijk punt gecommuniceerd.

Hetzelfde geldt voor een andere klacht: “Sommige mensen die op hun telefoon zitten, terwijl ze een apparaat bezet houden.” Door te laten zien dat anderen zich hieraan storen, kun je gedragsverandering realiseren.

Het publiceren van klantverhalen heeft dus meerdere voordelen. Mensen volgen elkaar. Positiviteit steekt positiviteit aan. Als klanten zien dat anderen enthousiast zijn over bepaalde gedragingen, zullen ze dat gedrag waarschijnlijk zelf ook vertonen. Hetzelfde geldt voor negatieve gedragingen. Door deze feedback te delen, kun



je mensen aanspreken zonder beleerd over te komen.

Deze feedback is te delen op verschillende manieren: je website, schermen in de club (narrowcasting) en hopelijk binnenkort ook op de apparatuur zelf. Stel je voor, je bent aan het lopen of fietsen en leest wat anderen leden schrijven. Community building, met gemeenschappelijke waarden en normen. Dat creëert een fantastische omgeving waarin gevoeligheden kunnen worden gecommuniceerd zonder het gevoel te geven dat er regels worden opgelegd.

Overweeg eens om je niet te richten op verboden en geboden, maar om klantverhalen te delen. Het is een eenvoudige manier om een positieve en betrokken community te creëren. Leden voelen zich gehoord en gewaardeerd en dat zorgt voor een betere sfeer in de club.

**Govert Janssen**  
**Customer Excellence**  
**Columnist BodyLIFE**



# ZO VOORKOM JE WINSTVERLIJES IN 2025

Dit jaar bestaat Hidden Profits Marketing 20 jaar. Deze serie marketingartikelen in BodyLIFE staan in het teken van tijdloze en fundamentele marketingkeuzes.

## Winstverlies. Heb jij ooit gehoord van winstverlies?

Nee?

Ik ook niet!

Maar ja, ik heb het woord dan ook zojuist zelf verzonnen.

Heb het meteen even gecheckt; het staat niet in de Dikke Van Dale (voor de millen-

nials en jonger: dat is een woordenboek, waarin de betekenis van woorden te vinden is).

Winstverlies dus. Het lijkt tegenstrijdig, maar dat is het niet.

Wat wat bedoel ik met winstverlies?

Afnemende winst. Simpel. Een voorbeeld: je maakt dit jaar 10% nettowinst op de omzet van je sportschool. Als de winst

volgend jaar afneemt, dan heb je winstverlies. Het tegenovergestelde van winstgroei.

En elke jaarwisseling zitten we exact weer op zo'n punt dat winstverlies zichtbaar wordt.

## De top 3 belangrijkste indicatoren voor winstverlies:

Winstverlies is voorspelbaar. Ja, echt. Dit zijn mijn top 3 voorspellende indicatoren.

### 1 - Operationele en financiële cijfers niet helder

Het afgelopen half jaar hebben mijn team en ik veel fitnessondernemers gevraagd naar een



aantal strategische cijfers, zowel operationele als financiële. Omdat cijfers in ieder geval de uitkomst van genomen actie uitdrukken. Opvallend: de meeste ondernemers hadden géén heldere data m.b.t. exacte aantallen leads, leden, omzet, kosten, winst er bijvoorbeeld afgelopen maand waren. Gebrek aan grip op cijfers levert winstverlies.

## 2 - Geen inflatiecorrectie

Wat we ook hoorden was dat best veel ondernemers trots zijn op het níet-verhogen van hun prijzen. Vaak zelfs al jarenlang niet. Eerlijk waar, dat vind ik mooi, heel nobel. Maar met de inflatie van de afgelopen jaren kan dat niet goed zijn geweest voor de bestaanszekerheid van hun clubs. Niet verhogen levert winstverlies.

Voorbeeld: 4% inflatie betekent 40% winstverlies!

Stel je maakt nu 10% nettowinst. Stel de jaarinflatie in Nederland en België bedraagt dit jaar 3 tot 4%. Ik begrijp goed dat veel fitnessondernemers er tegenop zien hun prijzen voor inflatie te corrigeren. Bang dat leden in opstand komen.

Ja, er zal vast een handvol zijn, maar ieder mens beseft dat alles in de maatschappij duurder wordt. En om als ondernemer nu uit angst te handelen lijkt mij geen goed businessmodel.

Dure rekenfout!

De rekenfout die veel ondernemers bovendien maken: 4% lijkt klein, maar ten opzichte van je winst is het heel groot: 4% inflatie vreet 40% van 10% winst weg! Dat alleen is dus al even 40% winstverlies.

## 3 - Geen besluit actief te handelen

Bij die gesprekken met de fitnessondernemers vroegen we naar welke activiteiten de ondernemer op de agenda had om in ieder geval dit jaar en komende jaren gezonde winst te maken. Opvallend: weinig. En als er plannen waren dan waren ze vooral vaag. Zoals 'ik moet meer op salescijfers letten'. Niet erg krachtig, helaas.

Het begint met besluiten om te doen wat nodig is om gezonde winst te maken. Geen winstverlies maar winstgroei. En er vervolgens concrete acties om meer leden, meer omzet en meer winst te maken in te zetten.

## Laaghangend fruit

Voorbeeld: de makkelijkste manier is laaghangend fruit plukken. Of zoals wij zeggen: je verborgen winst opgraven. Zoals bijvoorbeeld je marketing professionaliseren, je leadopvolging strak te regelen en daar dagelijks op te sturen, retentiebeleid te activeren. En ga zo maar door.

En vooral als ondernemer of manager zelf te verdiepen in je cijfers. Een cijfer waar wij met alle Hidden Profits klanten naar kijken is: ROMI, Resultaat Op Marketing Investering. Dat is waar wij met onze klanten actief op (helpen) sturen. We streven naar alle klanten minimaal ROMI 10X ofwel we supporten jou met minimaal 10X omzet uit je totale marketingbudget halen. Dat is 1.000% rendement.

Zou 1.000% rendement jou misschien wel eens winstgroei kunnen opleveren?

Van voorspelbaar winstverlies naar winstgroei!

Hoe kom je van winstverlies naar voorspelbare winstgroei?

1. Neem het besluit gezonde winst te maken
2. Besluit je tarieven in ieder geval te corrigeren voor inflatie
3. Bouw een sterker bedrijf door meer leden en omzet te genereren

Kijk op [www.hiddenprofitsmarketing.com](http://www.hiddenprofitsmarketing.com) en klik op 'Resultaten' voor inspirerende voorbeelden van ondernemers die nu voorspelbare winstgroei hebben.



**AERNOU LEEZENBERG** De auteur is oprichter van Hidden Profits Marketing, dat sinds 2004 ondernemers en managers in de fitnessbranche gezonde winst helpt behalen. [www.hiddenprofitsmarketing.com](http://www.hiddenprofitsmarketing.com)





**Het gehele team – gezond leven promoter!**

# SAMEN DE GEZONDHEIDS-RAMP KEREN!

22 gezondheidsfondsen boden op 17 juni 2024 een manifest aan, aan demissionair minister Dijkstra van medische zorg. Waarom? Ondanks dat we de afgelopen decennia steeds langer zijn gaan leven, neemt het aantal jaren dat we leven met chronische aandoeningen sinds 1980 stelselmatig en schrikbarend toe. De zorg raakt mede hierdoor overbelast en wordt duurder. Het aantal mensen dat behandeling nodig heeft, neemt toe en er is een groeiend personeelstekort, niet alleen binnen de zorg.

**Er voltrekt zich een gezondheidsramp in slow motion, en die stopt niet vanzelf. Oorzaken van deze gezondheidsramp:**

- In de huidige samenleving is ongezond leven makkelijker en goedkoper dan gezond leven.
- De meeste mensen hebben preventief gezond leven volgens de huidige wetenschap, niet geleerd (gebrek aan health literacy)
- Overgewicht, obesitas, diabetes en chronische aandoeningen blijven al meer dan 50 jaar toenemen.

- Er is sprake van een voortgaande dubbele vergrijzing (binnen de groep 65-plussers neemt het deel 80-plussers toe, en er zijn meer en langer levende 65-ers).
- Er dreigt een zorginfarct vanwege meer mensen met een chronische aandoening, stijgende zorgkosten en een groeiend personeelstekort.

Sommige sectoren overladen jongeren met verslavende en ongezonde producten, zonder al te veel tegenstand. We lijken te

accepteren dat de overheid, burgers, gezondheidszorg, patiëntenorganisaties en gezondheidsfondsen hier de dupe van worden en voor de kosten opdraaien, niet de veroorzakers. In Nederland leven de minst welvarende mensen maar liefst acht jaar korter dan de meest welvarende en 24 jaar korter in goede gezondheid. Dat is onacceptabel. Ongezondheid draagt bij aan meer ziekteverzuim, productiviteitsverlies en personeelstekorten. Een ongezond Nederland heeft niet alleen grote gevolgen voor het welzijn van elke Nederlander, maar ook voor onze gezamenlijke welvaart.

**Versnellen van de gezondheidstransitie is cruciaal**

Het wordt niet vanzelf beter. Er is een snelle gezondheidstransitie nodig, waardoor we meer jaren in goede gezondheid gaan leven in Nederland. Een transitie met eenzelfde impact zoals eerder antibiotica en riolering tot enorme verbeteringen in onze gezondheid hebben geleid. De huidige veranderingen gaan niet snel genoeg. Er moet meer nadruk gelegd worden op preventie, bewustwording van wat we noemen 'De life management formule', het verkleinen van de sociaal-economische gezondheidsverschillen, het centraal zetten van gezondheid in het beleid van de overheid, het vergroten van de inzetbaarheid van mensen met een chronische aandoening en een bedrijfsleven dat zich inspant om de gezondheid te beschermen.



### **De oproep van 22 gezondheidsfondsen is duidelijk:**

Samen met de overheid, het bedrijfsleven, de zorg en andere maatschappelijke organisaties de transitie naar langer gezond leven voor iedereen in Nederland versnellen. Dit doen de 22 gezondheidsorganisaties door in dialoog te gaan met de overheid en achterbannen van alle betrokken maatschappelijke organisaties om te verkennen wat hun behoeftes zijn binnen deze gezondheidstransitie. Dit noemen we de top-down aanpak.

### **Professionals aan zet voor de bottom-up aanpak**

De overheid zal voor de top-down aanpak moeten zorgen, onze omgeving gezonder inrichten zodat wij burgers gemakkelijker gezondere keuzes maken. Professionals, zoals trainer, personal trainers en sportcentra, kunnen vorm geven aan de bottom-up aanpak. Wat is daarvoor nodig? Een kennis update over de nieuwste gezond leven richtlijnen zodat het gemakkelijker wordt mensen hierin te inspireren, adviseren en ondersteunen. Tevens heeft de professional tools nodig om mensen uit te nodigen gezondere keuzes te maken, maar dan wel een haalbare, duidelijke en kleine stappen.

### **De Europese Unie ondersteunt, het team volgt gratis de gezond leven promotor cursus!**

Vanuit EFSA en Leefstijlclub hebben we een aanvraag ingediend bij de Europese Unie, om professionals te ondersteunen met een adequate, maar compacte kennisupdate en tools te mogen ontwikkelen voor inwoners, om hun leefstijl gemakkelijk te kunnen

scannen en de essentiële inzichten van een gezonde leefstijl te leren. De Europese Unie zag wel wat in deze visie en heeft het project goedgekeurd voor uitvoering. Daardoor is het mogelijk gemaakt dat we professionals en teams van clubs gratis opleiden tot 'Healthy Lifestyle promotor', er is budget ontvangen voor 1000 professionals.

Vanuit het onderzoek, wat aan het begin van het EU-project is uitgevoerd, is tevens een Life Management formule ontwikkeld, de er aan bij kan dragen dat het risico op chronische aandoeningen tussen de 50 en 80% kan dalen. Hier is tevens een gratis korte online Life Management formule cursus voor ontwikkeld en beschikbaar.

### **Ook gratis tools en een kennis update voor leden!**

Voor inwoners hebben we binnen dit project een minivideo cursus over 'Leefstijl als medicijn' en een leefstijlscan mogen ontwikkelen. Deze zijn beschikbaar in 9 talen, namelijk Nederlands, Engels, Frans, Duits, Portugees, Spaans, Litouws, Slowaaks en Servisch.

### **De gezondheidsramp samen keren!**

De Gezondheidsfondsen pakken de handschoen op om de overheid ertoe te zetten preventie hoger op de agenda te zetten. Professionals kunnen ervoor zorgen dat ze mensen, waar ze wekelijks contact mee hebben, kennis laten maken met de essentiële inzichten van een gezonde leefstijl en optimale persoonlijke preventie. Professionals vormen de bottom-up aanpak tegen de gezondheidsramp.

Wij roepen dan ook alle professionals en clubs op om hun kennis op te halen met deze gratis mogelijkheid.

Door de Europese Unie subsidie voor het New Health - Healthy Lifestyle Network Europe project hebben we deze Healthy Lifestyle promotor kennisupdate cursus direct beschikbaar. Tevens bieden we je gratis de Life Management formule online cursus aan. Mogelijkheden om als professional op in te haken;

1. Schrijf je in voor de Healthy Lifestyle promotor online cursus.
2. Schrijf je gratis in voor de korte online Life Management formule kennismaking cursus.
3. Blijf op de hoogte door ons te volgen op ons Leefstijlclub YouTube kanaal en onze Leefstijlclub Facebook pagina.

Sta je als ondernemer achter de visie van leefstijl en preventie en wil je het gehele team de Life Management formule en de Healthy Lifestyle promotor cursus aanbieden, mail dan naar [info@leefstijlclub.nl](mailto:info@leefstijlclub.nl).

Samen kunnen we de gezondheidsramp keren!



**JOHN VAN HEEL**

auteur van de boeken: Voeding als medicijn, Bewegen als medicijn en Je Brein als medicijn!



# OPLEIDINGEN EN TRAININGEN

[WWW.BODYLIFEBENELUX.NL/OPLEIDINGEN](http://WWW.BODYLIFEBENELUX.NL/OPLEIDINGEN)



**aalo**  
Opleidingen

Start jouw carrière in de fitnessbranche. [www.aalo.nl](http://www.aalo.nl)



**TRAIN THE TRAINERS**

INSPIRE! · MOTIVATE! · TEACH!  
[WWW.TRAINTHETRAINERS.NL](http://WWW.TRAINTHETRAINERS.NL)



**FITNESS.BE FACULTY**

Alle bijscholingen van Fitness.be Faculty zijn geaccrediteerd

Voor meer informatie [www.fitness.be/opleidingen](http://www.fitness.be/opleidingen)



opleidingen 2000 *leer meer!*

opleiding tot vitaalcoach

Gezondheidsadvies binnen het fitnesscentrum  
Vergoed door de zorgverzekeraar

**NL ACTIEF** Vitaalcoach is nivo 4 erkend

- Personal Trainer
- Voedingsspecialist
- Leefstijlcoach

Logos: CZ, azivo, Zorgverzekeraar, AGIS, SVGZ, NIVE, OHRA, ONVZ, Zilveren Kruis



**NL Actief/Fitvak**  
**Fitnessstrainer A opleiding**

Erkend door NL Actief en EREPS level 3 (EU)

- ✓ Meteen starten met online leren
- ✓ Meer dan 8.000 deelnemers gingen je voor
- ✓ Slagingspercentage boven 90%
- ✓ Gespreid betalen mogelijk
- ✓ Deelname kan zonder vooropleiding
- ✓ Verschillende locaties door heel Nederland

[Kijk snel op www.EFAA.nl](http://www.EFAA.nl)

**NL ACTIEF** **EFAA**



**START2MOVE**  
OPLEIDINGEN TRAININGEN

**LIFELONG LEARNING ACADEMY**

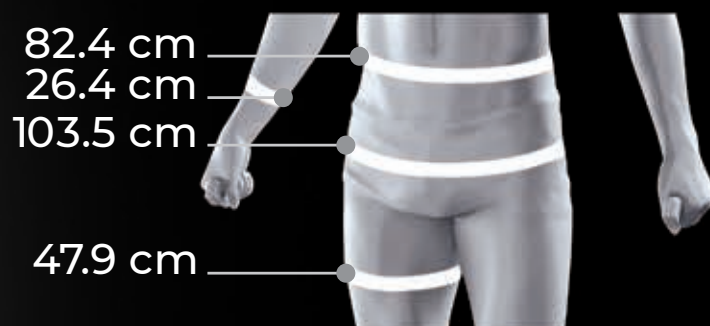
LAAGDREMPELIG EN ONBEPERKT INVESTEREN IN DE ONTWIKKELING VAN JOUW TEAM

Vraag de gratis brochure aan  
[LLA@Start2Move.nl](mailto:LLA@Start2Move.nl)

# Lichaams- en houdingsanalyse in 3D



## Tweeling in 3D



## Lichaamshouding

## Omtrekmeting



**SCANECA**  
[scaneca.nl](https://scaneca.nl)



Nu een gratis  
productpresentatie  
boeken!

 **Gewicht**  
77.8 kg

 **Vet**  
10.7%



## Lichaamswaarden

# SYMBIONT

The smart training system



**TRACK.**  
**TRAIN.**  
**TRANSFORM.**



SYMBIONT