



Word je gezond ouder?

42 PROCENT VAN DE NEDERLANDERS IS IN 2020 50-PLUSSEER

In het artikel 'Richt jouw club zich wel op de juiste leden?' werd uitgebreid ingegaan op het feit dat de 50-plus groep alleen maar in aantal zal toenemen, zeker tot 2040. Genoeg reden om te kijken naar hoe deze groep zo gezond mogelijk ouder kan worden en wat jouw rol als clubeigenaar daarbij kan zijn en je zo mogelijkheden voor je club kunt creëren.

Het is bij elke leeftijd belangrijk om erop te letten dat je gezond bezig bent, maar hoe hoger de leeftijd, hoe groter de urgentie. De 50-plus generatie is zich daar ook van bewust, zij hebben de leeftijd waarop je merkt dat het lijf en de geest gebreken gaan vertonen en actief onderhoud echt nodig is en ook echt vruchten afwerpt. Gezond ouder worden is geen kwestie

van alleen op je voeding letten of alleen voldoende bewegen, er zijn meerdere aspecten waarop je moet letten, wil je in goede conditie blijven. Grofweg zijn er vijf pijlers waardoor je gezonder ouder kunt worden.

1. Door je hersenen actief bezig te houden, blijft je geestelijke conditie op peil. Door een spel-

letje te doen worden de hersenen al uitgedaagd om in actie te komen.

2. Gezond en gevarieerd eten is vanzelfsprekend ook enorm belangrijk. Door de juiste voeding te kiezen zoals verse groentes, fruit, vezels, noten, vis en niet te veel vlees, krijgt het lichaam de juiste bouwstenen. Ongezonde vetten, suikers, kleurstoffen en conserveringsmiddelen moet je juist proberen te vermijden.

3. Verder heeft een actief sociaal leven een positieve uitwerking op de gezondheid van ouderen. Uit onderzoeken blijkt dat mensen gelukkiger zijn als ze met anderen omgaan waar-



mee ze zich verbonden voelen. Het maakt dat ze zich niet of minder eenzaam voelen.

4. Daarnaast is het ook belangrijk om voldoende te rusten, voldoende nachtrust ligt aan de basis van een gezond lichaam en een gezonde geest.
5. En 'last, but not least' blijf of kom in beweging. Vooral bij dit laatste punt kan jij als clubeigenaar een belangrijke rol spelen.

Bewegen

Bewegen is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de geest. Het verlaagt de kans op chronische ziekten, zoals Alzheimer. Nederland vindt het onderwerp bewegen zo belangrijk dat de gezondheidsraad een officiële beweegrichtlijn heeft opgesteld. Voor ouderen komt dit neer op het advies om je minstens 150 minuten per week matig intensief in te spannen. Denk hierbij aan wandelen en fietsen en spreid dit over meerdere dagen. Hoe langer en intensiever je beweegt, hoe meer gezondheidsvoordeel dit oplevert.

Ook wordt aangeraden om minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te ondernemen. Denk daarbij ook aan fitness of krachttraining. Als laatste worden ook balansoefeningen aangeraden. Als clubeigenaar kun je hier natuurlijk prachtig op inspelen door lessen en trainingsschema's aan te bieden waarbij de verschillende onderdelen van de richtlijn aan bod komen en die gericht zijn op de 50-plusser. De Pixformance Station vormt hierin een ideale ondersteuning. Het werkt retentieverhogend.

Deel je kennis door bijvoorbeeld workshops te geven. Bij 50-plussers is het risico op blessures groter en de herstelperiode langer. Daarom is het goed uit te leggen dat het juist bij deze groep belangrijk is om onder deskundige begeleiding te sporten. Maar omdat de meeste mensen nu eenmaal niet voortdurend een personal trainer tot hun beschikking hebben, sluipen fouten in de uitvoering er makkelijk in. Het Pixformance Station biedt een uitstekende oplossing voor dit probleem. Altijd beschikbaar en altijd training op maat!

Richt jij je wel op de juiste leden?

In Nederland hebben in 2017 1000 mannen en 3000 vrouwen de 100-jarige leeftijd bereikt. Nederland vergrijs, en niet zo'n beetje ook. Als we naar de bevolkingsopbouw van de komende jaren kijken, zal het aantal mensen van 50 jaar en ouder nog lang toenemen, wel tot 2040! Er schuilt een enorm potentieel in deze groep. Ze zijn veel gezonder en actiever dan eerdere generaties en hebben in veel gevallen meer dan gemiddeld te besteden. Wat ze wel allemaal gemeen hebben is dat gezondheid voor hen het belangrijkste thema is. Tegenwoordig wordt het ouder worden niet meer gezien als blesseurtijd, maar als het aanbreken van een fase met nieuwe mogelijkheden. Een periode waarin je juist meer vrijheid en vrije tijd hebt en 'je de dingen kunt doen die je altijd al wilde doen'.

50plusser, maar dan moet je wel een goede gezondheid hebben. Uit onderzoek blijkt dat gezondheid door hen zelfs belangrijker gevonden wordt dan carrière en geluk! Een groot deel van de 50-plussers vindt je al voor je 40 levensjaar met bewegen moet beginnen.

De Pixformance Station in uw fitnessclub?

Zou u willen weten hoe uw fitnessclub kan worden ingericht met de Pixformance Station? Of hoe u uw omzet kunt verbeteren met een investering in de Pixformance Station? Neem dan contact op met Herman Bakker, Pixformance Benelux. Telefoon +31 6 81 31 33 59 of stuur hem een mail: hbakker@pixformance.com

Gezondheid, is het belangrijkste thema voor 50-plussers

Inkomen, de inkomenspositie van de 50-plusser is veel beter dan die van voorgaande generaties Loyal, als de 50-plussers tevreden zijn met de geleverde service, blijven ze langer lid.

En als je deze groeiende groep als potentieel lid ziet, biedt gezondheid natuurlijk een uitstekend aanknopingspunt om de interesse van deze groep te wekken. Niet alleen is het een enorm grote en nog lang in omvang toenemende groep, maar zijn zij ook een financieel draagkrachtige categorie. De inkomenspositie van deze groep is veel beter dan die van voorgaande generaties senioren. Vergeleken met vroeger zijn de huidige 50-plussers hoger opgeleid, hebben ze veelal vaste banen en de 60-plussers en daarboven zijn de mensen met goede pensioenen en bovendien genoeg tijd. En daar komt nog bij dat zij erg trouw zijn (loyals) als ze tevreden zijn over de geleverde dienst in tegenstelling tot jongere leeftijdsgroepen (switchers), die veel eerder op zoek gaan naar een nieuwe uitdaging.

Het besteedbare vermogen van 55-plus is aanzienlijk groter dan dat van de jongere leeftijdsgroepen. Genoeg redenen om je als clubeigenaar te richten op deze generatie. Pixformance helpt de clubeigenaar daarbij. Het Pixformance Station biedt een perfecte en gepersonaliseerde training aan iedere clubbezoeker aan. Op het moment dat de bezoeker het uitkomt. Gemak is een belangrijke zaak voor de 50-plusser, hij of zij wil sporten op het moment dat het hen past. De Pixformance Station is daarvoor ideaal, want het kan op ieder moment worden geactiveerd. En voor de clubeigenaar is een belangrijk gegeven: de Pixformance Station vraagt slecht acht vierkante meter ruimte in de fitnessclub. Een ideaal middel om de o zo belangrijke doelgroep van 50-plussers aan uw fitnessclub te binden..

Voor meer informatie kijk op: www.pixformance.com/station