

MOVI PERFORMANCE GYM IS VOORAL GÉÉN SPORTFABRIEK NIET BEWEGEN, MAAR TRAINEN

De marketingstrategieën van de grote sportscholen kennen ze door en door, de mannen van Movi Performance Gym. Ze leggen die naast zich neer en richten hun vizier op de individuele mens, die zijn of haar gezondheid koestert. Niet bewegen, maar trainen onder het mom van 'build better humans' vormt het speerpunt, in een persoonlijke setting en ondersteund door verantwoorde voeding.

TEKST & FOTOGRAFIE: AART VAN DER HAAGEN

58

MUSCLE
POWER

24^{inch}

"Wij trainen geen spieren,
maar bewegingen",
aldus Gertjan van 't Hoog (l)
en Kevin Nicola (r).

Het eerste dat je opvalt wanneer je de trainingsruimte in Veenendaal betreedt, is de afwezigheid van een onafzienbare rij apparaten. In je onwetendheid koppel je dat aan het nog jonge concept van Movi Performance Gym, dat in de herfst van 2017 de lucht in ging. Het blijkt echter geen fase tussen twee investeringsronden in, maar een bewuste keuze. "Met een machine pak je één spiergroep geïsoleerd aan," verklaart manager Kevin Nicola. "Wij haken juist in op de bewegingen uit het dagelijks leven: duwen, trekken, springen etcetera. Daarbij gebruiken we liever vrije gewichten, om de inzet van spiergroepen te verbreden en die te laten samenwerken. Kort gezegd trainen wij geen spieren, maar bewegingen. Dat vormt een wezenlijk andere benadering." De open inrichting van de ruimte, zonder toestellen in allerlei soorten en maten, imponeert minder dan de gemiddelde sportschool en dat bedoelen we in dit geval positief. "Inderdaad ligt de drempel hier laag," bevestigt Gertjan van 't Hoog, eigenaar van het concept. Dat verklaart misschien waarom we hier relatief veel vrouwen begroeten. Zij voelen zich hier snel op hun gemak, zonder allerlei bodybuilders om zich heen."

TIJDVERSPILLING

Van 't Hoog werkte jarenlang als personal trainer voor wat hij 'high end clubs' noemt; massale sportscholen met een stevig commercieel fundament en een directie die op zijn zachtst gezegd niet per definitie gelouterd is in de materie van effectief, gezond bewegen. "Je ziet ze adverteren met abonnementsprijzen inclusief begeleiding, maar uit ervaring kan ik je zeggen dat ze dat dikwijls niet waarmaken. Buiten mijn trainingsuren destijds nam ik regelmatig een kijkje op zulke locaties en vond het bijna pijnlijk wat ik er waarnam. Mensen kwamen een zaal binnen en je zag ze gewoon 'zwemmen', zonder individuele aandacht. Dat leverde op den duur niet bepaald het gewenste resultaat op, waardoor ze één voor één afhaakten. Sorry dat ik het zo cru stel, maar het liet bij mij de indruk achter van tijdverspilling." De laatste vijf à zes jaar bood Van 't Hoog, professioneel opgeleid in sport en voeding, zijn diensten op freelancebasis aan. "Ik ontwikkelde een formule voor personal training met oprechte, individuele aandacht, vanuit de gedachte dat ik mensen iets wilde leren dat hun leven verrijkt en verandert."

GEEN DOMME DINGEN

"Dan heb ik het nog niet eens gehad over het onderwerp voeding," vervolgt Van 't Hoog zijn relaas. "Overall vormen gezondheid en

fitheid hot items. In de media zie je goeroes praten over methodes om kilo's te verliezen en iedereen volgt die voorbeelden, maar binnen vijf jaar zit 98 procent van de afvallers weer op zijn oude gewicht. Vanuit mijn sport- en voedingsachtergrond begon ik op een gegeven moment met het verzorgen van lezingen over deze thema's, samen met mijn collega. Dan stellen we ons heel eerlijk en direct op, om de mensen een spiegel voor te houden en ervoor te zorgen dat ze een knop omzetten. 'We gaan jullie het een en ander vertellen, zodat jullie geen domme dingen meer doen,' zeggen we dan. Allereerst zoomen we in op hoe het lichaam werkt. Waarom moet je eten? Het vervult energiebehoeften, het legt de basis voor het functioneren van je organen, nodig om te kunnen overleven. Daarna belichten we de hormoonhuishouding, mentale aspecten en slaap. Weet je, deze elementen zijn zo waardevol, iedereen verdient het om ermee in aanraking te komen."

BINDEN AAN TRAINER

Gecombineerd met zijn zelfontwikkelde formule voor personal training achtte de jonge ondernemer het voedingsverhaal de moeite waard om er een totaalconcept omheen te boetsen. "Alleen... hoe? Ik wist waar ik naartoe wilde, maar zocht dringend naar iemand die uitblinkt in het geven van effectieve groepstrainingen - voor niet al te grote gezelschappen - en die commerciële vaardigheden heeft. Begin 2017 ontmoette ik bij een grote club Kevin Nicola, bij wie ik al gauw het gevoel kreeg dat hij exact in dat profiel paste. We raakten in gesprek, wisselden ideeën uit, fantaseerden over de toekomst en besloten het erop te wagen met elkaar. Na wat vertraging bij het vinden van een geschikt pand en drie weken samen alles verbouwen was op 1 november jongstleden

Movi Performance Gym een feit, met Movi als samentrekking van 'movement' en 'vitality.'" Nicola zegt: "Heel veel van onze klanten bij de grote sportcentra volgden ons direct, wat ons sterkte in de opvatting dat mensen zich binden aan een trainer, niet aan een club. Ze vinden het fantastisch en sturen spontaan berichten, in de trant van 'zo fijn dat jullie nu voor jezelf werken' en 'nooit gedacht dat ik sporten zo leuk zou vinden'. Wow, dat voelt zo goed! We houden Movi Performance Gym wel compact, om ons streven naar persoonlijke aandacht en begeleiding te kunnen blijven garanderen. Groeien gaan we zeker, maar dan moet je denken aan het kopiëren van onze formule naar andere locaties in het land."

APP-SYSTEEM

De mannen zetten een heel praktisch concept op poten, toegankelijk voor een zo groot mogelijke groep mensen en op een zodanige wijze aangeboden, dat zij er de waarde van inzien. Van 't Hoog: "We starten per klant met een intakegesprek, dat we afronden met een advies over welk traject het beste bij iemand past, met welke frequentie en waarom. Daarna volgen personal en small group-trainingen, met hooguit vier deelnemers tegelijk. Tijdens het evolve-programma zoeken we verdieping. Het bestaat uit een losse trainingen, gericht op kracht, energiesystemen en mobiliteit, dus lenigheid, souplesse. Denk aan thema's als spiergroei, metabolic condition oftewel een high intensity-sessie van 30 tot 45 minuten en body transformation, om je fysiek in een korte periode extreem te veranderen. We bieden dit aan via een app-systeem aan op abonnementsbasis, waarmee je trainingen naar keuze kunt volgen. Ook belonen we bestaande leden voor hun prestaties, in plaats van aanbiedingen alleen aan nieuwe mensen te gunnen. Lessen bijkopen kan ook. Overigens zijn



EERST
KOFFIE


fortune
COFFEE

Je koffieleverancier
altijd bij jou in de buurt

Fortune biedt professionele koffieautomaten inclusief service en onderhoud,
koffie en bijbehorende ingrediënten voor op het werk.

Fortune Coffee regio Gorinchem | 0183 - 701 046
gorinchem@fortune.nl | fortune.nl

**Wilt u véél meer aandacht van een
ondernemende accountant?**


de Ruiter
Accountantskantoor
Vestigingen in
Geldermalsen en Leerdam

Accountant
lid van
NBA

Lid van
SRA

Telefoon: 0345-840140

www.accountantskantoordeRuiter.nl

Arjan de Ruiter

onze abonnementen na het eerste kwartaal maandelijks opzegbaar en werken we tevens met tienrittenkaarten. We willen vooral commitment, niet dat mensen zich verplicht voelen om hier te komen trainen. Het laatste onderdeel van ons programma betreft open gym, bestemd voor een kleine categorie mensen van wie we weten dat ze technisch vaardig genoeg zijn om zelfstandig te trainen en het hoofd erbij houden. We geven ze die vrijheid alleen wanneer we ze lang genoeg gevolgd hebben, want wij vinden dat we verantwoordelijk voor hun lichamelijke ontwikkeling blijven.”

BURNOUTS

Naast dit alles ontplooit Movi Corporate Gym nog een aantal andere activiteiten. Nicola: “Onder het label Movi Corporate werken we trajecten uit om ondernemers en/of hun personeel te trainen; overigens fiscaal gunstig te realiseren voor beide partijen. In een gesprek met een werkgever peilen we de wensen en behoeften. Gewoon bewegen? Het ziekteverzuim terugdringen? Bestrijding en preventie van burnouts? Jazeker, ook dat laatste is mogelijk via een lichamelijke aanpak. Psychiaters weten dat al jaren en adviseren cliënten in die situatie vaak om te bewegen. Het begint met het herstellen van

de hormoonbalans, om het lichaam weer goed te laten functioneren. Dat betekent allereerst de hersenen en de organen goed voeden. Via zware krachttraining, afgewisseld met veel rust, in combinatie met mobiliteit en bijvoorbeeld yoga, zwakken we de stresshormonen af. In de afgelopen jaren hebben we een kleine twintig mensen zo begeleid en zonder uitzondering waren ze binnen één tot vier maanden allemaal weer aan het werk, zonder dat later de klachten terugkeerden. Af en toe ontvangen we een appje met een vraag om advies, bij een kleine terugval. Het herkennen van signalen valt onder de noemer ‘preventie’. Je krijgt er wel leefregels bij, zoals letten op voeding en jezelf de tijd gunnen voor hobby’s, voor ontspanning.”

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Gezien het bovenstaande betoog van de heren zou je het al voorzichtig kunnen aanvoelen: ze hebben zelf een lijn voedingssupplementen laten ontwikkelen, Movi Nutrition. “Voor alles is een tijd en plaats,” meent Van 't Hoog. “Nog los van de kwaliteit slikken mensen zulke producten vaak lukraak, bijvoorbeeld in een poging om snel af te vallen. Dan weet je nooit wat ze doen. Wij besloten het heft in eigen handen te nemen en zelf een assortiment te introduceren, met

producten waarvan we de inhoud en dosering exact kennen. Uiteraard adviseren we onze klanten daaromtrent. Het betreft vitaminenpreparaten, maar ook visolie, goed voor het functioneren van de hersenen, om af te vallen en effectief tegen hart- en vaatziekten.” Teneinde het totaalconcept te completeren Movi Performance Gym een samenwerking gestart met Musculi Fysiotherapie, de praktijk van Wesley van Brakel, ervaren als personal trainer. “Hij richt zich niet alleen op symptoombestrijding, maar vooral ook op het zoeken naar de oorzaak van klachten,” geeft Nicola aan. Ter afsluiting van het verhaal laat hij de term ‘Movi Friday’ vallen. “Elke vrijdag organiseren we voor onze leden een gezellige avond in onze lounge, gecombineerd met een groepstraining, bijvoorbeeld estafetteroeien. Daarbij nodigen we ook de partners van harte uit. Zo willen we een community creëren, met allemaal mensen die we bij naam kennen en die hier oprechte persoonlijke aandacht ervaren.”

www.moviperformancegym.nl

