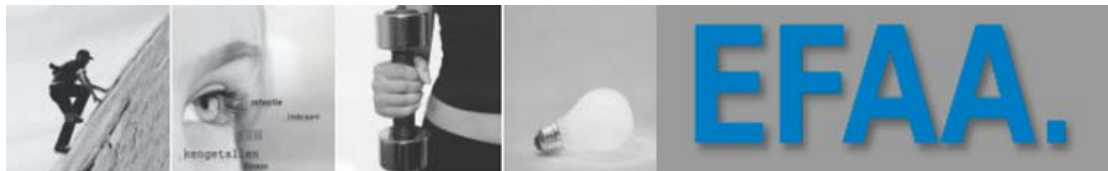


Trainingsbegeleiding in fitnesscentra

Een onderzoek naar de invloed van trainingsbegeleiding op sportmotivatie van leden en op het ledenverloop & de relatie van trainingsbegeleiding met het opleidingsniveau van instructeurs



Fontys Sporthogeschool Sittard
Fitness, Gezondheid en Welzijn
Denise Landveld
2007098

Trainingsbegeleiding in fitnesscentra

Een onderzoek naar de invloed van trainingsbegeleiding op sportmotivatie van leden en op het ledenverloop & de relatie van trainingsbegeleiding met het opleidingsniveau van instructeurs

Eindhoven, januari 2010

Auteur

Denise Landveld

Studentnummer 2007098

Scriptie Fontys Sporthogeschool, Sittard, EFAA

Scriptiebegeleider: Marlies Schillings

Samenvatting

In deze scriptie wordt de invloed van trainingsbegeleiding voor leden van fitnesscentra in Eindhoven onderzocht. De invloed van trainingsbegeleiding op drie facetten van het fitnesscentrum wordt bekeken, namelijk motivatie van leden, ledenverloop en het opleidingsniveau van instructeurs. In de eerste instantie is getracht om deze drie facetten te onderzoeken in fitnesscentra met en zonder trainingsbegeleiding, echter deze tweedeling bleek niet mogelijk. Daarom is ervoor gekozen de vraagstelling over alle fitnesscentra te onderzoeken. Dit onderzoek is geïnitieerd door John van Heel, directeur van de EFAA en de persoonlijke interesse van de onderzoeker. Het belang van trainingsbegeleiding komt door dit onderzoek naar voren.

Het eerste gedeelte van het onderzoek bevat het literatuuronderzoek. Hierin wordt de opkomst van fitness in Nederland en algemene kenmerken van de hedendaagse fitnessbranche beschreven. Er wordt ingegaan op de trends op verschillende gebieden in de fitnessbranche, zoals activiteiten en bezoekersgroepen. De drie meest voorkomende trainingsvormen in fitnesscentra, cardiofitness, fitness en groepsfitness, komen aan bod. De bijbehorende trainingsbegeleiding wordt daaropvolgend toegelicht. Tevens wordt de invloed van trainingsbegeleiding middels een paar onderzoeken uitgelegd. Daarna worden motivatie van fitnessbeoefenaars en de belangrijkste sportmotivatie behandeld. Ten slotte wordt het ledenbestand van fitnesscentra onder de loep genomen. Daarin komt het ledenverloop en ledenbehoud aan bod.

Het praktisch onderzoek bestaat uit twee vragenlijsten. De eerste vragenlijst is afgenomen van managers van fitnesscentra. In fitnesscentra worden verschillende faciliteiten aangeboden, bijvoorbeeld fitness, groepsfitness, personal training, fysiotherapie en nog meer afhankelijk van het fitnesscentrum. Aan de managers is gevraagd naar de begeleiding die hierbij wordt aangeboden en de hoeveelheid daarvan. Ook is gevraagd naar de opleiding van instructeurs en de duur van hun dienstverband. Managers dienen tevens aan te geven of zij (bij)scholings- en/of doorgroeimogelijkheden bieden. Ten slotte wordt hen gevraagd naar ledenaantallen. De tweede vragenlijst wordt afgenomen bij leden van fitnesscentra. Er wordt informatie gevraagd over de duur van het lidmaatschap, sportmotivatie en de mening over motivatie ten gevolge van trainingsbegeleiding.

Na het praktisch onderzoek is gebleken dat als naar de motivatie van de leden wordt gekeken er toch een splitsing zichtbaar is in fitnesscentra met minder en meer trainingsbegeleiding. Een groter percentage leden bij fitnesscentra met minder trainingsbegeleiding voelt zich meer gemotiveerd met trainingsbegeleiding. De belangrijkste sportmotivatie voor fitnessbeoefenaars is 'gezondheid/fitheid'. Fitnessbeoefenaars geven aan dat als hun fitnesscentrum meer trainingsbegeleiding zou aanbieden, zij hier gebruik van zouden maken. Trainingsbegeleiding heeft geen invloed op het ledenverloop. Wat betreft het ledenbehoud zeggen bijna alle fitnesscentra strategieën ter bevordering van het ledenbehoud toe te passen. Ook geven zij aan dat het effect ervan positief is, echter in dit onderzoek is het effect niet onderzocht. Het ledenbehoud is in niet alle fitnesscentra even goed, het verschil kan worden veroorzaakt door het wel of niet toepassen van de eerder genoemde strategieën. De meest genoten opleiding onder instructeurs in de fitnessbranche is het MBO, gevolgd door Rijkserkende en niet-Rijkserkende cursussen. HBO wordt het minst genoten. Fitnesscentra die meer trainingsbegeleiding verzorgen hebben hoger opgeleide instructeurs, maar verschaffen minder bijscholingsmogelijkheden.

Als laatste worden aanbevelingen gedaan aan fitnesscentra en voor vervolgonderzoek. Zo voelen leden zich niet per se meer gemotiveerd met trainingsbegeleiding, maar is het toch aan te raden om deze voldoende te verzorgen, voor de veiligheid, het behalen van doelstellingen en stimulatie. Ledenbehoud dient een vast onderdeel te worden in het beleid van fitnesscentra, dit verloopt momenteel niet goed bij bijna de helft van de fitnesscentra. Fitnesscentra die minder trainingsbegeleiding verzorgen hebben minder hoog opgeleide instructeurs. Indien hier budget voor is, dienen deze instructeurs cursussen te volgen die de basiskennis betreffende fysiologie, anatomie en methodiek verschaffen.

Voorwoord

Na bijna 10 jaar werkzaam te zijn als groepsfitnessdocente, kan ik een verantwoorde en veilige groepsles tot stand brengen. Daarbij heb ik oog voor blessurepreventie, methodiek, didactiek en het sociale aspect dat komt kijken bij het verzorgen van groepsfitness. Als groepsfitnessdocente heb ik invloed op de prestaties van de deelnemers door ze te motiveren om hun trainingsdoelen te bereiken. Ze voelen zich meer gestimuleerd om hard te trainen ten einde de gestelde doelstellingen te bereiken. Ook de gegeven correcties tijdens een training zijn van belang. Een goede technische uitvoering van oefeningen zorgt voor een groter trainingseffect. Kortom, kennis van de methodiek, didactiek, techniek en omgang met deelnemers van groepsfitness is belangrijk. Met die kennis in het achterhoofd is het belangrijk dat er een begeleider aanwezig is wanneer mensen trainen. Een onderzoek naar trainingsbegeleiding wekt mijn persoonlijke interesse. Nu wordt tijdens het laatste jaar van de opleiding Fitness, Gezondheid en Welzijn van Fontys Sporthogeschool van ons, de studenten, verwacht dat wij ten behoeve van het afstuderen een scriptie schrijven.

Dit onderzoek richt zich op vraag naar de invloed van trainingsbegeleiding in fitnesscentra op drie facetten. Namelijk op de afgeronde opleidingen van instructeurs, motivatie van leden om te blijven sporten bij het betreffende fitnesscentrum en het ledenverloop. In mijn optiek is trainingsbegeleiding van belang voor de genoemde facetten. Indien de invloed van trainingsbegeleiding op die facetten bekend is, kan het gevoerde beleid eventueel worden aangepast zodat het beter inspeelt op de genoemde facetten.

John van Heel, directeur van de European Fitness & Aerobic Association (EFAA) vindt een trainingsbegeleider ook onmisbaar en heeft sterk het vermoeden dat trainingsbegeleiding een essentieel onderdeel is om gestelde trainingsdoelen te behalen. De EFAA is een service organisatie voor sport- en gezondheidscentra met als hoofddoel professionalisering en competentieontwikkeling. In opdracht van de EFAA wordt dit onderzoek uitgevoerd. Een dergelijk onderzoek op het gebied van trainingsbegeleiding in relatie tot opleidingsniveau van het personeel, de motivatie van leden om te blijven sporten en het ledenverloop is nog niet verricht.

Ik wil graag Marlies Schillings, mijn scriptiebegeleidster, bedanken voor de begeleiding gedurende dit onderzoek. Mede dankzij haar kritische blik en opbouwende feedback, heb ik dit onderzoek op een goede manier kunnen voltooien. Ook wil ik John van Heel van de EFAA bedanken. Hij is met zijn professionele organisatie een ondersteuning geweest voor dit onderzoek. Uiteraard ook een dankwoord aan alle fitnesscentra en hun leden voor hun medewerking. Zonder hen kon ik dit onderzoek niet uitvoeren. Pauline Schrooten wil ik ook bedanken, ook is vooral in het begin een ondersteuning geweest. Als laatste wil ik zeker ook mijn vriend Jan bedanken. Ik kon altijd bij hem terecht voor vragen en hij maakte tijd voor het lezen van de scriptie als ik daarom vroeg.

Denise Landveld

Eindhoven, januari 2010

Inhoudsopgave

Samenvatting	3
Voorwoord	4
Inleiding	7
1 De fitnessbranche, vroeger en nu	9
1.1 Algemeen	9
1.2 Trends in de fitnessbranche	10
1.2.1 Maatschappelijke trends	10
1.2.2 Trends in activiteiten	10
1.2.3 Trends in bezoekersgroepen	11
1.3 Samenvatting	11
2 Trainingsbegeleiding in fitnesscentra	13
2.1 Training	13
2.2 Training in fitnesscentra	13
2.2.1 Cardio(fitness)	13
2.2.2 Fitness	14
2.2.3 Groepsfitness	14
2.3 Begeleiding	14
2.4 Begeleiding in fitnesscentra	14
2.4.1 Fitness en cardiofitness	15
2.4.2 Groepsfitness	15
2.4.3 Overige begeleidingsvormen in fitnesscentra	15
2.5 Invloed van trainingsbegeleiding op prestaties van sporters	16
2.6 Samenvatting	16
3 Sportopleidingen	17
3.1 Sportopleidingen in Nederland	17
3.2 Sportopleidingen voor de fitnessbranche	18
3.3 Opleidingseisen uit de fitnessbranche	18
3.4 EREPS	19
3.5 Samenvatting	19
4 Motivatie in de fitness	21
4.1 Motivatie	21
4.2 Motivatietheorieën	21
4.2.1 Bandura	22
4.2.2 Protectie Motivatie Theorie	22
4.3 Sportmotivatie	23
4.4 Samenvatting	24
5 Ledenbestand	25
5.1 Fitnessdeelname in Europa	25
5.2 Fitnessdeelname in Nederland	25
5.2.1 Bezoekersgroepen	25
5.3 Ledenverloop	26
5.4 Ledenbehoud	26
5.5 Samenvatting	26
6 Onderzoeksmethode	27
6.1 Verantwoording doel- en vraagstelling	27
6.2 Onderzoeksopzet	27
6.3 Respondenten	28
6.3.1 Non-respons	28
6.3.2 Steekproeftrekking	28
6.4 Verwerking	28

7	Resultaten	29
7.1	Algemeen	29
7.2	De invloed van trainingsbegeleiding op motivatie van leden	29
7.3	De invloed van trainingsbegeleiding op ledenverloop	30
7.4	De relatie tussen opleidingsniveau en trainingsbegeleiding	31
7.5	De relatie tussen opleidingsniveau en motivatie & ledenverloop.....	31
7.5.1	Motivatie	32
7.5.2	Ledenverloop.....	32
7.6	Meest opvallende resultaten praktisch onderzoek.....	33
8	Discussie	35
8.1	Algemeen	35
8.2	Motivatie	35
8.3	Ledenverloop.....	36
8.4	Opleidingsniveau.....	37
9	Conclusie en aanbevelingen	40
9.1	Conclusie.....	40
9.2	Aanbevelingen voor fitnesscentra	40
	Literatuur	42
	Bijlage I: Overzicht van sportopleidingen in Nederland	45
	Bijlage II: Beroepen voor HBO-afgestudeerden in de sport	46
	Bijlage III MBO-competenties	47
	Bijlage IV: Fitness vacatures	48
	Bijlage V: Fitnesscoördinator vacatures	51
	Bijlage VI: Operationalisatieschema	54
	Bijlage VII: Introductiebrief & vragenlijst fitnesscentra-eigenaren	62
	Bijlage VIII: Introductiebrief & vragenlijst leden	68
	Bijlage IX: Resultaten (figuren en tabellen)	72
	Bijlage X: Wijzigingen vragenlijsten	74

Inleiding

Tegenwoordig wordt er reclame gemaakt voor goedkoop sporten exclusief trainingsbegeleiding. Het belang van een begeleider/instructeur wordt hierbij onderschat. Trainingsdoelstellingen worden beter en sneller behaald indien wordt getraind met instructeur (Mazetti e.a., 2000). Daarom is het goed om het belang van trainingsbegeleiding in kaart te brengen. De hoeveelheid trainingsbegeleiding kan invloed hebben op meerdere facetten van een fitnesscentrum zoals onder andere op de motivatie van leden om te sporten. Bij meer trainingsbegeleiding kan worden verwacht dat leden meer gemotiveerd zijn om te sporten. Een ander facet betreft het ledenverloop. Wellicht behaalt een fitnesscentrum betere bedrijfsresultaten met betrekking tot de ledeninstroom indien er meer trainingsbegeleiding wordt aangeboden. Ook de relatie met het opleidingsniveau is nog niet in kaart gebracht. De invloed van trainingsbegeleiding op deze facetten moet in kaart worden gebracht.

John van Heel, de directeur van de EFAA, is van mening dat fitnessbeoefenaars verantwoord en vaardig moeten worden begeleid door geschoolde instructeurs en vraagt naar de relatie van trainingsbegeleiding met voornoemde facetten. De EFAA tracht, door het belang van trainingsbegeleiding aan te tonen, protocollen te ontwerpen die trainingsbegeleiding bij alle trainingsvormen in fitnesscentra voorschrijven. Er zijn namelijk fitnesscentra, vaak low budget, waar men abonnementen met weinig trainingsbegeleiding kan aanschaffen en vervolgens vrijwel zelfstandig sport. Anderzijds bestaat de groep fitnesscentra waar wel trainingsbegeleiding wordt verzorgd door opgeleid personeel. Overigens zijn er ook low budget fitnesscentra waar wel trainingsbegeleiding beschikbaar is.

Hieronder worden de doel- en vraagstelling geformuleerd.

Doelstelling:

1. Inzicht krijgen in welke mate de hoeveelheid trainingsbegeleiding voor leden invloed heeft op de motivatie van leden om te blijven sporten en op het ledenverloop.
2. Inzicht krijgen in de relatie van het opleidingsniveau van instructeurs in fitnesscentra met de hoeveelheid trainingsbegeleiding, motivatie en ledenverloop.

Met deze inzichten worden aanbevelingen gedaan aan fitnesscentra ten einde de leden gemotiveerd te houden om bij het fitnesscentrum te blijven sporten en het ledenbehoud te verbeteren. Ook worden aanbevelingen gedaan om het negatieve ledenverloop te verlagen. Ten aanzien van het opleidingsniveau van instructeurs worden ook aanbevelingen gedaan. De relatie van de hoeveelheid trainingsbegeleiding met het opleidingsniveau van instructeurs wordt in kaart gebracht, om fitnesscentra over het opleidingsniveau van hun instructeurs te adviseren.

Vraagstelling:

1. Hoe groot is de invloed van de hoeveelheid trainingsbegeleiding voor leden, op de motivatie van leden om te blijven sporten en op het ledenverloop?
2. Wat is de relatie tussen het opleidingsniveau van instructeurs in fitnesscentra en de hoeveelheid trainingsbegeleiding?

Deelvragen:

1. Wat houdt de fitnessbranche in en wat zijn haar kenmerken?
2. Wat wordt verstaan onder trainingsbegeleiding?
3. Wat zijn de opleidingsmogelijkheden en opleidingseisen voor instructeurfuncties in de Nederlandse fitnessbranche?
4. Wat is de motivatie van leden om te sporten bij een fitnesscentrum?
5. Wat wordt verstaan onder ledenverloop?
6. Hoe groot is de invloed van de hoeveelheid trainingsbegeleiding voor leden op de motivatie van leden van een fitnesscentrum om te blijven sporten?
7. Hoe groot is de invloed van de hoeveelheid trainingsbegeleiding voor leden op de ledeninstroom van fitnesscentra?
8. Hoe sterk is de relatie tussen het opleidingsniveau van instructeurs in fitnesscentra en de hoeveelheid trainingsbegeleiding?
9. Hoe sterk is de relatie tussen het opleidingsniveau van instructeurs in fitnesscentra en de motivatie en ledenverloop?

Verantwoording van de gevolgde werkwijze

Na het formuleren van de vraagstelling en deelvragen, is gestart met het literatuuronderzoek door middel van voldoende recente informatie te vergaren. Vervolgens is het theoretisch kader gevormd. Deelvragen 1 t/m 5 worden met de literatuurstudie beantwoord. Deelvraag 6 tot en met 9 worden met behulp van het praktisch onderzoek beantwoord. Voor het praktisch onderzoek zijn twee vragenlijsten afgenomen. Er is voor dit meetinstrument, de vragenlijst, gekozen omdat daarmee het praktisch onderzoek gemakkelijk reproduceerbaar is. Ook kan er op deze manier veel data worden verzameld en vervolgens verwerkt in SPSS.

Literatuurstudie

Over de fitnessbranche is relatief weinig informatie te vinden in tegenstelling tot thema's zoals roken of obesitas wat een beperking kan vormen. In deze alinea wordt toegelicht hoe er toch voldoende informatie is verkregen. Met trefwoorden uit de deelvragen als leidraad, worden via de zoekmachines in Fontys Felix en Google, ideeën opgedaan voor het vinden van informatie. Ook wordt gebruik gemaakt van de sneeuwbal methode. Daarnaast worden instanties zoals het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) die veel onderzoeken uitvoeren, geraadpleegd. Het internet is met een kritische blik geraadpleegd. De brancheorganisatie F!tvak, EFAA en het onderwijs geven veel informatie via websites. Via Google Scholar is de mogelijkheid om delen van boeken te bekijken aangegrepen voor de zoektocht naar literatuur over de oorsprong van fitness.

De Engelstalige literatuur is niet gemeden en zorgt voor een groter aanbod van informatie, onder andere voor onderzoeken over trainingsbegeleiding. Alle gebruikte literatuur is terug te vinden in de literatuurlijst. Er is literatuur gebruikt van de laatste 13 jaar. In deze bronnen was de meest actuele en bruikbare informatie te vinden.

Voor het vinden van de juiste literatuur zijn verschillende informatievoorzieningen geraadpleegd. Zo is voor informatie over de gebruikte motivatie(theorieën), cardiofitness- en apparatuur en fitness, sportmanagement, ledenbehoud en training, gebruik gemaakt van de bibliotheek van de Fontys Sporthogeschool in Sittard en de centrale bibliotheek in Eindhoven. De belangrijkste informatiebron voor dit onderzoek is de bibliotheek van het Mulier Instituut. Daar is informatie vindbaar over de fitnessbranche, met name de onderzoeken van Jan Middelkamp (directeur Business Development van Health City, de grootste fitnessketen in Nederland) zijn vaak geraadpleegd (zie literatuurlijst). Het theoretisch kader wordt, na het verwerken van alle gevonden informatie, afgesloten en het praktisch onderzoek volgt.

Praktisch onderzoek (vragenlijst)

Na de literatuurstudie volgt het praktisch onderzoek. Er wordt een vragenlijst afgenomen van managers van fitnesscentra. Om de motivatie van de leden te onderzoeken, wordt ook van hen vragenlijsten afgenomen. Voor meer informatie over de onderzoeksmethode wordt verwezen naar hoofdstuk 6.

Leeswijzer

In hoofdstuk 1 wordt een beeld geschetst van de fitnessbranche en haar kenmerken. In hoofdstuk 2 komt trainingsbegeleiding aan bod gevolgd door hoofdstuk 3 waarin opleidingseisen in de fitnessbranche en sportopleidingen in Nederland in kaart worden gebracht. Hoofdstuk 4 licht de motivatie van leden om te sporten toe. Het theoretisch kader wordt beëindigd met hoofdstuk 5 waarin het ledenverloop wordt beschreven. In hoofdstuk 6 wordt de onderzoeksmethode duidelijk. Na het praktisch onderzoek zijn de resultaten en discussie resp. in hoofdstuk 7 en hoofdstuk 8 te lezen. De conclusie en aanbevelingen worden beschreven in hoofdstuk 9.

1 De fitnessbranche, vroeger en nu

De fitnessbranche heeft vandaag de dag een vaste plek in de Nederlandse maatschappij. Ze is bijna niet meer weg te denken. In dit hoofdstuk wordt een beeld geschetst van de fitnessbranche, vroeger en nu. Algemene informatie over de branche komt aan bod, maar ook de trends op verschillende gebieden worden behandeld.

1.1 Algemeen

De fitnessbranche in Nederland is nog redelijk jong. In de jaren zeventig heeft de branche vanuit Amerika in Europa, waaronder Nederland, haar wortels gevestigd. In de jaren tachtig heeft ze een twijfelachtig imago. De kwaliteit van het personeel en de materialen is dan niet optimaal. Voornamelijk bodybuilders maken gebruik van het fitnesscentrum. Inmiddels heeft de fitnessbranche dit imago weten af te schudden en is ze een volwaardige speler in de Nederlandse sport- en beweegcultuur. Niet alleen particulieren, maar ook bedrijven maken gebruik van het fitnesscentrum. Bedrijfsfitness is iets dat wordt aangeboden door twee van de drie fitnesscentra. Ook de overheid erkent de toegevoegde waarde van fitnesscentra. Gezondheid en bewegen is een belangrijk onderwerp geworden in Nederland en zorgt ervoor dat de Nederlandse fitnessbranche zich nog verder ontwikkelt (Lucassen & Schendel, 2008).

Een fitnesscentrum biedt de mogelijkheid om op een gezonde en verantwoorde manier aan de gezondheid te werken middels het deelnemen aan sportieve activiteiten. Dit varieert van het trainen met gewichten en apparatuur (onder begeleiding of zelfstandig) tot het volgen groepslessen. De huidige bezoekersgroep is heel divers geworden. Ook de faciliteiten zijn verder uitgebreid en variëren. Van uitsluitend een krachthok (training met gewichten) tot een multifunctioneel centrum waar ook ontspanning een rol speelt (Valk & Eck-van der Sluijs, 1997). In dit onderzoek wordt onder fitnesscentrum, type 1 tot en met 8 zoals benoemd in tabel 1 verstaan.

Lucassen en Schendel (2008) omschrijven 8 types fitnesscentra waarvan de verdeling te zien is in tabel 1.2. Met behulp van deze tabel wordt tijdens het praktisch onderzoek het type fitnesscentrum vastgesteld.

	Type centrum	Omschrijving	% in Nederland	Gemiddeld klantenbestand
Basisfitness				
1	Groepscentrum	Uitsluitend groepsactiviteiten op muziek	3	192
2	Fitnesscentrum	Uitsluitend fitness, geen groepsactiviteiten op muziek	11	297
3	Regulier sport- en fitnesscentrum zonder wellnessvoorzieningen	Fitness met zaal (groeps)sport op muziek, zonder wellnessvoorzieningen	10	502
Fitness plus				
4	Regulier sport- en fitnesscentrum	Fitness met zaal (groeps)sport op muziek	31	1018
5	Regulier sport- en fitnesscentrum met dojo- of vechtsportruimte	Fitness met zaal (groeps)sport op muziek met dojo- of vechtruimte	14	1055
6	Regulier sport- en fitnesscentrum met accent op medische begeleiding	Fitness met zaal (groeps)sport op muziek, minstens twee behandelkamers en medische fitness	12	987
Multi sport en fitness				
7	Multifunctioneel sportcentrum met balsportvoorziening (racketsport)	Regulier sport- fitnesscentrum met ten minste een racketsport	9	1737
8	Multifunctioneel sportcentrum met zwembad	Regulier sport- en fitnesscentrum met zwembad	10	1531
Totaal			100	955

(Lucassen en Schendel, 2007 in NFM, 2008)

Vanaf 1996 is het aantal fitnesscentra in Nederland met 60% gestegen. In 2007 bedraagt het aantal bij de Kamer van Koophandel geregistreerde fitnesscentra 2041. Eind jaren '90 is er voor elke 11.000 inwoners een fitnesscentrum. Anno 2007 is het aantal fitnesscentra zodanig gestegen dat er voor elke 8.000 inwoners een fitnesscentrum beschikbaar is (Middelkamp 1999, Lucassen & Schendel 2008). Andere sporten waar de fitnessbranche concurrentie van ondervindt zijn zwemmen/waterpolo, wandelsport, toerfietsen/wielrennen/mountainbiken, trimmen/joggen en tennis (Gouw & Maas, 2008). Volgens Breedveld, Kamphuis en Tiessen-Raaphorst (2008) heeft fitness, voetbal en tennis achter zich gelaten.

In de volgende paragraaf komen trends in de fitnessbranche op verschillende gebieden aan bod.

1.2 Trends in de fitnessbranche

Op verschillende gebieden treden in de fitnessbranche trends op. Fitnesscentra volgen deze trends om de leden tevreden (en lid van het fitnesscentrum) te houden. Het is immers gemakkelijk voor leden om over te stappen naar een ander fitnesscentrum wegens het ruime aanbod. Hieronder wordt een aantal trends beschreven die van belang zijn (geweest) voor de vorming van het hedendaagse fitnesscentrum.

1.2.1 Maatschappelijke trends

Vergrijzing is al jaren een ontwikkeling in de Nederlandse maatschappij waar bedrijven en ook de fitnessbranche op inspelen. Steeds meer fitnesscentra hebben beweegprogramma's voor ouderen. Ook worden er cursussen aangeboden om instructeurs bij te scholen in het verzorgen van activiteiten voor ouderen. Ouderen beseffen dat hun gezondheid achteruit gaat en dat een actieve levensstijl de achteruitgang zou kunnen verminderen. Niet alleen ouderen beseffen dat de gezondheid in de gaten moet worden gehouden, ook volwassenen worden steeds meer geconfronteerd met het belang van bewegen. Het gevaar van welvaartsziekten, zoals obesitas en diabetes type II, ligt op de loer. De overheid speelt daar op in door beweging en een actieve leefstijl te stimuleren door middel van reclamecampagnes zoals '30 minuten bewegen' (Middelkamp, 1999).

Fitnessbeoefenaars krijgen graag ruime openingstijden aangeboden zodat de bezoeken aan het fitnesscentrum te allen tijde kunnen plaatsvinden. Dit verschijnsel wordt de zogenaamde 24-uurs economie genoemd. De openingstijden van fitnesscentra zijn uitgebreid. Zo kan bijvoorbeeld bij Health City van 8:00 uur tot 23:00 uur worden gesport. Andere fitnesscentra houden eveneens dergelijke openingstijden aan. 75% van de fitnesscentra zijn niet alleen 's avonds, maar ook overdag open. Dit draagt bij aan de behoefte om te kunnen sporten op gewenste tijden (Middelkamp 1999; Es & Luttikhuis, 2003).

Mensen hebben ook steeds meer behoefte aan individualisering. De mogelijkheid om zelfstandig te trainen is steeds meer gewenst (Middelkamp, 1999).

1.2.2 Trends in activiteiten

Er zijn trainingsvormen die trendmatig verschijnen en ook weer verdwijnen. Begin jaren negentig worden er diverse varianten op het al bestaande aerobic ontwikkeld, bijvoorbeeld stepaerobics. Daarnaast wordt cardiofitness ook populair (Middelkamp, 2004). In de tweede helft van de jaren negentig is er een grote opkomst onder de groepslessen Spinning, Pilates en gestandaardiseerde Les Mills programma's voornamelijk BodyPump. Les Mills probeert in te spelen op de beleving van klant. Hierbij wordt de rol van instructeur uitgebreid met het facet 'entertainer' (Middelkamp, 2004). Van alle fitnesscentra in 2007 (N=2041) maakt 33% gebruik van Les Mills (Lucassen & Schendel, 2008). Ook Tae Bo wordt eind jaren negentig zeer populair. Het is een conditionele groepsles op muziek, waarin technieken uit de vechtsport worden beoefend onder begeleiding van een instructeur. De populariteit neemt vervolgens weer wat af, maar Tae Bo blijft een goed bezochte groepsles. Daarnaast vinden in 1998 en 1999 ontspanningsvormen zoals yoga en tai chi ook hun weg naar fitnesscentra. Deze worden vaak body & mind lessen genoemd, omdat er naast het lichaam ook de geest wordt getraind (Middelkamp, 1999). De meest recente trend op dit moment is Zumba (dit betekent letterlijk snel bewegen en plezier hebben). De onderzoeker heeft deze nieuwe trainingsvorm bij veel fitnesscentra aangetroffen en er wordt reclame voor gemaakt op televisie. Dit is een aerobic workout geïnspireerd op Latijns Amerikaanse muziek en dansstijlen. Het richt zich op vetverbranding en spierversteviging.

1.2.3 Trends in bezoekersgroepen

Fitness is begonnen als workout voor bodybuilders of gymnasten, zoals genoemd in paragraaf 1.1 (Lucassen & Schendel, 2008). Dit is niet meer het geval. Fitness is toegankelijk voor iedereen. Sinds 1991 wordt in gangbare statistieken fitnessdeelname weergegeven. De vrouwelijke deelname in fitnesscentra is dan hoger dan de mannelijke en ook in 2007 is dit het geval. Sinds 1991 is de relatieve mannelijke deelname gestegen. De verhouding is daardoor wat minder scheef. Hoger opgeleiden (vooral jongeren) zijn vaker lid bij fitnesscentra dan lager opgeleiden en daarbij is de deelname van hoger opgeleiden meer gestegen (Gouw & Maas, 2008). Ouderen zijn meer te vinden in fitnesscentra dan voorheen (Haan & Breedveld, 2000). Mogelijke redenen hiervoor zijn de vergrijzing of een ruimer aanbod van beweegprogramma's voor ouderen.

1.3 Samenvatting

In dit hoofdstuk is een beeld geschetst van de fitnessbranche. De fitnessbranche heeft in de jaren tachtig nogal een twijfelachtig imago, maar in de hedendaagse samenleving is dit imago verbeterd. De overheid ziet zelfs de meerwaarde in van fitnesscentra. In een fitnesscentrum wordt getraind ter bevordering of instandhouding van de gezondheid en conditie. Het aantal fitnesscentra is explosief gestegen, in de afgelopen 20 jaar is dit aantal verviervoudigd. Het is de sport die in 2008 het meest wordt beoefend door de Nederlandse bevolking.

Er vinden op verschillende gebieden trends plaats in de fitnessbranche. Op maatschappelijk gebied spelen onder andere de vergrijzing, individualisering en de 24-uurs economie een rol. Op het gebied van trends in activiteiten is te zien dat er uitbreidingen op aerobics ontstaan, zoals stepaerobics. Groepsfitnessprogramma's van Les Mills, Pilates en Spinning doen het in de tweede helft van de jaren negentig goed. Ook yoga en tai chi, body and mind lessen, zijn eind jaren negentig populair. De bezoekersgroep heeft zich ontwikkeld van vooral bodybuilders naar vooral vrouwen. Ook ouderen zijn steeds meer te vinden in fitnesscentra.

In hoofdstuk 2 wordt dieper ingaan op de betekenis van trainingsbegeleiding.

2 Trainingsbegeleiding in fitnesscentra

Om uit te kunnen leggen wat trainingsbegeleiding nu eigenlijk inhoudt, wordt het woord opgesplitst in training en begeleiding en wordt de afzonderlijke betekenis van elk woord uitgelegd. Er wordt ook toegelicht welke trainingsvormen in fitnesscentra worden beoefend. De begeleiding in een fitnesscentrum komt ook aan bod.

2.1 Training

Nagenoeg voor alle sporten die wereldwijd worden beoefend, bestaan trainingen. Het is algemeen bekend dat training nodig is om prestaties te verbeteren en om de conditie op peil te houden. Maar wat houdt trainen nu eigenlijk in? Training houdt in dat het lichaam een zwaardere belasting dan normaliter te verduren krijgt, een trainingsprikkel. Omdat het lichaam beschikt over een natuurlijk adaptatievermogen, wapent en versterkt het zich tegen de volgende keer dat een dergelijke trainingsprikkel optreedt. Indien de trainingsprikkel weer optreedt, is het lichaam sterk genoeg om deze prikkel te kunnen verwerken. Zo wordt het lichaam, bij een regelmatige en incrementele prikkel, steeds sterker. Bij een te lage trainingsprikkel, treedt geen versterking op (Wilmore & Costill, 2006). Bij training gaat het ook om regelmatige belasting, waarna het lichaam zich aanpast. Wat niet vergeten mag worden is dat met regelmatig wordt bedoeld, twee à drie trainingen per week. De herstelperiode is namelijk bijna 2 dagen (46 uur) als er een, voor de spieren uitputtende, activiteit heeft plaatsgevonden van \pm een uur. Dan moet er een nieuwe prikkel plaatsvinden om het lichaam te versterken. Wordt er minder getraind dan past het lichaam zich weinig tot niet aan en blijft het nagenoeg in de oude staat (Fox, Bowers & Foss, 1999).

De volgende paragraaf beschrijft de belangrijkste trainingen die worden gegeven in fitnesscentra.

2.2 Training in fitnesscentra

Uit onderzoek eind jaren negentig (Valk & Eck-van der Sluijs, 1997) blijkt dat de vier trainingsfaciliteiten die het meest voorkomen in fitnesscentra zijn: fitnessruimte (80%), aerobicszaal (70%), cardio-ruimte (36%) en sportzaal (32%). Andere trainingsfaciliteiten die ook voorkomen, dan wel in mindere mate, zijn: zwembad/whirlpool (6%), squashbaan (4%), tennisbaan (2%), ricochetbaan (1%). De laatstgenoemde faciliteiten komen voornamelijk voor in fitnesscentra die fitness en groepsfitness als nevenactiviteit hebben (Valk & Eck-van der Sluis, 1997). Volgens soortgelijk onderzoek naar bedrijfsmatige cijfers van fitnesscentra, vier jaar later, is het trainingsaanbod in fitnesscentra behoorlijk uitgebreid. Cardio-apparatuur is overal te vinden en bijna overal vindt men ook weerstandsapparatuur, vrije gewichten, groepsfitness en bedrijfsfitness. Andere faciliteiten die ook voorkwamen, maar veel minder, zijn: outdoor activiteiten, budosporten (judo, karate), squash, tennis, zwembad, klimwand (Middelkamp, 2001). Als wordt gekeken naar de activiteiten in fitnesscentra, is zichtbaar dat cardiofitness ook in 2007 op nummer één staat, gevolgd door krachttraining (fitness) en groepsfitness (Gouw & Maas, 2008). Hieronder wordt deze top drie nader toegelicht.

2.2.1 Cardio(fitness)

Bij cardiofitness gaat het om verbeteren of het in stand houden van de conditie van het hart en de longen (Noten & Ratering, 2002). Er zijn twee soorten cardiotoestellen waarop kan worden getraind. Beiden worden hieronder benoemd.

De eerste vorm is cardiotraining met gebruik van een hartslagmeter die niet is aangesloten op het cardiotoestel. Er wordt een hartslagmeter om de borst gedragen en de sporter houdt de hartfrequentie in de gaten via het horloge dat is verbonden met de hartslagmeter via signalen. Op deze manier moet de intensiteit handmatig op het cardiotoestel worden aangepast, indien de hartfrequentie hoger of lager is dan de gewenste hartfrequentie.

Cardiotoestellen hebben ook wel een ingebouwde hartslagmeter. De sporter dient handvaten met metalen sensoren die de hartfrequentie meten vast te pakken of een hartslagmeter die via signalen de hartfrequentie zendt naar het cardiotoestel, om de borst te dragen. Vervolgens wordt de intensiteit automatisch aangepast bij het verhogen of verlagen van de hartfrequentie. Tegenwoordig hebben de luxere cardiotoestellen tv-schermen ingebouwd, zodat de mogelijkheid bestaat om tijdens de cardiotraining met behulp van oordopjes een tv-programma volgen of muziek naar keuze te luisteren (Noten & Ratering, 2002).

2.2.2 Fitness

Fitness is een Engels woord dat naar het Nederlands vertaald 'goede conditie' betekent (Bastiaansen, 2008). Fitness in bredere zin is moeilijker te definiëren. Iemand die minstens 1 keer per jaar een fitnessactiviteit heeft gedaan, wordt fitnessbeoefenaar genoemd (Gouw & Maas, 2008; Breedveld e.a., 2008). Een andere beschrijving is eenvoudigweg trainen met gewichten (Wolters, 2005). Veelal worden er verschillende namen gegeven aan de programma's in fitnesscentra. Veel voorkomende vormen zijn, training met vrije gewichten (fitness), afslankprogramma's, medische fitness, personal training en bedrijfsfitness (Lucassen & Schendel, 2008).

Fitness vindt zijn oorsprong in de 19^e eeuw. In 1838 opent de Fransman Hippolyte Triat (1813-1881) een sporthal in Luik. Hij verzorgt daar niet alleen fitness, maar er kan ook gebruik worden gemaakt van trapezes, turnpaarden, balken en touwladders. In 1885 wordt in Maastricht een vergelijkbare sporthal geopend. Sindsdien gaan steeds meer beroemde, sterke mannen zich differentiëren. Ze richten eigen sportscholen op en verzorgen schriftelijke cursussen om thuis de training te oefenen. Fitnesscentra zoals deze nu bekend zijn vinden hun weg naar Nederland rond de jaren zeventig vanuit Amerika. Een exact jaartal is niet gegeven (Breedveld e.a., 2008).

2.2.3 Groepsfitness

De eerdergenoemde Fransman Triat verzorgt in zijn sporthal al lessen in groepsverband (Breedveld e.a., 2008). Bij huidige groepsfitness, ook wel groepslessen genoemd, is het belangrijk dat een instructeur kan differentiëren binnen de groep en iedereen individuele feedback kan blijven geven. De instructeur begeleidt in een groepsles zelfstandig een groep tot ± 25 man in het sporten. Aan het eind van de 20^e eeuw komen diverse groepslessen steeds meer tevoorschijn, onder andere Spinning, Pilates en de Les Mills programma's. Les Mills programma's zijn groepslessen volgens een gestandaardiseerde formule. Bij deze programma's wordt het entertainment aspect van de instructeur meer naar voren geschoven om de klant een ultieme beleving te geven (Middelkamp, 2004). Een groepsfitnessinstructeur kan ook zelfstandig, zonder vaste formule, een lesprogramma verzorgen, genaamd freestyle les. Meer dan de helft van de fitnesscentra (55%) maakt gebruik van een vaste formule. Bij fitnesscentra zonder vaste formule worden de freestyle lessen Spinning/RPM (72%), 55+ fitness (69%), steps (67%), aerobics (65%), BBB/buikspierkwartier (60%) en Pilates (51%) het meest verzorgd (Lucassen & Schendel, 2008).

Nu de trainingsvormen zijn besproken, wordt in paragraaf 4.3 overgegaan op de begeleiding daarbij.

2.3 Begeleiding

Om een training doeltreffend en technisch correct uit te voeren hebben de meeste mensen trainingsbegeleiding nodig. Er komt immers genoeg kijken bij het uitvoeren van allerlei verschillende oefeningen.

Wanneer wordt gekeken naar coachen, in tegenstelling tot begeleiden, kan worden geconstateerd dat bij coachen meer de nadruk ligt op het leren leren. Belangrijk is dat de gecoachte zelf inzichten krijgt en zichzelf uiteindelijk verder kan helpen. Het kan enige tijd kosten voordat deze gewenste effecten ook daadwerkelijk plaatsvinden (Tros, 2002). Een instructeur is niet alleen belangrijk voor het geven van letterlijke instructies. Ook moet hij proberen de intrinsieke motivatie te prikkelen, aldus Kieser (2002). Degene die traint moet zich bewust worden van het belang van training en daaruit motivatie putten om door te gaan. Om tot dit soort inzichten te komen is een instructeur nodig (Kieser, 2002). Tevens dient een instructeur zijn deelnemers met veel enthousiasme aan te moedigen. Deelnemers kopiëren het gedrag van de instructeur. Daarom zet de instructeur zich voor 200% in door het goede voorbeeld te geven en motiveert zijn deelnemers (Paul, Hausbei, Hohmann, Kahl, & Vogeles, 2000).

In de volgende paragraaf worden de begeleidingsvormen van de drie meest beoefende trainingsvormen in fitnesscentra beschreven.

2.4 Begeleiding in fitnesscentra

Bij de drie meest beoefende activiteiten in een fitnesscentrum hoort ook de juiste begeleiding. Per activiteit wordt de inhoud beschreven.

2.4.1 Fitness en cardiofitness

Fitness en cardiofitness worden gezamenlijk behandeld, omdat een fitnessinstructeur beide trainingsvormen afwisselend gebruikt. De instructeurs die in fitnesscentra werkzaam zijn, maken gebruik van beide trainingsvormen bij het begeleiden van de leden. Afhankelijk van de trainingsdoelstellingen van het lid, ligt het accent op fitness of op cardiofitness.

Bij het begeleiden dient vooral op de onderstaande punten te worden gelet:

- Veiligheid
Leden moeten zodanig worden begeleid, dat zij de oefeningen veilig kunnen uitvoeren. Blessures moeten worden voorkomen door goede en duidelijke instructie van de instructeur.
- Doelmatigheid
De trainingsdoelstelling moet worden achterhaald. Er dient een passend trainingsprogramma te worden gemaakt om zo de gewenste trainingseffecten te verkrijgen.
- Motivatie
De instructeur moet proberen de deelnemers enthousiast en gemotiveerd te houden om te blijven komen en de doelstellingen te behalen.
- Sociale interactie
Houd de communicatie levend. Een instructeur moet zorgen voor een goede verbale en non-verbale communicatie, ook tussen leden onderling.
- Methodiek
Er dient een opbouw te worden gehandhaafd bij het begeleiden van leden met betrekking tot het aanleren van de oefeningen en het gebruik van materiaal (Middelkamp & Wolfhagen, 2004).

2.4.2 Groepsfitness

Bij het begeleiden van leden in de groepsfitness zijn alle bovengenoemde punten toepasbaar. Het verschil is dat er in een groep wordt getraind, waardoor er minder kans is voor individuele begeleiding. Het is belangrijk om toch te proberen alle deelnemers te bereiken. Door middel van individueel contact voelt een deelnemer zich betrokken bij de activiteit. Feedback over de (foute) uitvoering van een oefening en persoonlijke aandacht is hierbij al voldoende. Er zijn deelnemers die individuele aandacht niet op prijs stellen en die liever met rust gelaten willen worden, terwijl anderen het wel waarderen. Het is ook van belang om, ondanks de groepsgrootte, toch de motieven van elke deelnemer te achterhalen om die deelnemer vervolgens goed te kunnen motiveren tijdens een groepsles.

Mocht het persoonlijke contact van de instructeur en het niet behalen van een doelstelling niet slagen, dan kan dit uiteindelijk leiden tot het staken van de activiteit (Middelkamp & Wolfhagen, 2004).

2.4.3 Overige begeleidingsvormen in fitnesscentra

Er zijn ook nog andere begeleidingsvormen die worden toegepast in fitnesscentra, die kort en bondig worden benoemd. Hiervan worden er drie benoemd die voor de opdrachtgever van belang zijn.

Fysiotherapie

Eind jaren negentig behoort fysiotherapie tot een activiteit die wordt beoefend in fitnesscentra (Middelkamp, 1999). Ook uit onderzoek naar de bedrijfsmatige gegevens van fitnesscentra, blijkt dat door 44% van de fitnesscentra fysiotherapie wordt aangeboden (Middelkamp, 2001). Een fysiotherapeut in een fitnesscentrum behandelt lichamelijke blessures en klachten veroorzaakt door het sporten of helpt deze te voorkomen (Fontys, 2008).

Personal training

Personal training wordt aangeboden door de meeste kleinere fitnesscentra. Een exact aantal is niet bekend (Breedveld e.a., 2008). Bij deze vorm van trainen wordt er een op maat gemaakt trainingsprogramma voor een individu ontworpen en uitgevoerd. De personal trainer motiveert de deelnemer en zorgt dat de gewenste trainingsdoelstellingen worden behaald op een veilige en verantwoorde manier (KNKF Kenniscentrum, 2008).

Afslankprogramma's

Afslankprogramma's worden door 67% van fitnesscentra aangeboden. Deze afslankprogramma's zijn erop gericht het gewicht en de omvang van het lichaam op verantwoordelijke wijze te verminderen of te behouden met behulp van voedings- en beweegadvies (Lucassen & Schendel, 2008).

In de volgende paragraaf worden soortgelijke onderzoeken naar de invloed van trainingsbegeleiding beschreven.

2.5 Invloed van trainingsbegeleiding op prestaties van sporters

Trainingsbegeleiding heeft wel degelijk invloed op de prestaties van sporters. Zo wordt in een onderzoek veranderingen in maximale kracht na 12 weken training over een groep met trainingsbegeleiding en een groep zonder trainingsbegeleiding bekeken. Twintig middelmatig getrainde mannen met een leeftijd van ongeveer 25 jaar zijn willekeurig verdeeld in één van beide groepen. Beide groepen ondergaan exact hetzelfde trainingsprogramma. Er is een nulmeting verricht en een meting na 12 weken. De proefpersonen zijn getest op de maximale kracht bij de squat en bench press (1 herhaling), de kracht die nodig is voor de squat jump, het spieruithoudingsvermogen bij de bench press en lichaamscompositie. Uit het onderzoek wordt geconcludeerd dat de begeleide groep relatief meer vooruitgang heeft geboekt. De begeleide groep is significant meer vooruit gegaan bij oefeningen op maximale kracht, bij oefeningen met veel herhalingen is het verschil niet groot. Lichaamsgewicht en vetvrije massa zijn significant meer gestegen in de begeleide groep (Mazetti e.al., 2000).

Een soortgelijk onderzoek van Kovacs, Pritchett, Wickwire, Green, & Bishop (2007) geeft vergelijkbare resultaten. Een nationaal team uit de eerste tennisdivisie ondergaat een onbegeleide trainingsperiode van 5 weken. Er wordt een nulmeting verricht en na de 5 weken opnieuw dezelfde meting. De testen die zijn gedaan zijn: 5m, 10m en 20m sprints, behendigheidstest, werpen met medicine bal, sprong uit stilstand zonder kniebuiging vooraf, Wingate anaerobe power test, VO_{2max} , push up, sit ups, grijpkracht, ROM van de schouder, heup, hamstring en quadriceps. In de volgende testen is een afname zichtbaar in prestatie: Wingate test, VO_{2max} en de 5m, 10m, 20m sprints zijn langzamer. Bij de andere testen zijn geen significante verschillen gevonden. De onderzoekers van het laatstgenoemde onderzoek vermoeden dat wanneer de tennissers het oneens zijn met het trainingsprogramma, de prestaties achteruitgaan. Volgens Kovacs e.a. (2007) hebben coaches en trainers er wellicht profijt van als de tennissers zich, bijvoorbeeld met tussentijdse metingen, moeten verantwoorden na trainingen. Voor de fitnessbranche is soortgelijk onderzoek nog niet verricht.

2.6 Samenvatting

Training wordt gezien als een manier om de fysieke conditie van het lichaam in stand te houden of te verbeteren. Door een ongebruikelijke belasting past het lichaam zich na herstel aan en wordt sterker. In een fitnesscentrum gebeurt dit het meest op cardio-apparatuur gevolgd door oefeningen in krachttraining en groepsfitness. De begeleiding in fitnesscentra behelst onder andere het geven van instructies en correcties zodat leden veilig en verantwoord kunnen trainen. Maar instructeurs hebben ook een voorbeeldfunctie en ze motiveren deelnemers om het uiterste uit de training te halen.

In soortgelijke onderzoeken naar de invloed van trainingsbegeleiding is zichtbaar dat een afname in prestatievermogen optreedt bij de afwezigheid van trainingsbegeleiding.

In het volgende hoofdstuk wordt ingegaan op sportopleidingen en opleidingseisen om werkzaam te mogen zijn in de fitnessbranche.

3 Sportopleidingen

In Nederland zijn er op verschillende niveaus sportopleidingen. Het aanbod hierin wordt in dit hoofdstuk bekeken. Over de sportopleidingen die men in de fitnessbranche veelal heeft afgerond wordt een toelichting gegeven. Ook de opleidingseisen voor functies in de fitnessbranche worden beschreven. In het laatste gedeelte van dit hoofdstuk komt EREPS aan bod, een registratiebureau dat streeft naar Europese standaarden waaraan personeel in de fitnessbranche kan worden getoetst.

3.1 Sportopleidingen in Nederland

Er worden op dit moment diverse sportopleidingen verzorgd in Nederland (zie bijlage I). Het succesvol afronden van (één of meerdere van) deze sportopleidingen geeft toegang tot verschillende functies in de fitnessbranche. De opleidingen worden ingedeeld naar opleidingsniveau.

1. WO
2. HBO
3. MBO
4. Commerciële cursussen

Hieronder wordt kort beschreven wat de opleidingen inhouden.

1.WO

Een wetenschappelijke studie op sportgebied wordt aangeboden door een aantal universiteiten (Amsterdam, Groningen, Maastricht en Utrecht). De studies variëren van onderzoek naar innovatie van sportbeleid en de invloed van sport op de maatschappij tot onderzoek naar totstandkoming en karakteristieken van bewegen. Ook wordt er onderzoek gedaan naar beweging in relatie tot sport, beweging en gezondheid (Rijksuniversiteit Groningen, 2009; Universiteit van Utrecht, z.j.; VU, z.j.). Afgestudeerden zijn vaak werkzaam in functies zoals docent in het onderwijs, een ondersteunende of adviserende functie, onderzoeker of beleidsfuncties (Breedveld e.a., 2008). Volgens Es en Luttikhuis (2003) zijn er geen fitnessinstructeurs met een voltooide, wetenschappelijke opleiding.

2.HBO

De Academie van Lichamelijk Opvoeding (ALO) was voorheen de enige aanbieder van een sportopleiding op HBO-niveau. Deze opleiding leidt op tot docent lichamelijke opvoeding. Thans zijn er meer opleidingen op sportgebied zoals sportmanagement, sport, economie en communicatie (SPECO), sport management en ondernemen, Sports & Wellness en Sport & Leisure. Deze opleidingen richten zich vooral op functies in allerlei werkvelden in de sport, op het gebied van management en beleid (Breedveld e.a., 2008). Zo zijn afgestudeerden bijvoorbeeld werkzaam als sportmarketingdeskundige, gezondheidsconsulent of evenementcoördinator. Voor een volledig overzicht van de mogelijke functies wordt verwezen naar bijlage II.

In 2003 heeft 40,9% van de fitnessinstructeurs een HBO-diploma (Es en Luttikhuis, 2003).

3.MBO

Het MBO leidt op voor banen in de beroepspraktijk. Na het behalen van het MBO-diploma kan op uitvoerend niveau, zelfstandig worden gewerkt. De opleiding MBO Sport en bewegen wordt op drie niveaus aangeboden namelijk, sport- en bewegingsbegeleider (niveau 2), sport- en bewegingsleider (niveau 3) en sport- en bewegingscoördinator (niveau 4). In bijlage III is beschreven wat deze niveaus inhouden. Het MBO-diploma geeft toegang tot een vervolgopleiding in het HBO of tot het werkveld (Breedveld e.a., 2008).

Na het afronden van de opleiding is het beoefenen van (onder andere) de volgende beroepen mogelijk: begeleider van sport- en bewegingsactiviteiten bij fitnesscentra, zwembaden, sportverenigingen, gemeenten, buurtcentra, buitenschoolse opvang, sportbedrijven (ROC, z.j.).

34,8% van de fitnessinstructeurs heeft een opleiding op MBO-niveau afgerond (Es & Luttikhuis, 2003).

4.Commerciële opleidingen/cursussen

In de fitnessbranche bestaat een scala aan commerciële cursussen. Deze groep cursussen worden in dit onderzoek verdeeld in twee groepen, Rijkserkend en niet-Rijkserkend. Bijlage I geeft dit weer.

Beide groepen leiden vooral op tot functies in fitnesscentra, variërend van instructeur tot clubmanager. Hieronder een voorbeeld van de opleidingen die worden aangeboden bij de Fit!vak (branche organisatie).

- Fitnesstrainer A (fitnessinstructeur, trainer)
- Aerobicstrainer A (aerobicsdocent, zelfstandig lesgeven aan groepen of individuen)

- Management opleiding Sport, Fitness en Leisure bedrijf (manager in fitnesscentrum, ondernemer)
- Personal trainer, beweegadviseur (Fit!vak, z.j.).

Andere commerciële aanbieders van opleidingen/cursussen in de fitnessbranche verzorgen soortgelijke opleidingen/cursussen zoals de vier die hierboven zijn benoemd.

24,2% van de fitnessinstructeurs heeft een commerciële cursus afgerond (Es & Lutikhuis, 2003).

Rijkserkend

De cursussen van EFAA en Fit!vak vallen onder de groep Rijkserkend, respectievelijk bij het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) (EFAA, z.j.; Fit!vak, z.j.a). In samenwerking met het Rijk hebben deze twee organisaties zichzelf verbeterd op het gebied van professionalisering in de fitnessbranche.

Niet-Rijkserkend

De overige aanbieders van commerciële cursussen bedrijven soortgelijke cursussen als Fit!vak en EFAA, zij zijn echter niet Rijkserkend.

Hiermee wordt het overzicht van de Nederlandse sportopleidingen beëindigd. De volgende paragraaf beschrijft sportopleidingen, gericht op de fitnessbranche.

3.2 Sportopleidingen voor de fitnessbranche

Eind jaren '90 is onderzoek gedaan naar de grootte en structuur van de fitnessbranche. Ook de baten en kosten zijn onderzocht evenals de bezoekersdoelgroep, ledenaantallen en het personeel. Daaruit blijkt dat de ALO en het Centraal Instituut voor de opleiding tot Sportleiders (CIOS) eind jaren negentig de beroepsopleidingen zijn die het meest worden afgerond door personeel in de fitnessbranche. Specifieke aantallen worden niet genoemd. De commerciële instelling waarvan de meeste opleidingen zijn afgerond, is de Fit!vak. De opleidingen van de Fit!vak zijn toen al erkend door het Ministerie van VWS, zoals ook al te zien is in bijlage I. Daarnaast verzorgt ook het Koninklijk Nederlands Gymnastiek Verbond aerobicsopleidingen (Valk & Eck-van der Sluijs, 1997).

In het voorjaar van 2003 hebben Es en Lutikhuis (2003) ook onderzoek gedaan naar de fitnessbranche. Het doel is de kenmerken, trends en succesbepalende factoren van de fitnessbranche in kaart brengen. Daaruit blijkt dat men in de fitnessbranche het liefst geschoold personeel in dienst heeft. De meest afgeronde opleidingen door fitnessinstructeurs zijn CIOS (31,8%), ALO (18,2%), HBO Fysiotherapie (18,2%) en Fit!vak (15,2%). Indien het personeel niet de juiste opleidingen heeft, dan worden er regelmatig cursussen en opleidingen gevolgd. In het onderzoek wordt niet vermeld welke opleidingen en cursussen. Omdat er in de fitnessbranche vaak nieuwe trends opkomen, is er een grote behoefte aan bijscholing (Es & Lutikhuis, 2003). Overige opleidingen afgerond door fitnesspersoneel, zijn onder andere opleidingen op MBO- of HBO-niveau, EFAA, AALO en een aantal kleinschalige opleidingen. Voor een volledig overzicht wordt verwezen naar Es en Lutikhuis (2003).

In de volgende paragraaf komen de opleidingseisen aan de orde.

3.3 Opleidingseisen uit de fitnessbranche

Bij vacatures voor instructeurs in de fitnessbranche, behoort MBO werk- en denkniveau regelmatig tot de functie-eisen. Ook de niet-Rijkserkende cursussen zoals AALO en Les Mills worden veelal gevraagd. Een aantal jaren ervaring in het werkveld is vaak ook een pre, zoals bij veel andere branches ook het geval is. In bijlage IV zijn voorbeelden van de vacatures terug te vinden. Wil een instructeur doorgroeien naar een functie in het management, dan wordt vaak minimaal MBO-niveau gevraagd. Voorbeelden van dergelijke vacatures zijn te vinden in bijlage V. Es en Lutikhuis (2003) beschrijven dat ondernemers in de fitnessbranche over het algemeen geschoold zijn in het ondernemerschap door andere opleidingen of door cursussen in ondernemerschap. Een exact aantal wordt niet genoemd. Na het praktisch onderzoek blijkt met welke afgeronde opleidingen instructeurs werkzaam zijn in fitnesscentra. Er zijn geen minimum standaarden wat betreft de opleidingseisen voor instructeurs in fitnesscentra, maar EREPS probeert hier verandering in te brengen. In de volgende paragraaf wordt beschreven hoe EREPS deze verandering tracht te bewerkstelligen.

3.4 EREPS

In mei 2008 is het registratiebureau EREPS, European Register of Exercise Professionals, opgericht. Dit is een onafhankelijk registratiebureau, opgericht door the European Health and Fitness Association (EHFA), voor alle instructeurs werkzaam in de fitnessbranche in Europa. EREPS is gebaseerd op nationale registers zoals de branche organisatie F!tvak voor Nederland en vormt in zijn geheel een Europese databank. Registratie bij EREPS moet zorgen voor uniforme maatstaven waaraan instructeurs getoetst worden. Hiermee bewijzen instructeurs dat ze aan Europese standaarden voldoen betreffende hun werkzaamheden in de fitnessbranche. Het zorgt voor verdere professionalisering van fitnesspersoneel in de branche. EREPS tracht 35 landen binnen Europa aan zich te binden, maar instructeurs kunnen zich ook individueel aanmelden. In juni 2009 zijn 101 Nederlandse instructeurs lid van EREPS (EREPS, z.j.)

EREPS is nog vrij jong, ze is opgericht in mei 2008. Tot nog toe zijn België en het Verenigd Koninkrijk de enige twee landen die een memorandum hebben getekend en lid zijn geworden van EREPS. Er wordt verwacht dat er in 2009 meer landen lid zullen worden. Het is niet bekend of Nederland ook lid wordt. Wel heeft de F!tvak zich aangemeld als partner van de EHFA en draagt diens belangen uit (EHFA, 2009).

3.5 Samenvatting

Dit hoofdstuk beschrijft opleidingen in de sport. Op alle opleidingsniveaus worden in het Nederlands onderwijsstelsel sportopleidingen aangeboden. Naast beroepsopleidingen zijn commerciële opleidingen/cursussen een optie. In de fitnessbranche worden veelal opleidingen van de ALO, het CIOS, HBO Fysiotherapie of opleidingen van de F!tvak afgerond. Voor de uitvoerende functies, de instructeurs, zijn commerciële cursussen en MBO-opleidingen voldoende. Voor een hogere functie is een vervolgopleiding of bijscholing raadzaam.

Op dit moment zijn er nog geen Europese standaarden betreffende de opleidingseisen voor instructeurs in de fitnessbranche, die worden gehanteerd door alle landen in Europa. EREPS, een Europees registratiebureau voor fitnessprofessionals, tracht hier een positieve verandering in te brengen. In het volgende hoofdstuk is het onderwerp de sportmotivatie van leden.

4 Motivatie in de fitness

De beweegredenen, ook wel motivatie, om deel te nemen aan activiteiten in fitnesscentra zijn divers. In dit hoofdstuk worden verschillende visies op motivatie nader bekeken. Om dit te begrijpen, moet de betekenis van motivatie eerst duidelijk zijn, alvorens op sportmotivatie over te kunnen gaan. Ook komen motivatietheorieën aan bod die helpen bij het verduidelijken van de sportmotivatie.

4.1 Motivatie

Motivatie kan worden omschreven als “een innerlijk proces waarin beweegredenen en motieven ervoor zorgen dat een individu tot actie overgaat” (Wijsman, 2001, pag. 90). Het is de motor die ervoor zorgt dat mensen zich bewegen volgens Brinkman (2004). De beweging kan tot stand komen doordat er een beloning tegenover staat. De waarde die aan de beloning wordt gehecht, zorgt voor de mate van motivatie. Een positieve beloning ontvangen als drijfveer voor deelnemen aan een activiteit wordt ook wel extrinsieke motivatie genoemd. Zo kan er bijvoorbeeld een lekker stuk taart klaar staan na het grasmaaien. Intrinsieke motivatie, tegenhanger van extrinsieke motivatie, zorgt ervoor dat men zelf wil deelnemen aan activiteiten, puur voor eigen plezier en voldoening (Feldman, 2001).

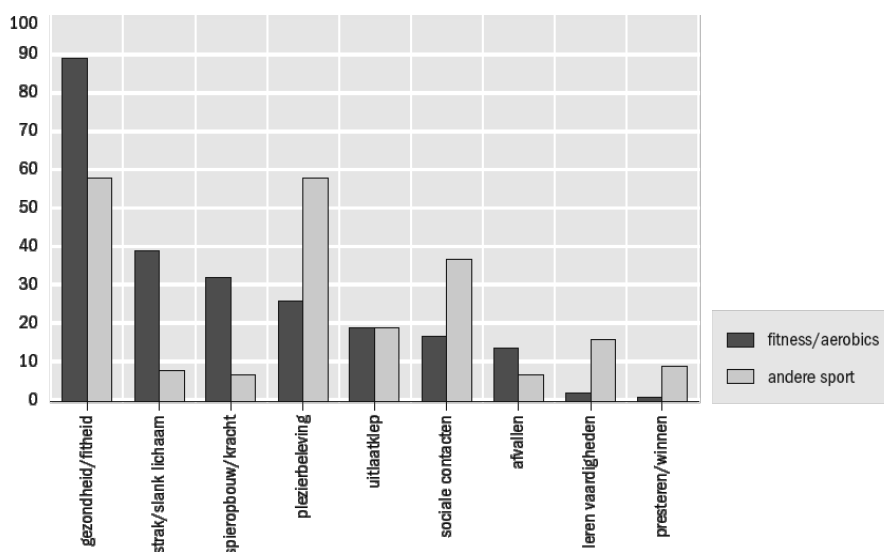
Het is voor fitnessbeoefenaren belangrijk dat de intrinsieke motivatie hoog is. In dit geval ervaart de deelnemer meer plezier bij het beoefenen van de activiteit en dit resulteert ook in het langer volhouden van de activiteit. Bij extrinsieke motivatie bestaat de mogelijkheid dat met de activiteit niet de gewenste trainingsdoelstelling (beloning) wordt behaald en dan is afhaken sneller het gevolg (Middelkamp & Wolfhagen, 2004). Om te begrijpen hoe dit proces verloopt, worden in de volgende paragraaf motivatietheorieën beschreven.

4.2 Motivatietheorieën

De theorieën beschrijven het verloop van een motivatieproces van een individu en helpen motivatie bij fitnessbeoefenaars begrijpen. Hieronder volgt een korte toelichting per motivatietheorie.

Voor fitnessbeoefenaars zijn trainingsdoelstellingen belangrijk. De trainingsmotivatie voor fitnessbeoefenaars wordt mede bepaald door de verwachting over het behalen van doelstellingen. Daarom wordt de Self-Efficacy Theorie van Bandura beschreven, een theorie die vaker wordt gebruikt in de sport. De theorie beschrijft dat gedrag wordt bepaald door de verwachting van het gevolg van dat gedrag. Over Self-Efficacy en sport zijn meer dan 200 artikelen gepubliceerd (Feltz, Short & Sullivan, 2008).

De Protectie Motivatie Theorie beschrijft gedrag dat voortkomt uit bedreigingen voor de gezondheid. Gezien zoveel fitnessbeoefenaars gezondheid belangrijk vinden (zie figuur 4.1) en om inzicht te krijgen in het motivatieproces van fitnessbeoefenaars, is deze motivatietheorie passend om te beschrijven. Beide motivatietheorieën worden gebruikt om antwoord te geven op deelvraag 4 (zie inleiding).

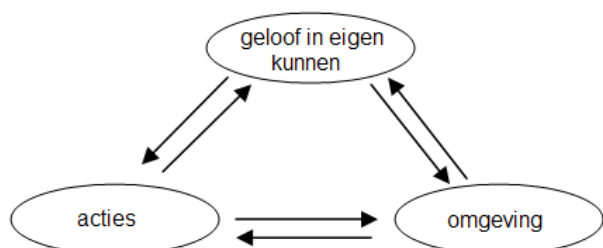


Bron: SCP/Mulier Instituut (AVO-NSO'05) bewerking Mulier Instituut

Figuur 4.1: Motieven voor sportdeelname, sportende bevolking van 15 jaar en ouder, 2005 in % (N=2262)

4.2.1 Bandura

De Self-Efficacy (eigeneffectiviteit) Theorie van Bandura komt voort uit de Sociaal-Cognitieve Theorie en beschrijft de verwachtingen van bepaald gedrag. Centraal daarin staat de verwachting over het eigen kunnen om bepaald gedrag uit te voeren (geloof in eigen kunnen). Maar ook verwachting over de gevolgen in de sociale en fysieke omgeving (omgeving) en verwachtingen over de gevolgen van eigen acties spelen een rol (acties). Deze drie determinanten beïnvloeden het gedrag door een constante wisselwerking met elkaar (zie figuur 4.2). Zo kan bijvoorbeeld de aansporing van een instructeur (omgeving) ervoor zorgen dat een fitnessbeoefenaar gelooft dat het gestelde doel kan worden bereikt en wordt er meer inspanning geleverd. Daardoor wordt het doel dan ook bereikt en dat heeft weer invloed op de reactie van de instructeur (Feltz, Short & Sullivan, 2008).



Figuur 4.2: Determinanten van de Self-Efficacy Theorie

Self-Efficacy wordt gedefinieerd als: “vertrouwen/geloof in de eigen vaardigheid om de acties te kunnen uitvoeren die nodig zijn om taken te volbrengen” (Feltz, Short & Sullivan, 2008, pag. 6). Bandura legt self-efficacy uit als een algemeen, cognitief mechanisme dat zelfwaardering en gedachtegangen, emotionele reacties, motivatie en gedrag, met elkaar verbindt. Gemotiveerd gedrag en gedachtegangen zijn belangrijke bijdragers aan prestaties in de sport. Sporters met hoge self-efficacy zijn niet bang om uitdagingen aan te gaan: zij kunnen omgaan met pijn en overkomen tegenslagen. Sporters met lage self-efficacy vermijden moeilijke doelstellingen, maken zich zorgen over blessures, spannen zich minder in en geven op als het zwaar wordt (Feltz, Short & Sullivan, 2008).

De motivatie van fitnessbeoefenaars hangt samen het stellen van haalbare, uitdagende trainingsdoelstellingen alsmede de verwachting over het behalen van deze trainingsdoelstellingen. Indien de trainingsdoelstellingen te hoog of te laag worden gesteld, wordt de training respectievelijk als onhaalbaar of te gemakkelijk beschouwd en vermindert de motivatie. Ook de feedback van instructeurs is hierbij onmisbaar, gezien dat deel uitmaakt van de omgeving waarin fitnessbeoefenaars trainen.

4.2.2 Protectie Motivatie Theorie

Gezondheid wordt belangrijk gevonden door fitnessbeoefenaars. Voor bijna 90% van de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder, is dat de motivatie om deel te nemen aan fitness (Breedveld e.a., 2008). De Protectie Motivatie Theorie laat zien bij welk angstniveau men het meest waarschijnlijk overgaat op preventieve acties. De theorie wordt uitgelegd aan de hand van een voorbeeld met een fitnessbeoefenaar en de gezondheidsbedreiging obesitas.

Gedrag dat niet goed is voor de gezondheid wordt ‘maladaptieve respons’ (niet deelnemen aan fitness) genoemd en gedrag dat de gezondheid beschermt wordt ‘adaptieve respons’ genoemd (wel deelnemen aan fitness). Er kunnen twee processen worden onderscheiden die het gevolg kunnen zijn van obesitas. In figuur 4.3 worden beiden processen afgebeeld.

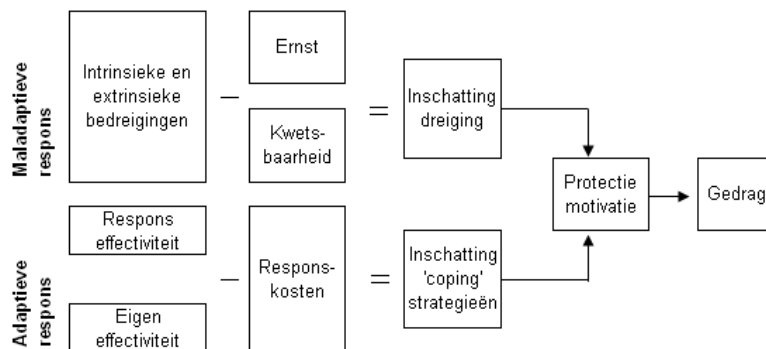
1. Maladaptieve respons. Bij dit proces wordt de mate waarin het individu vatbaar is voor obesitas ingeschat (inschatting dreiging). Voordelen (intrinsieke en extrinsieke bedreigingen) van niet deelnemen aan fitness, zoals ‘lekker thuis tv kijken’ zorgen ervoor dat de kans op het niet deelnemen aan fitness vergroot. De ernst van obesitas (ernst) en de kans van het individu op obesitas (kwetsbaarheid), spelen een rol. Indien de intrinsieke en extrinsieke bedreigingen hoger worden ingeschat dan de ernst en kwetsbaarheid, dan is de kans op een maladaptieve respons groter.
2. Adaptieve respons. Het individu schat de mogelijkheden om met obesitas om te gaan in (‘coping’ strategieën). Het effect van deelnemen aan fitness (responseffectiviteit) wordt bepaald door de verwachting dat fitness leidt tot vermindering van obesitas. De eigen effectiviteit wordt

bepaald door de verwachting van het individu dat fitnessactiviteiten kunnen worden uitgevoerd. De responskosten kunnen worden gezien als de nadelen van het deelnemen aan fitness. Indien de respons- en eigen effectiviteit hoger wordt ingeschat dan de responskosten, is de kans op een adaptieve respons groter.

In beide processen leidt de mate van protectie motivatie tot gedrag (Brug, Assema, & Lechner, 2007).

Bij fitnessbeoefenaren is gezondheid de belangrijkste sportmotivatie. Aan de hand van deze theorie, kan worden beredeneerd door de onderzoeker dat fitnessbeoefenaren in het 1^e proces de ernst en kwetsbaarheid hoger inschatten dan de intrinsieke en extrinsieke bedreigingen. Bij het 2^e proces worden de respons- en eigen effectiviteit hoger ingeschat dan de responskosten. Dit zorgt voor een grotere kans op het deelnemen aan fitnessactiviteiten.

In de volgende paragraaf is te lezen welke (belangrijkste) sportmotieven fitnessbeoefenaren hebben.



Figuur 4.3: Protectie Motivatie Theorie

4.3 Sportmotivatie

In de postindustriële samenleving wordt fitness als een manier gezien om de gezondheid en het lichaam te beheersen. Sport en fitness worden naast elkaar beoefend, waarin fitness wordt gezien en gepresenteerd als een manier om te werken aan uiterlijk en vitaliteit ten einde in de maatschappij te functioneren (Breedveld e.a., 2008). Eind jaren negentig zijn de belangrijkste motieven om in fitnesscentra te sporten; conditie verbeteren, figuur verbeteren en spieren ontwikkelen. Als leden eenmaal sporten bij een fitnesscentrum, wordt zelfmotivatie vaak als belangrijkste reden genoemd om lid te blijven. De rol van de begeleider heeft maar een beperkte invloed op de gemotiveerdheid van deelnemers (Middelkamp, 1999). Voor mannen en vrouwen zijn respectievelijk gezondheid en figuurcorrectie in het begin van de 21^e eeuw de meest genoemde redenen om deel te nemen aan fitness. De belangrijkste redenen om te stoppen zijn: 'geen tijd voor fitness' en 'fitness beoefenen is niet leuk' (Es & Luttkhuis, 2003). Gouw en Maas (2008) hebben voor fitnesscentra onderzoek gedaan naar de behoeften en wensen van Nederlanders om te sporten bij een bepaald fitnesscentrum. Volgens hen zijn de belangrijkste redenen: gezondheid, plezier en afvallen. Tevens is er geen behoefte aan persoonlijke begeleiding (het cijfer 5 op een schaal van 1 =wel behoefte tot 5 = geen behoefte). Daarnaast is aan niet-fitnessbeoefenaren gevraagd waarom zij dat niet doen. 'Te duur' is het meeste gegeven antwoord, gevolgd door 'geen interesse in fitness' en 'geen tijd voor fitness' (Gouw & Maas, 2008).

De aanwezigheid van trainingsbegeleiding heeft wel invloed op de sportmotivatie van fitnessbeoefenaren en draagt bij aan de beslissing om te blijven sporten of te stoppen. Zo blijkt dat groepsfitnessleden (die praktisch altijd onder begeleiding sporten) minder snel hun abonnement opzeggen (Bijsterbosch, e.a., 2006).

De sportmotieven, in onderstaande opsomming, worden gebruikt in de vragenlijst van het praktisch onderzoek. Zo kan men de voor hen belangrijkste sportmotieven aangeven. Deze motieven worden in verschillende onderzoeken gebruikt, onder andere door Fitnessbranche in beeld – 2008, Fitnessbeoefenaars onder de loep, TNO Trendrapportage 2006-2007 en Rapportage Sport 2008 (Lucassen & Schendel, NSO 2005, 2008). Waar deze motieven op zijn gebaseerd is helaas niet te achterhalen. Desalniettemin is er toch voor gekozen om deze sportmotieven te gebruiken in het praktisch onder-

zoek, gezien deze opsomming leden van fitnesscentra de mogelijkheid geeft om de persoonlijke sportmotivatie specifiek aan te geven.

1. Presteren/winnen
2. Leren vaardigheden
3. Afvallen
4. Sociale contacten
5. Uitlaatklep
6. Plezierbeleving
7. Spieropbouw/kracht
8. Strak/slank lichaam
9. Gezondheid/fitheid
10. Anders

4.4 Samenvatting

Verschillende onderzoekers hebben de betekenis van het woord motivatie onderzocht. Motivatie ontstaat vanuit een behoefte naar beloning, behoefte naar het bereiken van een bepaalde doelstelling of andere behoeften. Om deze te vervullen moet er actie worden ondernomen. Met behulp van twee motivatietheorieën worden processen beschreven die men kan doorlopen bij het uitvoeren van acties gedreven door motivatie. Ten slotte wordt de sportmotivatie van fitnessbeoefenaars beschreven. Gezondheid/fitheid blijkt de belangrijkste sportmotivatie te zijn voor de Nederlandse bevolking vanaf 15 jaar. Of trainingsbegeleiding invloed heeft op de sportmotivatie van fitnessbeoefenaars om te sporten blijft nog even de vraag. Volgens Gouw en Maas (2008) is die behoefte niet hoog.

In het volgende hoofdstuk zullen leden van fitnesscentra en hun kenmerken centraal staan.

5 Ledenbestand

Elk fitnesscentrum heeft te maken met ledenverloop. Jaarlijks schrijven mensen zich in en zeggen leden hun lidmaatschap op. Dit proces van in- en uitstroom, wordt het ledenverloop genoemd. Om als bedrijf te kunnen groeien, moeten de inschrijvingen hoger zijn dan de opzeggingen. Na de Europese en Nederlandse fitnessdeelname, wordt het ledenverloop van fitnesscentra in Nederland toegelicht. Om het negatieve ledenverloop zoveel mogelijk te beperken kunnen fitnesscentra zich concentreren op de bevordering van ledenbehoud. Laatstgenoemde wordt beschreven in het laatste gedeelte van dit hoofdstuk.

5.1 Fitnessdeelname in Europa

Fitness en groepsfitness zoals dat tegenwoordig bekend is, heeft in Europa in de jaren zeventig zijn intrede gemaakt. Daarvoor is er vooral in verenigingsverband gesport. De Europese Raad heeft sport gedefinieerd als: *'alle vormen van fysieke inspanning die als doel hebben, door middel van incidenteel of georganiseerde deelname, het behouden of verbeteren van de fysieke en mentale fitness en het aangaan van sociale contacten of behalen van prestaties op wedstrijdniveau'* (Bottenburg, Rijnen & Sterkenburg, 2005 pag. 22).

In Europa is de deelname aan sporten als tennis en volleybal afgenomen terwijl golf en fitness meer worden beoefend. In de Europese Unie is het fitnesscentrum populair. Van alle sportbeoefenaars neemt 15% deel aan sporten in een fitnesscentrum. De Europese deelname aan fitness was in 2004 lager dan in 2003. Dit komt waarschijnlijk omdat de EU is uitgebreid met tien landen, die voornamelijk buiten een georganiseerd context sporten. In het zuiden van Europa is het gebruik van fitnesscentra hoger dan het gemiddelde in Europa, namelijk 34% in Griekenland, 28% in Italië en 27% in Portugal (Bottenburg e.a., 2005). Volgens een onderzoek van Deloitte (2006) naar de fitnessdeelname in Europa, staat per januari 2006 Nederland (15,5%) bovenaan als het gaat om fitnessdeelname, gevolgd door Spanje (14,8%) en het Verenigd Koninkrijk (12,8%).

In deze paragraaf is de Europese fitnessdeelname uitgelicht, in de volgende paragraaf komt de nationale fitnessdeelname aan bod.

5.2 Fitnessdeelname in Nederland

De fitnessdeelname in Nederland is sinds de jaren negentig enorm gestegen. Sinds 1991 is deze verdubbeld. Vanaf 2003 doen meer mensen aan fitness dan aan de twee andere populairste sporten in Nederland, namelijk voetbal en tennis. In 2007 beoefent 22% van de Nederlandse bevolking fitness. Het is momenteel de meest beoefende sport (Lucassen & Schendel, 2008; Breedveld e.a., 2008). In paragraaf 5.1 is vermeld dat 15,5% van Nederland aan fitness deelneemt. Het verschil in dit aantal kan worden verklaard doordat het onderzoek van Deloitte (2006) een internationaal onderzoek betreft. Het onderzoek van Lucassen & Schendel (2008) en Breedveld e.a. (2008) zijn nationale onderzoeken. Gemiddeld zijn er in 2003 1.130 leden per fitnesscentrum tegenover 1.007 in 2002 (Es en Luttkhuis, 2003). De verdeling van de fitnesscentra verschilt echter. In het noorden van het land (Groningen, Friesland en Drenthe) is 15% van alle fitnesscentra in Nederland gevestigd en wordt door minder huishoudens deelgenomen aan fitness (ongeveer 3%-20%) dan in het westen van het land. Daar is 41% van fitnesscentra gevestigd en neemt ongeveer 24%-41% van de huishoudens deel aan fitness (Lucassen & Schendel, 2008). In 2007 hebben fitnesscentra gemiddeld een ledenbestand van 955 leden. De daling in het ledenaantal is te verklaren door het stijgend aantal fitnesscentra. Het aantal fitnesscentra is namelijk over de afgelopen 20 jaar verviervoudigd (Breedveld e.a., 2008).

5.2.1 Bezoekersgroepen

In paragraaf 1.1 is al vermeld dat de huidige bezoekersgroep van fitnesscentra divers is geworden. De grootste bezoekersgroep bevindt zich in de leeftijd van 19-34 jaar (Lucassen & Schendel 2008, Breedveld e.a., 2008). De meeste bezoekers van fitnesscentra zijn vrouwen. Mannen komen voornamelijk voor fitness (kracht) terwijl vrouwen vaker deelnemen aan aerobicsgerelateerde lessen. De verdeling tussen mannen en vrouwen is afhankelijk van de hoofdactiviteit van een fitnesscentrum (Es & Luttkhuis, 2003).

In de volgende paragraaf is te lezen hoe het ledenverloop in fitnesscentra tot stand komt.

5.3 Ledenverloop

Ledenverloop van een fitnesscentrum wordt bepaald door de in- en de uitstroom van leden. Uitstroom wordt ook wel uitval genoemd. Het gaat dan over de fitnessdeelnemers die stoppen met hun activiteit en hun abonnement stopzetten. Het in- of uitstroompercentage is te berekenen door het aantal leden dat begint of stopt in een jaar, te delen door het gemiddeld aantal leden van dat jaar (Middelkamp & Wolfhagen, 2004). Een fitnesscentrum met 150 nieuwe aanmeldingen, dat een gemiddeld ledenaantal heeft van 500, heeft een ledeninstroom van 30%. In 2003 varieert het ledenuitval van 20% tot 50%, maar het meest voorkomende percentage is 35% (Middelkamp, 2004). Een oorzaak voor de variatie in ledenuitval, is marketing en sales. Fitnesscentra die hier bedrijvig in zijn, zien vaak minder ledenuitval (Middelkamp, 2001).

In de volgende paragraaf wordt het belang van ledenbehoud verder toegelicht.

5.4 Ledenbehoud

Uitval onder leden moet altijd zo veel mogelijk worden beperkt. Ledenbehoud is van belang en wel om vier redenen.

1. Nieuwe leden werven kost meer dan bestaande leden behouden (retentie). Fitnesscentra hebben vaak een ledenbestand met contactgegevens. Op die manier zijn de leden gemakkelijk te bereiken. Vooral nu de wegen om contact te leggen steeds korter zijn, dankzij internet (e-mail).
2. Cross-selling, huidige leden een nieuwe(r) product aanbieden. Fitnesscentra kunnen dit doen door bijvoorbeeld een beauty abonnement te verkopen aan huidige leden (indien faciliteiten aanwezig zijn) of een duurder sportabonnement verkopen.
3. Bestaande klanten maken reclame voor fitnesscentra via mond-op-mond reclame.
4. Familie neemt familie mee. Een lid zou zijn of haar broer, zus of ouders mee kunnen nemen om te komen kijken en eventueel meedoen aan de activiteit (Beech & Chadwick, 2004).

Fitnessmanagers dienen zich er bewust van te zijn dat groepsfitnessdeelnemers hun lidmaatschap langer aanhouden dan de overige leden, zoals ook al is benoemd in paragraaf 4.3. Een reden hiervoor is dat deze leden minder aanspraak hoeven te doen op hun zelfmotivatie. Een andere reden is dat er meer sprake is van sociaal contact (Bijsterbosch, e a., 2006). Een andere factor in het managen van ledenbehoud is de bezoekfrequentie. Leden die regelmatig deelnemen aan activiteiten op het fitnesscentrum, zijn minder snel geneigd om hun abonnement te beëindigen. Fitnessmanagers die de bezoekfrequentie van leden monitoren kunnen opzeggingen helpen voorkomen door bijtijds in te grijpen, bijvoorbeeld door sportstimulatie (Bijsterbosch, e.a., 2006). In paragraaf 4.1 is te lezen dat intrinsieke motivatie belangrijk is voor fitnessbeoefenaars. Indien instructeurs erin slagen de intrinsieke motivatie van leden te verhogen, zorgt dit voor een hoger ledenbehoud (Middelkamp & Wolfhagen, 2004).

Wat ook opgemerkt wordt, is dat fitnessclubs vaak geen gedegen marketingbeleid hebben. Bijna de helft (48%) van de fitnesscentra in 2007 geeft aan dat wordt geïnvesteerd. Van die investeringen betreft slechts 8% een marketingbeleid. Dat betekent dat 3,8% van alle investeringen aan marketingbeleid is besteed (Lucassen & Schendel, 2008). De grootste bron van klantenwerving is mond-op-mond reclame. Fitnesscentra gebruiken weinig marketingstrategieën om nieuwe leden te werven (Middelkamp, 2001).

5.5 Samenvatting

De fitnessdeelname in Nederland is het hoogst van Europa. Het is momenteel de meeste beoefende sport in Nederland en laat populaire sporten zoals voetbal en tennis achter zich. Fitnesscentra ervaren wel ledenverloop, het verloop van de instroom van nieuwe leden en uitstroom van bestaande leden. Indien fitnesscentra een marketingbeleid bedrijven, bijvoorbeeld de bezoekfrequentie monitoren, helpt dat de ledenuitstroom verlagen. Het is voor een fitnesscentrum van belang om ledenbehoud te bevorderen. Fitnessmanagers kunnen marketingstrategieën toepassen om het ledenbehoud te bevorderen, maar in de praktijk gebeurt dat weinig.

Met dit hoofdstuk wordt het theoretisch kader beëindigd. Er is een beeld geschetst van de structuur van een fitnesscentrum, scholing en werkveld, het ledenbestand, de (sport)motivatie en trainingsbegeleiding. In het volgende hoofdstuk wordt de methode van dit onderzoek zichtbaar.

6 Onderzoeksmethode

Om een volledig beeld te krijgen van dit onderzoek, wordt de onderzoeksmethode in dit hoofdstuk beschreven. In de onderzoeksopzet wordt beschreven welke technieken zijn gebruikt om dit onderzoek te verrichten inhoudende de keuze voor het onderzoeksgebied en de wijze van enquêteren. Het meetinstrument wordt daarna beschreven, gevolgd door de verantwoording voor het operationalisatieschema. De keuze van respondentengroep wordt nader toegelicht alsook de wijze van steekproeftrekking en de verwerking van de vragenlijsten na het afnemen ervan. Maar eerst wordt de keuze voor een vernieuwde doel- en vraagstelling verantwoord.

6.1 Verantwoording doel- en vraagstelling

In het begin van dit onderzoek is een tweedeling gemaakt tussen wel en geen trainingsbegeleiding in fitnesscentra. Na het praktisch onderzoek blijkt echter dat deze zwart/witte tweedeling niet mogelijk is. Door meer vooronderzoek te verrichten kan dit vooraf al worden gedetecteerd. Zo wordt bijvoorbeeld op de websites van fitnesscentra vaak vermeld wat hun aanbod aan abonnementen is. Er is gekozen om geen splitsing te maken in wel en geen trainingsbegeleiding. In plaats daarvan wordt vanuit een algemeen oogpunt bekeken of voor de genoemde factoren, invloeden of relaties zichtbaar worden. Vanuit dit oogpunt worden de resultaten beschreven. Het voordeel hiervan is dat van elk fitnesscentrum, afzonderlijk de resultaten zichtbaar worden. Nog een voordeel is dat indien er wel een splitsing in twee groepen optreedt, deze alsnog kan worden beschreven. Het wordt ook snel zichtbaar als er geen effect aanwezig is.

In de inleiding van dit verslag zijn de huidige doel- en vraagstelling vermeld. Er is een aantal zaken gewijzigd. De doel- en vraagstelling zijn gesplitst in twee onderdelen. De drie factoren, opleidingsniveau, ledenverloop en motivatie, zijn behouden gebleven, maar in een ander opzicht. Bij de huidige doel- vraagstelling wordt de invloed van trainingsbegeleiding op de laatste twee factoren onderzocht en een relatie tussen het opleidingsniveau en trainingsbegeleiding wordt bekeken. Er worden nu dus twee verschillende onderdelen onderzocht, waarin trainingsbegeleiding centraal staat.

6.2 Onderzoeksopzet

Technieken

Dit onderzoek is een praktijkgericht onderzoek, de looptijd is ± 10 maanden. Het onderzoek wordt van fitnesscentra in Eindhoven afgenomen. Er is voor één stad gekozen omdat de wijze van het afnemen van de vragenlijsten arbeidsintensief is. Deze werkwijze is gekozen om de respons zo hoog mogelijk te maken. De vragenlijsten zijn in juli 2009 afgenomen. De wijze van afnemen van de vragenlijsten, verloopt als volgt: Er wordt bij de manager van het fitnesscentrum een verzoek ingediend om medewerking te verlenen aan het praktisch onderzoek. Als de manager van het fitnesscentrum akkoord is, laat de onderzoeker de vragenlijsten achter bij de manager en neemt persoonlijk de vragenlijst af van de leden van het fitnesscentrum. De vragenlijst van de manager wordt volgens afspraak opgehaald. Het afnemen van de vragenlijsten van de manager en van de leden vindt vanwege de tijdspanne op verschillende dagen plaats. Hierdoor is het afnemen van de vragenlijsten arbeidsintensief, zoals reeds is benoemd.

Dit onderzoek is kwantitatief, de gestelde vragen richten zich op concrete aantallen. Er wordt gevraagd naar de ledenaantallen en hoeveel leden trainingsbegeleiding van belang vinden. Er wordt gebruik gemaakt van vragenlijsten. Bij een kwantitatief onderzoek is een vragenlijst een goede keuze omdat er gestructureerd veel data wordt verzameld. Met behulp van deze data worden de hoofd- en deelvragen, zoals vermeld in de inleiding, beantwoord.

Meetinstrument

Voor het praktisch onderzoek zijn met behulp van een operationalisatieschema (bijlage VI) vragenlijsten opgesteld. De vragenlijsten worden weergegeven in bijlage VII en VIII.

Verantwoording operationalisatieschema

Om het verschil in opleidingsniveau te kunnen bepalen tussen verschillende soorten instructeurs wordt per instructeur om het opleidingsniveau gevraagd. Om te kunnen bepalen hoe eventuele verschillen in opleidingsniveau tot stand komen, wordt gevraagd naar de doorgroeimogelijkheden en het personeelsverloop in fitnesscentra. Om het ledenverloop te bepalen is informatie over de in- en uitstroom van leden noodzakelijk. Er wordt ook gevraagd of er strategieën worden toegepast ter bevoor-

dering van het ledenbehoud. Indien het ledenverloop verschilt, kan het voeren van strategie een beïnvloedende factor zijn. Vervolgens wordt getracht om een beeld te krijgen van de invloed van trainingsbegeleiding op de sportmotivatie van leden. Er wordt in de vragenlijst voor leden een aantal vragen gesteld (zie bijlage VIII: vraag 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13 en 14) waaruit het belang van trainingsbegeleiding voor leden moet blijken.

De volgende paragraaf geeft informatie over de respondenten.

6.3 Respondenten

De vragenlijsten zijn afgenomen van fitnesscentra in Eindhoven. In totaal worden 23 managers van fitnesscentra en 15 leden per fitnesscentrum, in totaal 345, benaderd.

6.3.1 Non-respons

Van de 23 fitnesscentra hebben in totaal 14 fitnesscentra meegewerkt aan het onderzoek. De non-respons is te wijten aan een verscheidenheid aan redenen, bijvoorbeeld faillissement, verhuizing naar een andere stad, andere hoofdactiviteit. Er is met uiterste inzet getracht zoveel mogelijk fitnesscentra te bewegen om medewerking te verlenen aan het onderzoek. Desalniettemin zijn er toch fitnesscentra die niet meewerken. Het aantal fitnesscentra dat wel meewerkt is weliswaar niet erg hoog, maar dat wil niet zeggen dat het onderzoek niet relevant is. Per fitnesscentrum is van 15 leden (respondenten) de vragenlijst afgenomen.

6.3.2 Steekproeftrekking

In de telefoongids en de gouden gids is opgezocht hoeveel fitnesscentra er in Eindhoven zijn gevestigd. Er zijn 23 fitnesscentra gevonden. Alle fitnesscentra worden benaderd om mee te werken uit het onderzoek. Fitnessmanagers worden persoonlijk benaderd met het verzoek mee te werken aan dit onderzoek. Om de respons zo groot mogelijk te maken, worden de vragenlijsten persoonlijk opgehaald. Hiervoor wordt een afspraak gemaakt. Indien er nog vragen zijn, kunnen deze telefonisch worden gesteld of bij het ophalen van de vragenlijsten. Het afnemen van de vragenlijsten van leden gebeurt in de avonduren, tussen 19:00 - 21:00, gezien dat de drukst bezochte uren zijn. Het zijn willekeurig gekozen leden. Elk lid dat het fitnesscentrum betreedt wordt bevraagd. Dit gedeelte van de steekproef is een quotasteekproef, omdat de groep avondsporters wordt geselecteerd. In het onderstaande figuur worden alle respondenten in dit onderzoek schematisch weergegeven.

Figuur 6.1: Overzicht steekproeftrekking

		N =	Percentage
Totaal aantal respondenten fitnesscentra		14	100
	Steekproef		
Totaal aantal respondenten leden (15 leden per fitnesscentrum)	Aselect	210	100

6.4 Verwerking

De ingevulde vragenlijsten worden verwerkt met behulp van het statistiekprogramma, Statistical Package for Social Sciences (SPSS). De antwoorden van elke vragenlijst worden ingevoerd in SPSS en zo kunnen de gewenste frequenties worden getrokken. De frequenties worden vooral weergegeven in percentages. Daarnaast wordt ook het gemiddelde en het aantal berekend. Ten aanzien van de vragenlijst voor leden wordt van vraag 5, meer motivatie met trainingsbegeleiding, de percentages weergegeven. De sportfrequentie per week (vraag 3) en de duur van het lidmaatschap (vraag 1) worden in aantallen weergegeven.

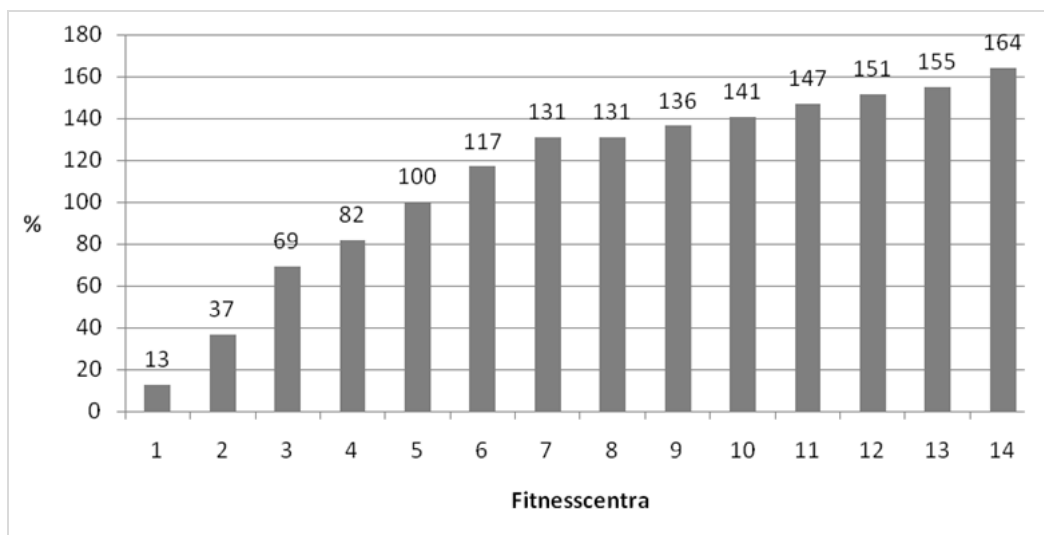
In het volgende hoofdstuk worden de resultaten weergegeven.

7 Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten getoond van vragenlijsten, afgenomen van managers van fitnesscentra en leden van fitnesscentra. Deze resultaten geven antwoord op de deelvragen 6 tot en met 9.

7.1 Algemeen

Uit het praktisch onderzoek is gebleken dat ‘regulier sport- en fitnesscentrum’ het meest voorkomende type fitnesscentrum in Eindhoven is (zie bijlage IX, figuur 10.1). Het gemiddelde ledenaantal bedraagt 971. De fitnesscentra worden weergegeven aan de hand van het aantal uren trainingsbegeleiding ten opzichte van de openingsuren. Het aantal uren trainingsbegeleiding wordt bepaald door het aantal uren fitnessbegeleiding plus het aantal uren groepsfitness. In figuur 7.1 is te zien dat van fitnesscentrum 5 het percentage 100 is. Bij dit fitnesscentrum wordt er tijdens elk uur binnen de openingstijden, een trainingsbegeleiding verzorgd. Fitnesscentrum 9 komt uit op 136%. Dat betekent dat er tijdens 36% van de openingsuren twee trainingsbegeleidingen per uur plaatsvinden, bijvoorbeeld groepsfitness gelijktijdig met fitnessbegeleidingen. De rest van de tijd vindt er één trainingsbegeleiding per uur plaats.



Figuur 7.1: Aantal uren trainingsbegeleiding ten opzichte van de openingsuren (in %).

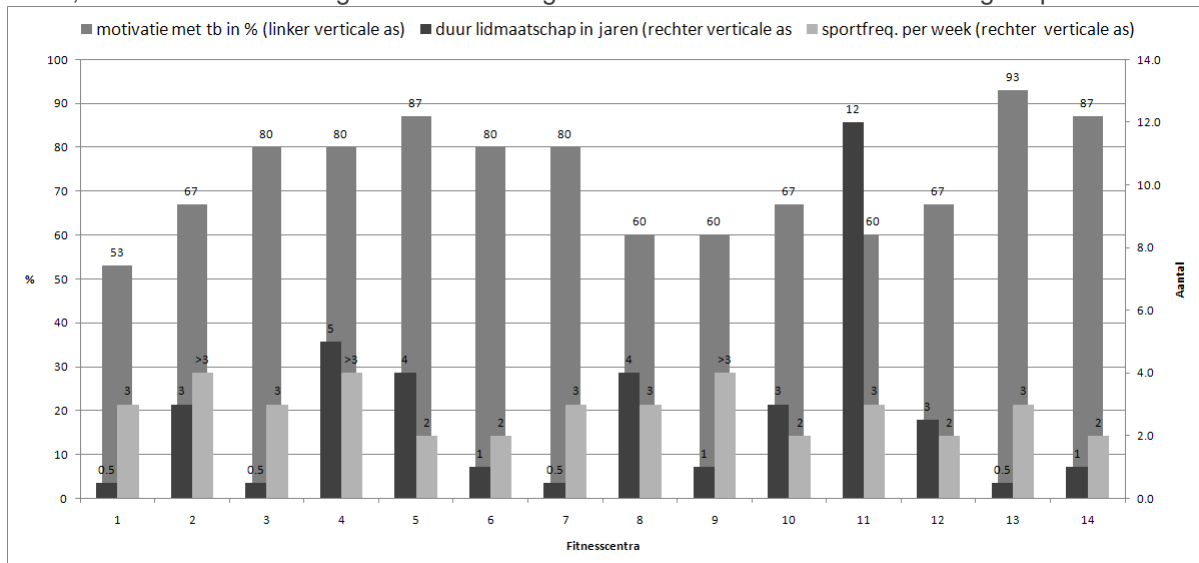
7.2 De invloed van trainingsbegeleiding op motivatie van leden

Om de invloed van trainingsbegeleiding op de motivatie van leden te kunnen bepalen, is eerst bekeken waaruit motivatie blijkt. De belangrijkste sportmotivatie voor leden van de meeste fitnesscentra (nr. 4 tot en met 12) is ‘gezondheid/fitheid’. Er is een aantal vragen gesteld, waaruit motivatie van de leden blijkt. De belangrijkste graadmeter hiervoor is vraag 5 in de vragenlijst voor leden (zie bijlage VIII). Er is gevraagd of leden zich met trainingsbegeleiding, meer gemotiveerd voelen om hun doelstellingen te behalen. In figuur 7.2 worden de percentages weergegeven van de leden die op de voornoemde vraag ‘ja’ hebben geantwoord. Ook vraag 1 en 3, informatie over de lidmaatschapsduur jaren en de sportfrequentie per week, uit de vragenlijst voor leden worden gebruikt om de sportmotivatie te bepalen (zie bijlage VIII). De lidmaatschapsduur en de sportfrequentie per week geven aan of leden gemotiveerd zijn. Hoe hoger de (intrinsieke) motivatie, hoe hoger de sportfrequentie per week en des te langer behouden leden hun lidmaatschap, zoals ook al in paragraaf 5.4 is benoemd. Per fitnesscentrum wordt het meest gegeven antwoord (modus) weergegeven.

Als wordt gekeken naar het resultaat van de antwoorden op vraag 5, is te zien dat er in de linkerhelft van de figuur, fitnesscentrum 3 tot en met 7 zich rond hetzelfde percentage bevinden. In de rechterhelft is dit het geval met fitnesscentrum 8 tot en met 12. De hoeveelheid trainingsbegeleiding in fitnesscentra loopt in de figuur van links met de minste trainingsbegeleiding naar rechts met de meeste trainingsbegeleiding. Dat betekent dat er bij fitnesscentra waar gemiddeld minder trainingsbegeleiding wordt gegeven, een groter percentage leden zich meer gemotiveerd voelt met trainingsbegeleiding. Over de fitnesscentra 3 tot en met 7 bedraagt dat percentage gemiddeld 81,4%. Bij fitnesscentra 8 tot

en met 12, waar gemiddeld meer trainingsbegeleiding wordt gegeven, is dat gemiddelde percentage lager, namelijk 62,8%.

Bij de andere twee resultaten, antwoorden op vraag 1 en 3, is geen zichtbaar verschil te zien. Althans, er is zichtbaar dat er geen overheersing aan een van beide kanten van de figuur plaatsvindt.

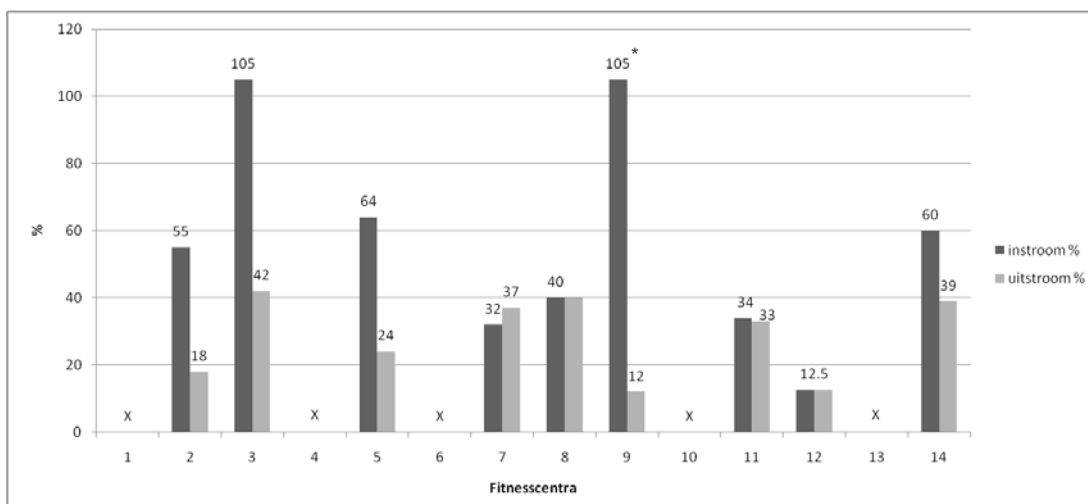


Figuur 7.2: Factoren die motivatie bepalen van leden van fitnesscentra

In elk fitnesscentrum geeft meer dan 50% van de leden aan meer gemotiveerd te zijn met trainingsbegeleiding. In 11 van de 14 fitnesscentra, gaf meer dan 50% van de leden toch aan meer gebruik te maken van trainingsbegeleiding indien dit zou worden aangeboden (bijlage IX, figuur 10.2).

7.3 De invloed van trainingsbegeleiding op ledenverloop

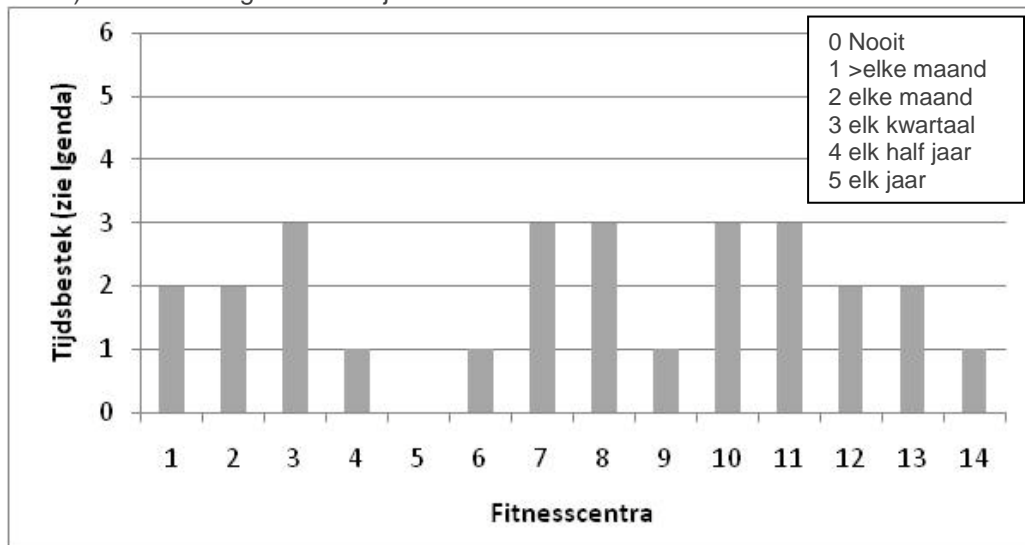
De invloed van trainingsbegeleiding op het ledenverloop wordt bekeken middels het in- en uitstroompercentage van fitnesscentra. In figuur 7.3 worden de in- en uitstroompercentages van fitnesscentra weergegeven. Nog steeds wordt het fitnesscentrum met de minste trainingsbegeleiding links weergegeven oplopend tot het fitnesscentrum met de meeste trainingsbegeleiding rechts. Niet van alle fitnesscentra is deze informatie verkregen. Hierbij wordt in figuur 7.3 dan ook een X vermeld.



Figuur 7.3: In- en uitstroompercentage van fitnesscentra. (* wegens opening is de ledeninstroom uitzonderlijk hoog)

Het gemiddelde instroompercentage bedraagt 56%. Zowel aan de linker- als rechterzijde worden hoge en lagere instroompercentages aangetroffen. Toch is zichtbaar dat van de 5 fitnesscentra die boven de 50% scoren, er 4 onder fitnesscentrum 1 tot en met 9 vallen. Het gemiddelde uitstroompercentage bedraagt 29%. Wat betreft het uitstroompercentage zijn deze verdeeld over de figuur. Zowel links als rechts zijn hogere en lagere percentages te zien.

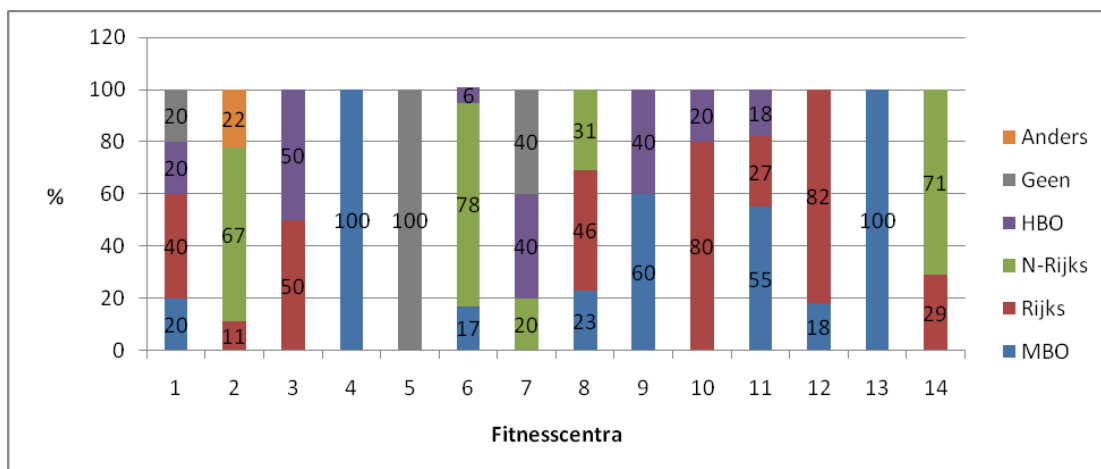
Als dan wordt gekeken naar de mate waarin fitnesscentra strategieën/actieplannen toepassen is in figuur 7.4 de verdeling te zien. Op één fitnesscentra na, passen alle fitnesscentra strategieën/actieplannen toe. Drie maandelijkse strategieën/actieplannen worden het meest toegepast door fitnesscentra, (5 van de 14), gevolgd door maandelijks (4 van de 14) en meer dan maandelijks (4 van de 14). Er is echter geen duidelijke meerderheid zichtbaar voor de linker- of rechterhelft.



Figuur 7.4: Mate waarin strategieën/actieplannen door fitnesscentra worden toegepast

7.4 De relatie tussen opleidingsniveau en trainingsbegeleiding

In deze paragraaf wordt bekeken hoe het opleidingsniveau in relatie staat met de hoeveelheid trainingsbegeleiding. Van de instructeurs van alle fitnesscentra is per instructeur de hoogst genoten sportopleiding gevraagd, zoals deze in hoofdstuk 3 zijn vermeld. Figuur 7.5 is hier het resultaat van.



Figuur 7.5: Opleidingsniveau naar hoeveelheid trainingsbegeleiding

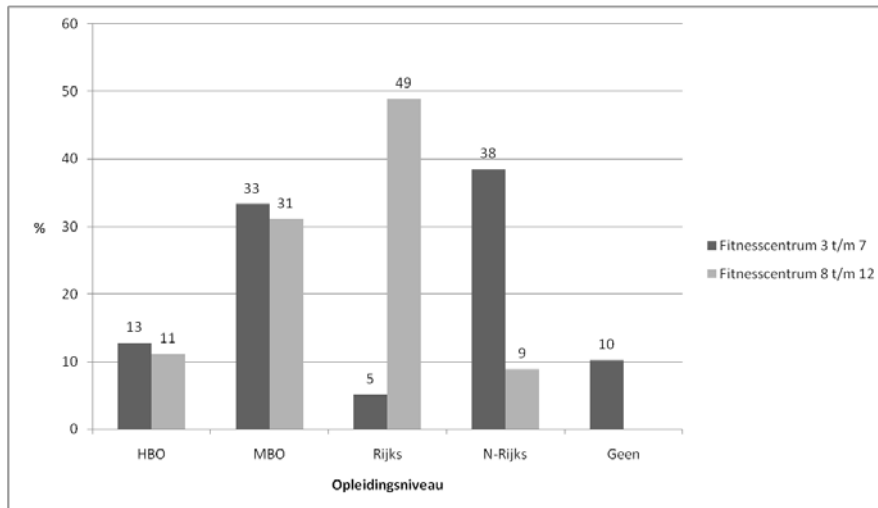
In figuur 7.5 is zichtbaar dat de meest genoten opleiding het MBO is, gevolgd door de Rijkserkende cursussen en daarna niet-Rijkserkende cursussen. In de linkerhelft van de figuur, in deze helft wordt door fitnesscentra minder trainingsbegeleiding gegeven, worden hogere percentages niet-Rijkserkend geschoolde instructeurs aangetroffen. Ook een afwezigheid van opleidingen is meer zichtbaar in de linkerhelft van de figuur. In de rechterhelft, waar fitnesscentra meer trainingsbegeleiding geven, worden meer de Rijkserkende cursussen aangetroffen, evenals de MBO-opleiding. De HBO-opleiding verspreid zich door de hele figuur.

7.5 De relatie tussen opleidingsniveau en motivatie & ledenverloop

Om deze vergelijking te kunnen maken wordt per fitnesscentra bekeken wat de hoogst genoten opleiding is. Aan de hand daarvan wordt bekeken of er een relatie aanwezig is met de motivatie en het ledenverloop. Hiervoor zullen de figuren in de voorgaande paragrafen worden geraadpleegd.

7.5.1 Motivatie

In figuur 7.2 is zichtbaar dat er zich twee groepen voordoen met betrekking tot de motivatie, fitnesscentra 3 t/m 7 en 8 t/m 12. Van deze twee groepen wordt het opleidingsniveau vergeleken. Als dan wordt gekeken naar het bijbehorende opleidingsniveau, wordt het volgende zichtbaar in figuur 7.6. Het percentage HBO- en MBO-geschoold personeel, is nagenoeg hetzelfde. 49% van de instructeurs van de fitnesscentra 8 t/m 12 is daaropvolgend geschoold met Rijkserkende opleidingen tegenover 5% van de andere groep. Daarna is 38% van de instructeurs van fitnesscentrum 3 t/m 7 niet-Rijkserkend geschoold. In diezelfde groep heeft 10% helemaal geen opleiding.



Figuur 7.6: Opleidingsniveaus in twee groepen fitnesscentra

Van de zeven fitnesscentra die een budget hebben voor bijscholing voelt er bij 6 fitnesscentra, vanaf 80% van de leden zich meer gemotiveerd met trainingsbegeleiding. Voor de overige fitnesscentra is dat percentage 67% of minder. Deze 7 fitnesscentra bevinden zich links, in het midden en rechts van figuur 7.1. Wel bevinden 3 van de 7 fitnesscentra zich onder fitnesscentrum 3 t/m 7 en 1 van de 7 fitnesscentra bevindt zich onder fitnesscentrum 8 t/m 12. Als dan wordt gekeken naar de doorgroei-mogelijkheden is zichtbaar dat ook deze verspreid zijn over figuur 7.1. Wat wel zichtbaar wordt is dat in de rechterhelft van tabel 7.1 onder ander alleen MBO'ers doorgroei-mogelijkheden hebben.

Tabel 7.1: Mate van doorgroei-mogelijkheid (Bijlage VII, vraag 17)

Fitnesscentrum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Antwoord	ja	ja	ja	ja	nee	ja	nee	ja, MBO	ja	nee	ja, MBO	nee	ja	ja

7.5.2 Ledenverloop

Nu wordt gekeken naar de relatie tussen het opleidingsniveau en het ledenverloop.

In figuur 7.3 is te zien dat de hoogste instroompercentages te zien zijn bij fitnesscentrum 3 en 9, waarbij respectievelijk 50% en 40% een HBO-opleiding heeft afgerond. Fitnesscentrum 5 heeft daarna het hoogste instroompercentage en daar zijn geen geschoolde instructeurs werkzaam. Fitnesscentrum 14 heeft Rijkserkende en niet-Rijkserkende instructeurs in dienst en heeft het op vijf na hoogste instroompercentage. Als dan wordt gekeken naar de lagere instroompercentages, bijvoorbeeld van fitnesscentrum 12, dan is zichtbaar dat daar geen HBO-geschoolde werkzaam is. Fitnesscentrum 7 en 11 hebben daarna de laagste instroompercentages en hebben beiden onder andere HBO'ers in dienst. Bij fitnesscentrum 2 en 8 zijn geen HBO'ers werkzaam en deze instroompercentages zijn respectievelijk 55% en 40%. De hoogste uitstroompercentages behoren tot fitnesscentrum 3, 8 en 14 en bedragen respectievelijk 42%, 40% en 39%. Deze fitnesscentra hebben allen Rijkserkend geschoolden in dienst. De lagere uitstroompercentages, fitnesscentrum 2, 9 en 12, hebben instructeurs van allerlei opleidingsniveaus in dienst, maar het MBO-niveau en Rijkserkende cursussen overheersen.

Om te weten of het onderdeel 'strategieën/actieplannen' een rol speelt in het geheel wordt daar ook naar gekeken. Hiervoor is vraag 30 in de vragenlijst voor managers geraadpleegd (bijlage VII). In figuur 7.4 is zichtbaar dat de mate waarin strategieën/actieplannen ter bevordering van het ledenbehoud worden toegepast, afwisselend is. Alle fitnesscentra voeren strategieën/actieplannen, op één

fitnesscentrum na. In figuur 7.4, waar het opleidingsniveau wordt weergegeven, is zichtbaar dat bij dat ene fitnesscentrum, geen geschoolde instructeurs werkzaam zijn.

7.6 Meest opvallende resultaten praktisch onderzoek

Er is een duidelijke scheiding zichtbaar betreffende de mate waarin leden zich meer gemotiveerd voelen met trainingsbegeleiding. Bij fitnesscentra die meer trainingsbegeleiding verzorgen voelen minder leden zich gemotiveerd met trainingsbegeleiding.

De fitnesscentra die boven de 50% instroompercentage scoren, bevinden zich onder de eerste negen fitnesscentra, waarbij het eerste fitnesscentrum de minste trainingsbegeleiding verzorgt oplopend naar de laatste die de meeste trainingsbegeleiding verzorgt.

Een MBO-opleiding wordt door de meeste instructeurs in fitnesscentra afgerond, gevolgd door de Rijkserkende cursussen. Instructeurs van fitnesscentra die minder trainingsbegeleiding verzorgen, hebben vaker een niet-Rijkserkende cursus of geen opleiding, afgerond. Instructeurs van fitnesscentra die meer begeleiding verzorgen, hebben vaker een MBO-opleiding of Rijkserkende opleiding afgerond.

Het percentage leden dat zich meer gemotiveerd voelt met trainingsbegeleiding is hoger bij fitnesscentra waar instructeurs een lagere opleiding hebben. Wat betreft de opleidingsniveaus bij de in- en uitstroompercentages is geen eenduidige uitspraak te doen. Er is geen meer- of minderheid in opleidingsniveaus bij een bepaald hoeveelheid trainingsbegeleiding.

8 Discussie

In dit hoofdstuk wordt het onderzoek kritisch beoordeeld op sterke en minder sterke punten. Eerst wordt een algemene blik geworpen op de onderdelen literatuur, onderzoeksmethode en resultaten van het gehele onderzoek. Vervolgens worden dezelfde onderdelen met betrekking tot motivatie, ledenverloop en opleidingsniveau, afzonderlijk bediscussieerd.

8.1 Algemeen

Literatuur

Met het literatuuronderzoek is deelvraag 1 t/m 5 beantwoord. In de fitnessbranche is pas vanaf ± de laatste 20 jaar literatuur beschikbaar in Nederland. Dit vergroot de kans op achterhaalde informatie vanwege de snelle ontwikkeling van de branche. De onderzoeken van Jan Middelkamp worden veelal geraadpleegd omdat hij veel onderzoek heeft gedaan naar de fitnessbranche. Er is uit verschillende bronnen literatuur gebruikt, wat de betrouwbaarheid vergroot. Ook internationale literatuur (bijvoorbeeld Amerikaanse, paragraaf 2.2.2) wordt geraadpleegd om niet beperkt te zijn tot de Nederlandse. In Amerika is de moderne vorm van fitness al in de jaren zeventig populair. Dientengevolge is er meer literatuur van Amerikaanse herkomst beschikbaar dan van Nederlandse.

Onderzoeksmethode

Voorafgaand aan het verspreiden van de vragenlijst is onvoldoende stilgestaan bij verbanden die de onderzoeker wenst te trekken. In beide vragenlijsten is een aantal vragen niet gebruikt bij de verwerking van de resultaten. Voor een uitgebreide weergave van wijzigingen voor de vragenlijsten, zie bijlage X. Er heeft wel een proefafname van de vragenlijsten plaatsgevonden bij één fitnesscentrum ten einde het tijdsbestek en de duidelijkheid te testen. Respondenten van beide vragenlijsten geven aan dat het invullen ervan niet veel tijd in beslag neemt. Zij geven ook feedback op vragen die niet helder zijn, deze zijn daarna aanpast. De onderzoeker heeft aangegeven telefonisch bereikbaar te zijn voor vragen van managers met betrekking tot de vragenlijsten. Ondanks de proefafname bestaat de mogelijkheid dat vragen onjuist zijn geïnterpreteerd. In de introductiebrieven van de vragenlijsten is trainingsbegeleiding niet gedefinieerd. Een definitie voorkomt onduidelijkheid voor managers en leden. Tijdens de proefafname is dit niet naar voren gekomen, vermoedelijk omdat iedereen een eigen idee heeft over de betekenis van trainingsbegeleiding. De werkwijze van het afnemen van vragenlijsten (paragraaf 6.2) is zeer arbeidsintensief. Er kunnen alternatieve werkwijzen worden aangewend, zoals e-mail of reguliere post.

Resultaten van het praktisch onderzoek

Het onderzoek wordt in Eindhoven afgenomen omdat de onderzoeker daar werkzaam is. In andere regio's in Nederland kunnen andere resultaten optreden door bijvoorbeeld andere demografische kenmerken en mate van verstedelijking zoals ook al in paragraaf 5.2 is vermeld. Er is voor één stad gekozen vanwege de arbeidsintensieve wijze van enquêteren (paragraaf 6.2). Omdat de onderzoeker in Eindhoven woont, is die stad als onderzoeksgebied dan ook het meest praktisch.

De ledeninstroom wordt bij één fitnesscentrum beïnvloed door de opening in januari 2008. Het jaar waarin een (her)opening plaats vindt telt vaak een grotere ledeninstroom dan de volgende jaren. Voor het weergeven van de resultaten is gekozen voor grafieken om de overzichtelijkheid te bevorderen.

In de volgende drie paragrafen worden de hoofdonderdelen van de vraagstellingen bediscussieerd.

8.2 Motivatie

Literatuur

Om de motivatie van fitnessbeoefenaars in beeld te krijgen zijn de onderdelen motivatie, motivatietheorieën en sportmotivatie beschreven. Voor de beschrijving is zoveel mogelijk actuele literatuur gebruikt, het gros dateert vanaf 2001. Voor literatuur ten aanzien van de uitleg over motivatie en motivatietheorieën (Self-Efficacy) is ook internationale literatuur gebruikt. In het literatuuronderzoek is naar voren gekomen dat gezondheid/fitheid door de jaren het belangrijkste sportmotief is voor fitnessbeoefenaars. In de postindustriële samenleving wordt fitness en het gezondheidsideaal wat daarbij hoort gezien als een manier om het uiterlijk en het lichaam, te beheersen. Begeleiding speelt een kleine rol in de motivatie van fitnessbeoefenaars. Er is maar weinig behoefte aan persoonlijke trainingsbegeleiding. Hiervoor kunnen verschillende verklaringen worden gegeven zoals te hoge kos-

ten of betwisting van de deskundigheid, echter deze zijn in het literatuuronderzoek niet aan bod gekomen.

Onderzoeksmethode

De antwoorden ten aanzien van de vragenlijst voor leden kunnen zijn beïnvloed door het tijdstip (19:00 – 21:00) waarin de enquêtes zijn afgenomen. Zo kan een lid 's avonds minder gemotiveerd zijn om te sporten vanwege een zware werkdag. De antwoorden kunnen ook zijn beïnvloed door het jaargetijde. Met de zomer in het vooruitzicht, willen veel mensen nog vlug in vorm raken wat kan resulteren in andere antwoorden, zoals de bezoekfrequentie per week. De afname van de vragenlijst voor leden is goed verlopen; de onderzoeker is beschikbaar voor vragen, maar neemt voldoende afstand om sociaal wenselijke antwoorden zoveel mogelijk te voorkomen.

Koppeling tussen literatuur en praktisch onderzoek

Uit het praktisch onderzoek blijkt dat meer leden in fitnesscentra waar minder trainingsbegeleiding wordt gegeven, zich meer gemotiveerd voelt om hun doelstellingen te behalen dan leden van fitnesscentra met meer trainingsbegeleiding. Ook Middelkamp (1999) beschrijft dat begeleiders maar beperkte invloed hebben op de motivatie van deelnemers (zie paragraaf 4.3). Maar in paragraaf 4.2.1 wordt het belang van de feedback van begeleiders aangekaart. Ook in paragraaf 2.5 wordt beschreven dat sporters in aanwezigheid van begeleiders, doelstellingen beter behalen. De onderzoeker is van mening dat voor fitnessbeoefenaars trainingsbegeleiding wel van belang is voor een juiste techniek, stimulatie en het behalen van doelstellingen.

Overeenkomstig met de literatuur is ook uit het praktisch onderzoek gebleken dat 'gezondheid/fitheid' het belangrijkste sportmotief is voor fitnessbeoefenaars (zie paragraaf 4.3). Deze overeenkomst is te verwachten. In de media en door de overheid wordt sporten voor de gezondheid gestimuleerd en dat maakt men er bewust van dat de gezondheid belangrijk is.

Bij 9 van de 14 fitnesscentra zou de meerderheid van de leden gebruik maken van een hoger aanbod aan trainingsbegeleiding als fitnesscentra dit zouden aanbieden. Dit in tegenstelling met de literatuur (paragraaf 4.3) waarin het gebrek aan behoefte voor persoonlijke begeleiding wordt aangegeven. Het verschil in resultaat kan komen doordat er in het onderzoek in de literatuur wordt gesproken van 'persoonlijke begeleiding'. In het praktisch onderzoek wordt gesproken van trainingsbegeleiding. Dat kan anders worden opgevat.

Er dient hier echter wel een kanttekening worden geplaatst. Bij het verzorgen van meer trainingsbegeleiding, zijn hogere kosten voor een fitnesscentrum een bijkomstigheid, welke moet worden doorberekend aan de leden. Dit is een onvermijdelijk gevolg, met belangrijke consequenties want in paragraaf 4.3 is al aangegeven dat mensen die niet aan fitness deelnemen dit niet doen vanwege de voor hen te hoge kosten. Het vraagstuk dat hier vervolgens rijst is: Zijnof leden bereid zijn hogere kosten te betalen om te sporten bij een fitnesscentrum met wat meer trainingsbegeleiding. Of nemen leden genoegen met wat minder trainingsbegeleiding zodat de kosten lager zijn, ook al geven ze aan dat ze trainingsbegeleiding wel belangrijk vinden en zich er meer door gemotiveerd voelen? Dit vraagstuk is in dit onderzoek niet behandeld, maar is zeker wel van belang.

8.3 Ledenverloop

Literatuur

Voor literatuur over de Europese en Nederlandse fitnessdeelname, ledenverloop- en behoud is literatuur gebruikt vanaf 2001. Voor de Europese fitnessdeelname is daarenboven uitsluitend Engelstalige literatuur gebruikt. De Nederlandse fitnessdeelname is volgens internationaal onderzoek het hoogst van Europa (15,5%), gevolgd door Spanje (14,8%). Volgens nationaal onderzoek is fitness in Nederland de meest beoefende sport (22%). Ledenuitval varieert van 20% tot 50%. Redenen voor deze variatie in percentages zijn onder andere de volgende: Wegens verhuizing of heropening van een fitnesscentrum stijgt de ledeninstroom en is er minder ledenuitval. Een andere reden is het verschil in het voeren van marketingbeleid. Fitnesscentra die hier bedrijvig in zijn ervaren minder ledenuitval.

Onderzoeksmethode

Ten aanzien van de vragenlijst moet meer informatie worden gewonnen over de meetmethoden van fitnesscentra betreffende de (effecten van) strategieën/actieplannen. Er is nu onduidelijkheid over de soorten toegepaste strategieën/actieplannen en over de wijze van de effectenmeting.

Het ledenverloop is niet van alle fitnesscentra verkregen. Managers van vijf fitnesscentra geven aan dat die bedrijfsgevoelige informatie niet mag worden vrijgegeven. Hier kan de onderzoeker geen invloed op uitoefenen. Bij de vragen betreffende het ledenverloop wordt daarom vermeld op welke aantallen de resultaten betrekking hebben. Er is wel voor gekozen om die fitnesscentra als respondenten te behouden, vanwege resultaten op andere gebieden die wel kunnen worden gebruikt.

Koppeling tussen literatuur en praktisch onderzoek

Trainingsbegeleiding heeft geen invloed op het instroompercentage, er is geen duidelijke lijn of trend zichtbaar. Zoals in paragraaf 4.3 is beschreven hebben begeleiders volgens Middelkamp (1999) maar een beperkte invloed en de resultaten van het praktisch onderzoek bevestigen dat. Veel begeleiding is voor een krappe meerderheid van de leden (52%) geen voorwaarde om lid te worden (bijlage IX, Tabel 10.2).

In paragraaf 5.4 geeft 3,8% van de fitnesscentra (N=2041) aan te investeren in marketingbeleid. Uit het praktisch onderzoek blijkt dat bijna alle fitnesscentra investeren in strategieën/actieplannen (zie paragraaf 7.2.4). Een verklaring voor dit verschil is dat er verschillende termen worden gebruikt, namelijk strategieën/actieplannen en marketingbeleid.

Het ledenbehoud van 4 fitnesscentra is niet goed. Bij 3 van die 4 fitnesscentra, zijn er ook minder leden meer gemotiveerd met trainingsbegeleiding dan bij de fitnesscentra met beter ledenbehoud. Dat klopt met hetgeen beschreven in paragraaf 5.4, namelijk dat (intrinsiek) gemotiveerde leden langer lid blijven. Het ledenbehoud per fitnesscentrum is verschillend. Dit duidt erop dat er verschil bestaat in de toegepaste strategieën/actieplannen, overeenkomstig zoals is vermeld in paragraaf 5.3. In dit onderzoek is de methode van strategieën/actieplannen voeren niet gevraagd, dus kan daar geen conclusie over worden getrokken. De onderzoeker vermoedt dat het ene fitnesscentrum daarin fanatieker of vaardiger is dan het andere. Ook zullen niet alle fitnesscentra budget hebben voor een marketingmedewerker.

8.4 Opleidingsniveau

Literatuur

De oudste literatuur in dit onderdeel dateert uit 1997. Dat betreft het onderwerp 'sportopleidingen voor de fitnessbranche'. Voor informatie over EREPS is Engelstalige literatuur gebruikt. De fitnessbranche heeft het liefst geschoold personeel in de vorm van HBO/MBO- opleidingen of cursussen. Volgens het literatuuronderzoek worden HBO-opleidingen het meest afgerond, echter volgens het praktisch onderzoek zijn dat de MBO- opleidingen. In vacatures wordt vaak om MBO-niveau gevraagd. De onderzoeker is van mening dat MBO-afgestudeerden prima functioneren als instructeur, een uitvoerende functie. Maar voor coördinatie van een groep instructeurs, heeft een HBO-afgestudeerde meer kennis en vaardigheden.

Onderzoeksmethode

Wat betreft de vragen in dit onderdeel zijn weinig opmerkingen. Van alle fitnesscentra is informatie over het opleidingsniveau verkregen. Het schema in de vragenlijst (zie bijlage VII) is volledig ingevuld door managers van fitnesscentra.

Koppeling tussen literatuur en praktisch onderzoek

Het praktisch onderzoek geeft aan dat het MBO het meest wordt afgerond door instructeurs van fitnesscentra en niet het HBO zoals in de literatuur (paragraaf 3.2). Het HBO is juist het minst afgerond in tegenstelling tot de literatuur. Een mogelijke verklaring voor het verschil is dat het onderzoek uit de literatuur 6 jaar geleden is uitgevoerd en dat inmiddels de verhoudingen zijn verschoven.

Volgens het praktisch onderzoek is het opleidingsniveau hoger bij fitnesscentra waar meer trainingsbegeleiding wordt aangeboden. Daarbij komen bijscholingsmogelijkheden minder voor in deze fitnesscentra. Een mogelijke verklaring is dat gezien het opleidingsniveau van instructeurs al hoger is, dit beter aansluit bij het fitnesscentrum en bijscholing minder noodzakelijk is. In de literatuur is dit onderdeel niet onderzocht.

Er is geen verband zichtbaar tussen het opleidingsniveau en in- of uitstroompercentages. Een verklaring van de onderzoeker daarvoor is dat leden geen of weinig verschil ervaren en hun keuze voor fitnesscentrum daar niet (bewust) op baseren. Een andere verklaring is dat wat betreft de trainingsbegeleiding er geen/weinig verschil tussen HBO- en MBO-afgestudeerden merkbaar is, omdat een

fitnesscentrum vaak een eigen begeleidingstraject heeft dat alle instructeurs, ongeacht opleidingsniveau, dienen te handhaven.

Wat betreft de strategieën/actieplannen, deze worden bij alle fitnesscentra toegepast, een enkele uitzondering daargelaten. Bij dat ene fitnesscentrum zijn alle instructeurs niet geschoold. Omdat er geen geschoold personeel is, is voldoende kennis om een marketingbeleid te voeren mogelijk niet aanwezig.

9 Conclusie en aanbevelingen

In deze paragraaf wordt eerst de conclusie wordt beschreven. Daaropvolgend worden aanbevelingen aan fitnesscentra gedaan.

9.1 Conclusie

Vraagstelling:

1. Hoe groot is de invloed van de hoeveelheid trainingsbegeleiding voor leden, op de motivatie van leden om te blijven sporten en op het ledenverloop?

Motivatie

Een groter percentage leden in fitnesscentra waar minder trainingsbegeleiding wordt gegeven, voelt zich meer gemotiveerd om hun doelstellingen te behalen dan leden van fitnesscentra met meer trainingsbegeleiding. 'Gezondheid/fitheid' is het belangrijkste sportmotief voor fitnessbeoefenaars. Bij 9 van de 14 fitnesscentra zou de meerderheid van de leden gebruik maken van meer trainingsbegeleiding als fitnesscentra dit zouden aanbieden.

Ledenverloop

Trainingsbegeleiding heeft geen invloed op het in- of uitstroompercentage. Alle fitnesscentra, één uitgezonderd, zeggen strategieën/actieplannen toe te passen ter bevordering van het ledenbehoud en alle fitnesscentra die zeggen het effect te meten, geven een effect positief aan. Echter hoe positief het effect is, is niet gemeten. Vier fitnesscentra hebben onvoldoende ledenbehoud. Bij drie van die vier fitnesscentra, zijn er ook minder leden meer gemotiveerd met trainingsbegeleiding dan bij de fitnesscentra met beter ledenbehoud. Het gevarieerd ledenbehoud van fitnesscentra kan duiden op verschillende strategieën/actieplannen. Uit het praktisch onderzoek blijkt dat alle fitnesscentra, één uitgezonderd, investeren in strategieën/actieplannen.

Vraagstelling:

2. Wat is de relatie tussen het opleidingsniveau van instructeurs in fitnesscentra en de hoeveelheid trainingsbegeleiding?

Een MBO-opleiding is de meest voorkomende opleiding onder instructeurs in fitnesscentra, nauw gevolgd door Rijkserkende en niet-Rijkserkende cursussen. HBO'ers zijn het minst vertegenwoordigd. Het opleidingsniveau is hoger bij de groep fitnesscentra waar meer trainingsbegeleiding wordt aangeboden. Dit is ook de groep waar minder leden zich meer gemotiveerd voelen met trainingsbegeleiding. Bijscholingsmogelijkheden komen meer voor in fitnesscentra met minder trainingsbegeleiding. Er is geen opleidingsniveau dat overheerst, een uitspraak over de mate waarin een bepaald opleidingsniveau voorkomt bij hoge op lage in- of uitstroompercentages is niet mogelijk.

9.2 Aanbevelingen voor fitnesscentra

In deze paragraaf worden naar aanleiding van de conclusies aanbevelingen gedaan aan fitnesscentra.

Algemene aanbevelingen

Om de proefafname te verbeteren moeten meer fitnesscentra hieraan deelnemen. De afname van de vragenlijsten is te arbeidsintensief. Fitnesscentra moeten ook per e-mail of per reguliere post om medewerking worden verzocht. Door het anoniem invullen van de vragenlijst, bijvoorbeeld via internet, wordt het geven van sociaal wenselijke antwoorden meer voorkomen.

Motivatie

Minder trainingsbegeleiding heeft geen negatieve invloed op de motivatie van leden. Maar aangezien voor fitnessbeoefenaars het behalen van haalbare doelstellingen en feedback van instructeur toch belangrijk is, is de aanwezigheid van trainingsbegeleiding toch aan te raden. Als fitnessbeoefenaars de doelstellingen behalen, zien ze resultaat en blijven ze gemotiveerd. Het is ook deze motivatie die voor fitnessbeoefenaars belangrijk is, waardoor ze hun activiteiten volhouden en lid blijven van het fitnesscentrum.

De meerderheid van de leden zegt gebruik te zullen maken van meer trainingsbegeleiding indien dat wordt aangeboden. In dit onderzoek is alleen bekeken of leden dit willen. In een vervolgonderzoek moet de relatie tussen motivatie van deelnemers en de wens naar meer of het soort trainingsbegeleiding worden onderzocht. Met het soort trainingsbegeleiding wordt de inhoud van de trainingsbegeleiding bedoeld, bijvoorbeeld de wijze van stimulatie, de wijze en hoeveelheid correctie of de mate van plezier. Dit zijn enkele voorbeelden van onderdelen van trainingsbegeleiding welke invloed kunnen hebben op de motivatie van leden. De vraag is of er gebruik zou worden gemaakt van meer trainingsbegeleiding, gezien zichtbaar is geworden dat fitnesscentra met minder trainingsbegeleiding, meer gemotiveerde leden hebben. Ook de bereidheid van leden om hogere kosten te betalen voor meer of verschillende soorten trainingsbegeleiding en de bereidheid/mogelijkheid van fitnessmanagers om meer instructeurs in te zetten, moet in vervolgonderzoek worden bekeken.

Fitnesscentra moeten inspelen op de belangrijkste sportmotivatie voor fitnessbeoefenaars ('gezondheid/fitheid') en hun marketingstrategie daarop aanpassen met als resultaat een positief effect op het ledenverloop.

In een vervolgonderzoek is belangrijk dat wordt bekeken in welke mate het opleidingsniveau bepalend is voor de kennis en vaardigheden (paragraaf 2.4.1) van instructeurs die trainingsbegeleiding verzorgen en motivatie van leden.

Om de invloed van trainingsbegeleiding op motivatie van fitnessbeoefenaars te onderzoeken, kan in plaats van een vragenlijst, een experiment worden uitgevoerd. Hierin worden resultaten van twee vergelijkbare groepen, één met en één zonder trainingsbegeleiding, na een trainingsperiode van drie maanden, met elkaar vergeleken.

Ledenverloop

De ledeninstroom wordt niet negatief beïnvloed door de hoeveelheid trainingsbegeleiding. Echter, de kwaliteit van trainingsbegeleiding (paragraaf 2.4.1), welke wellicht wel invloed heeft, is in dit onderzoek buiten beschouwing gelaten. In een vervolgonderzoek wordt aangeraden hierop dieper in te gaan.

De soorten strategieën/ actieplannen kunnen niet worden gehouden als verklaring voor een afwijkend in- of uitstroompercentage, want deze strategieën/actieplannen zijn niet onderzocht. In vervolgonderzoek moet dieper worden ingegaan op de soorten strategieën (reclame, acties e.d.) die worden gebruikt door fitnessmanagers, in welke mate deze worden toegepast en of het effect wordt gemeten. Het effect meten van strategieën/actieplannen is overigens wel aan te raden, met de feedback worden strategieën/actieplannen bijgestuurd of geheel gewijzigd.

Voor 4 van de 9 fitnesscentra (van 5 centra is deze informatie niet verkregen) is het ledenbehoud niet optimaal. In de beleidvoering moet dit een vast onderdeel worden, welke net als andere bedrijfsresultaten, zoals een begroting, in een doorlopend proces van feedback en bijschaving moet worden beoordeeld.

Opleidingsniveau

Het opleidingsniveau is hoger bij fitnesscentra met meer aanbod in trainingsbegeleiding. MBO is de meest afgeronde opleiding door instructeurs in fitnesscentra. Instructeurs met een MBO-diploma kunnen op uitvoerend niveau prima geheel zelfstandig werken, zoals ook al werd beschreven in paragraaf 3.1. Fitnesscentra met minder trainingsbegeleiding bieden meer bijscholingsmogelijkheden voor hun instructeurs. Gezien het opleidingsniveau bij die fitnesscentra lager is, is bijscholing zoals een basiscursus (groeps)fitnessdocent, aan te raden ter verbetering of kennisneming van de basiskennis betreffende anatomie, fysiologie en de methodiek & didactiek van begeleiden. De enige kanttekening daarbij is dat er mogelijk geen budget voor beschikbaar is.

Wat betreft het opleidingsniveau en ledenverloop is het moeilijk om een advies te geven. Er is geen opleidingsniveau dat overheerst en waarmee een uitspraak kan worden gedaan over de mate waarin een bepaald opleidingsniveau voorkomt bij hoge op lage in- of uitstroompercentages. De onderzoeker vermoedt dat een hoger opgeleide betere vaardigheden bezit (paragraaf 2.4.1.) en dat draagt toch bij aan een positieve ledeninstroom- en behoud.

Literatuur

- AALO. (z.j.). *Fitness- en groepslesinstructeur*. Schagen, van het World Wide Web gehaald op 3 juni 2009: http://www.professionalclubs.nl/modules/vacancy/vacancy.asp?spt_id=65&page=2&c_vacancy_id=40567.
- Bastiaansen, C. (2008). *Groot woordenboek Engels Nederlands a>l*. Utrecht/Antwerpen: Van Dale Lexicografie bv.
- Beech, J., & Chadwick, S. (2004). *Sportmanagement*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.
- Bijsterbosch, J., Eemstra, J., Holt, J., Jonge, C. d., Koekkoek, D., Noordman, L., e.a. (2006). *Focus op fitnessclubs*. Waalwijk: SLIM - Sport and Lifestyle Institute for Managementtraining.
- Bottenburg, M. v., Rijnen, B., & Sterkenburg, J. v. (2005). *Sports participation in the European Union*. Den Bosch/Nieuwegein: W.J.H. Mulier Instituut/Arko Sports Media.
- Breedveld, K., Kamphuis, C., & Tiessen-Raaphorst, A. (2008). *Rapportage Sport 2008*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Brinkman, J. (2004). *Voor de verandering*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff.
- Brug, J., Assema, P. v., & Lechner, L. (2007). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak*. Assen: Koninklijke Van Gorcum B.V.
- EFAA. (z.j.). *Erkenningen*. Weert, van het World Wide Web gehaald op 2 mei 2009: <http://www.efaa.nl/opleiding.php?id=2>.
- EHFA. (2009). *EREPS*. ,van het World Wide Web gehaald op 3 april 2009: <http://www.ehfa.eu/63.html>.
- EREPS. (z.j.). *About EREPS*. ,van het World Wide Web gehaald op 3 april 2009: <http://www.ereps.eu/about.asp>.
- Es, R. v., & Lutikhuis, S. (2003). *Brancheonderzoek Fitnesscentra*. Delft: MKB Adviseurs.
- Fitvak. (z.j.). *Fitvak opleidingen*. ,van het World Wide Web gehaald op 2 mei 2009: <http://nieuwsbrief.fitvak.com/uploadedfiles/577.pdf>.
- Fitvak. (z.j.a). *Veelgestelde vragen over opleidingen*. ,van het World Wide Web gehaald op 2 mei 2009: http://www.fitvak.com/ond_readon_opleidingen.php?content_id=159&categoryid=15.
- Feldman, R. (2001). *Social Psychology*. New Jersey, USA: Prentice Hall Inc.
- Feltz, D.L., Short, S.E. & Sullivan, P.J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. United States of America, Illinois, Human Kinetics.
- Fontys Hogescholen. (2009). *Beroep*. Tilburg, van het World Wide Web gehaald op 4 mei 2009: <http://www.fontys.nl/voor.scholieren/beroep.78787.aspx>.
- Fontys Hogescholen. (2008). *HBO Bacheloropleiding Fysiotherapie*. Eindhoven, van het World Wide Web gehaald op 3 juni 2009: <http://www.fontys.nl/opleidingen/brochures/01.01.pdf>.
- Fontys Sporthogeschool. (2008). *Je latere beroep*. Sittard, van het World Wide Web gehaald op 4 mei 2009: <http://www.fontys.nl/sporthogeschool/je.latere.beroep.270445.htm>.

- Fontys Sporthogeschool. (2008a). *Je latere beroep*. Sittard, van het World Wide Web gehaald op 4 mei 2009: <http://www.fontys.nl/sporthogeschool/je.latere.beroep.270688.htm>.
- Fox, E., Bowers, R., & Foss, M. (1999). *Fysiologie voor lichamelijke opvoeding, sport en revalidatie*. Maarssen: Elsevier.
- Gouw, P., & Maas, N. (2008). *Fitness in Nederland, uitgave 2008*. Breda: NRIT Media.
- Haagse Hogeschool. (z.j.). *Werk en beroep*. Den Haag, van het World Wide Web gehaald op 4 mei 2009
http://portal.hhs.nl/portal/page?_pageid=130,830192&_dad=portal&_schema=PORTAL.
- Haan, J. d., & Breedveld, K. (2000). *Trends & determinanten in de sport*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
- Health City. (2009). *Werken bij Health City*. Hoofddorp, van het World Wide Web gehaald op 3 juni 2009: http://www.healthcity.nl/vacatures/detail/groepsfitnessinstructeur_m_v/.
- Hogeschool van Amsterdam. (2009). *Beroepen*. Amsterdam, van het World Wide Web gehaald op 4 mei 2009: <http://www.voltijd.hva.nl/sport-management-en-ondernemen/beroepen.htm>.
- IHRSA. (2006). *Membership Penetration Rates*. Van het World Wide Web gehaald op 29 mei 2009: <http://cms.ihrsa.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=17616&nodeID=15>.
- Kieser, W. (2002). *Full Strength*. Munich: Wilhelm Heyne Verlag GmbH.
- KNKF Kenniscentrum. (2008). KNKF Kenniscentrum organiseert in voorjaar NSCA-CPT examen. *Krachttraining*, 16.
- Kovacs, M., Pritchett, R., Wickwire, P., Green, J., & Bishop, P. (2007, June 11). *Tennis Basics, Physical performance changes after unsupervised training during te autumn/spring break in competitive tennis players.*, van het World Wide Web gehaald op 1 april 2009, van British Journal of Sports Medicine: <http://bjssportmed.com/cgi/content/abstract/41/11/705>.
- Lucassen, J., & Schendel, M. v. (2008). *De fitnessbranche in beeld - 2008*. Den Bosch/Nieuwegein: W.J.H. Mulier Instituut/Arko Sports Media.
- Maastricht University. (2009). *Bewegingswetenschappen*. Maastricht, van het World Wide Web gehaald op 26 mei 2009:
<http://www.unimaas.nl/default.asp?template=werkveld.htm&id=VU03061D37XM1HP1MLH3&aal=nl>.
- Mazetti, S., Kraemer, W., Volek, J., Duncan, N., Ratamess, N., Gomez, A., e.a. (2000). *The influence of direct supervision of resistance training on strength performance.*, van het World Wide Web gehaald op 1 april 2009, van Medicine & Science in Sports & Exercise: <http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/abstract.00005768-200006000-00023.htm;jsessionid=J2yh1G6B51X8JHNRWhQGCYL1TvV1WxgdQqLy14XcmWPXwJ8pv27!-1862535748!181195628!8091!-1>.
- MBO Raad. (2009). *Middelbaar beroepsonderwijs*. , van het World Wide Web gehaald op april 11, 2009, van MBORaad: <http://www.mboraad.nl/?category/36152/Het+mbo.aspx>.
- Middelkamp, J. (1999). *De fitnessbranche in beeld*. Weert: EEFA.
- Middelkamp, J. (2001). *Kengetallen van Fitnesscentra, Speurtocht naar bedrijfsmatige gegevens van Nederlandse fitnesscentra*. Weert: EFAA.
- Middelkamp, J., & Wolfhagen, P. (2004). *Klantenbehoud in fitnesscentra*. Weert: EFAA.

- Noten, K., & Ratering, R. (2002). *Total fitness!* Baarn: De Kern.
- Paul, G., Hausbei, B., Hohmann, E., Kahl, M., & Vogele, C. (2000). *Aerobic training*. Oxford: Uitgeverij Meyer & Meyer sport Ltd.
- Polder 4 jobs. (z.j.). *Fitness manager*.,van het World Wide Web gehaald op 3 juni 2009: http://www.polder4jobs.nl/vacatures/vacature_fitness_manager_262099_11.html.
- Rijksuniversiteit Groningen. (2009). *Bewegingswetenschappen*.,van het World Wide Web gehaald op 6 juni 2009: <http://www.rug.nl/Corporate/onderwijs/opleidingen/ma/opleidingen/croho60054>.
- ROC. (z.j.). *Brochure*.,van het World Wide Web gehaald op 6 juni 2009: http://www.roctilburg.nl/Internet/scholen/School_voor_Sport_en_Bewegen/brochure?session=lke4ktdc5ljq69g73i826jq7s5.
- Sportcareer. (z.j.c). *Fitness-en/of groepslesseninstructeur*.,van het World Wide Web gehaald op 3 juni 2009: <http://www.sportcareer.nl/vacatures/sport.aspx?page=solliciteren&functie=Fitness/Groepslessen%20instructeur&plaats=Gilze&VacatureId=1798>.
- Sportcareer. (z.j.a). *Fitnessinstructeur*.,van het World Wide Web gehaald op 3 juni 2009: <http://www.sportcareer.nl/vacatures/sport.aspx?page=solliciteren&functie=Fitness/Groepslessen%20instructeur&plaats=Gilze&VacatureId=1798>.
- Sportcareer. (z.j.d). *Fitnessmanager*.,van het World Wide Web gehaald op 3 juni 2009: <http://www.sportcareer.nl/1716-vacature-Fitness-Manager-Oosterhout.aspx>.
- Sportcareer. (z.j.). *Opleidingen in de sport* .,van het World Wide Web gehaald op 4 mei 2009: <http://www.sportcareer.nl/Opleidingen.aspx>.
- Sportprofessionals.nl. (2007). *Fitness Coordinator (fitnessinstructeur)(MBO)*.,van het World Wide Web gehaald op juni 3, 2009: <http://www.sportprofessionals.nl/vacature/view/149>.
- Sportscontacts.com. (2009). *Coordinator Fitness Optiesport Exploitaties B.V.*.,van het World Wide Web gehaald op 3 juni 2009: <http://www.sportscontacts.com/sportjob.asp?lang=nl&sportsid=23&vid=546>.
- Tros, A. (2002). *Dynamisch coachen*. Amstelveen: Aionion.
- Valk, W. v., & Eck-van der Sluijs, P. v. (1997). *Bedrijfsleven in beeld: Het fitnesscentrum*. Zoetermeer: EIM.
- Universiteit van Utrecht. (z.j.). *Sportbeleid en sportmanagement*. Utrecht,van het World Wide Web gehaald op 26 mei 2009: <http://www.uu.nl/NL/Informatie/master/sportenmanagement/studieprogramma/Pages/default.aspx>.
- VU. (z.j.). *Faculty of Human Movement Sciences*. Amsterdam,van het World Wide Web gehaald op 26 mei 2009: <http://www.fbw.vu.nl/education/prospective.html>.
- Wijsman, E. (2001). *Psychologie en sociologie*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff.
- Wilmore, J., & Costill, D. (2006). *Inspannings- en sportfysiologie*. Maarsssen: Elsevier gezondheidszorg.
- Wolters, R. (2005). *Krachttraining voor iedereen*. Utrecht: Forte Uitgevers.

Bijlage I: Overzicht van sportopleidingen in Nederland

Tabel: Sportopleidingen in Nederland	
Opleidingsniveau	Instituut/School
WO	Universiteit van Utrecht Universiteit van Maastricht Vrije Universiteit (Amsterdam)
HBO	Hogeschool van Amsterdam (Post HBO Niveau) HALO Fontys Hogeschool Hanze Hogeschool Hogeschool Rotterdam Windesheim
MBO (voltijd)	CIOS Opleidingen ROC van Amsterdam en Eindhoven Albeda College Brouwersdamwel; NTI (alleen instituutsdiploma te behalen)
Rijkserkende cursussen/opleidingen	EEFA Opleidingen (Rijkserkend) Fit!vak, (MBO-niveau) Train the trainers (VMBO naar eigen zeggen)
Niet-Rijkserkende (commerciële) cursussen/ opleidingen	AALO (MBO-niveau naar eigen zeggen) Black and White education (MBO naar eigen zeggen) Meijers Pilates Company Les Mills Spinning Fysio Physics Opleidingen (erkend door landelijke instanties op het gebied van fysiotherapie)

(Sportcareer, z.j.)

Bijlage II: Beroepen voor HBO-afgestudeerden in de sport

sportmanagement	De Haagse hogeschool (junior) beleidsfunctionaris, adviseur, ontwikkelaar, projectleider, consultant, medewerker top- of breedtesport, beweegconsulent, coördinator, beheerder of (assistent) manager (Haagse hogeschool, z.j.)
sport, economie en communicatie (SPECO),	Medewerker marketing, inkoop/verkoop, management, communicatie of marktonderzoek bij bedrijven en instellingen die actief zijn op de markt van sport en vrijetijdsbesteding (Fontys , 2009)
sport management en ondernemen (SM&O)	Sportmarketingdeskundige, zaakwaarnemer van professionele sporters, evenementenmanager in een groot recreatiecentrum, gemeentelijke sportbeleidsmedewerker, projectleider sportactiviteiten bij een (buitenlandse) stichting of zorginstelling voor kinderen met een beperking, zelfstandig ondernemer (Hogeschool van Amsterdam, 2009).
Sports & Wellness	Gezondheidsconsulent, beweegconsulent, lifestyle consultant, adviseur sport & bewegen 50+, sportzorg-consulent (Fontys Sporthogeschool, 2008).
Sports & Leisure	Bedrijfsleider, duty-manager, hoofd opleidingstraject, locatiemanager, programmaontwikkelaar, bewegingsconsulent, beleidsontwikkelaar, adviseur, buurtsport-coördinator, afdelingsmanager sport, projectmanager, evenementencoördinator, combinatiefunctionaris, leisure manager (Fontys Sporthogeschool, 2008a).

Bijlage III MBO-competenties

De opleidingen in het MBO worden ingedeeld in vier niveaus.

1. Niveau 1: Studenten worden opgeleid om te assisteren bij eenvoudig uitvoerend werk (een half tot één jaar);
2. Niveau 2: Basisberoepsopleiding voor assistent bij sportactiviteiten (twee tot drie jaar);
3. Niveau 3: Op dit niveau wordt geacht dat er zelfstandig sportactiviteiten voorbereid, er is een brede inzetbaarheid. De student wordt opgeleid tot zelfstandig leiden van sportactiviteiten (twee tot vier jaar);
4. Niveau 4: In dit laatste niveau wordt het MBO-diploma behaald. De student kan volledig zelfstandig werken, sportactiviteiten organiseren, coördineren en leiden (drie tot vier jaar). Na het behalen van niveau 4 kan worden doorgestroomd naar het HBO (MBO Raad, 2009).


Twee leerwegen

Er bestaan ook twee leerwegen. Bij allebei de leerwegen is de beroepspraktijkvorming een belangrijk onderdeel van de opleiding.

1. Bij de beroepsopleidende leerweg (BOL) leerweg wordt er door leerlingen één of meerdere stages gelopen. De beroepspraktijkvorming bedraagt minimaal 20% en maximaal 60% van de opleiding;
2. Bij een beroepsbegeleidende leerweg (BBL) gaan leerlingen meer de praktijk in. De opleiding bestaat voor minimaal 60% uit stages. Er wordt dan gewerkt, met arbeidsovereenkomst, in een leerbedrijf en de leerlingen gaan meestal nog één dag in de week naar school (MBO Raad, 2009).

Het bedrijfsleven werkt samen met het MBO om de overstap zo vlekkeloos mogelijk te laten verlopen. Er wordt dan ook overleg gepleegd met gemeenten, de praktijk en maatschappelijke instanties.

Bijlage IV: Fitness vacatures



feeling good
feeling healthy

Home
Concepten
Benefit Program
Nieuws
Over ons
Inschrijven
YorCoach
Contact

Doorzoek onze site

OF BEL DIRECT 0900 0603 (10cpm)

Kies uw club

- ▶ GRATIS DAGLIDMAATSCHAP
- ▶ PERSONAL TRAINING
- ▶ VAAK GESTELDE VRAGEN
- ▶ STARTENDE SPORTER?
- ▶ PLATTE BUIK?
- ▶ 50 PLUSERS
- ▶ TESTIMONIALS

Werken bij HealthCity

HealthCity is met 50 clubs de grootste en snelst groeiende fitness- en ontspanningsketen in Nederland. Onze bijzondere combinatie van luxe accommodatie en laagdrempelige gezelligheid is vooral te danken aan de enthousiaste inzet van onze medewerkers.

De grootste sport van onze mensen is om het de klant naar de zin te maken!

Voor HealthCity Basic Eindhoven, HealthCity Basic Meppel, HealthCity Ede, HealthCity Kudelstaart, HealthCity Oisterwijk, HealthCity Waalwijk zijn wij op zoek naar een parttime:

Groepsfitnessinstructeur m/v

Functie
Als groepsfitness instructeur verzorg je goed georganiseerde groepslessen. Je motiveert en enthousiasmeert de deelnemers en zorgt dat ze regelmatig met de lessen meedoen. Je geeft groepslessen van Les Mills (bijvoorbeeld: Body Pump, Body Jam, Body Step, Body Attack, Body Balance, Body Combat & RPM). Hiervoor volg je opleidingen, trainingen en kwartaalworkshops die wij je aanbieden. Daarnaast ben je verantwoordelijk voor het realiseren van een goede en positieve bewegings sfeer en verleen je een hoge mate van service aan onze leden.

Voor HealthCity Waalwijk zijn wij ook op zoek naar een XCO instructeur. Voor HealthCity Oisterwijk zijn wij op zoek naar een Body Pump & Spinning instructeur voor de zondag ochtenden tussen 10 en 12 uur. Voor HealthCity Basic Eindhoven zijn wij op zoek naar een Body Balance instructeur.


Profiel
Wij zijn op zoek naar gediplomeerde groepsles instructeurs met een MBO denk- en werk niveau en een fitness gerelateerde opleiding (voorkeur aan AALO en/of Les Mills). Daarnaast ben je klantgericht, enthousiast, flexibel en heb je goede communicatieve vaardigheden.

Organisatie
Wij bieden jou een goed salaris, leuke collega's, een gezellige werksfeer, veel interne- en externe opleidingsmogelijkheden en veel afwisseling in de grootste en snelst groeiende fitnessketen van Nederland.

Lijkt het je leuk om te werken voor HealthCity? Stuur dan voor 30/04/2009 je sollicitatie met cv naar solliciteren@healthcity.nl of schrijf naar: HealthCity, t.a.v. L. Valkering, Postbus 180, 2130 AD, Hoofddorp.

[Terug naar het vacature-overzicht](#)

HEALTHCITY BASIC
HOOGEZAND (FRANCHISE)



Kom binnen

© 2006-2008 HealthCity International. Alle rechten voorbehouden • website & hosting door iworx.media
(Health City, 2009)

Afstudeerscriptie Denise Landveld – Trainingsbegeleiding in fitnesscentra

48/74



Professional Clubs®
★★★★★



AALO Pro

- Home
- Nieuws
- Vacatures
- Fit shop
- Contact

Inloggen

Inlognaam

Wachtwoord

Professional team
Missie
Visie

Login onderhoud

terug naar overzicht

Fitness en Groepsles instructeur

Vacaturecode: Stap01
Werkgever: Fitness de Stap
Plaats: Luyksgestel
Provincie: Noord-Brabant
Uren: 12
Duur: onbepaalde tijd
Geplaatst op: 14-4-2009

Omschrijving
Fitness de Stap is op zoek naar een multi inzetbare fitness- en groepsleskanjer met sales kwaliteiten

Je bent verantwoordelijk voor het begeleiden van klanten binnen het fitness-segment en het maken van persoonlijke trainingschema's alsmede het verzorgen van step en shape/bbb lessen. Ook zullen er diverse sales- en marketing activiteiten in je pakket zitten.

Groeimogelijkheid naar fitnessmanager mogelijk!

Vereisten
Wij zijn op zoek naar iemand die enthousiast, gemotiveerd en flexibel is

gewenste vakopleiding

- Cios / ALO / ROC SB

of

- AALO Allround docent(e)
- AALO Fitness docent(e)
- AALO Step / Aerobics docent(e)

Opleiding

- MBO

Solliciteren
Contactpersoon: Dhr. M.E. Swaan
Vestiging: Fitness de Stap
Adres: Hasselsestraat 3
Plaats: 5575 CG Luyksgestel
Telefoon:: 0497-541995
E-mailadres: info@fitnessdestap.nl

[solliciteer online](#) | [print](#) | [stuur door](#) | [meer van dit bedrijf](#)

Zoek een Club

Zoek naar een Professional Club

Clubnaam




(AALO, z.j.)

[Inloggen](#)

SPORTCAREER

de nr.1 vacaturebank voor de sport en wellness!



[Welkom](#) | [Vacatures](#) | [Opleidingen](#) | [Mijn profiel](#) | [Service](#)

Alle vacatures | Opgeslagen vacatures

Fitnessinstructeur
Hoon
Sportcentrum Hoon

Solliciteer online

[Vacature](#) | [Werkgever](#)

Functie	Fitnessinstructeur	Met ingang van	28-4-2009
Dienstverband	Vast	Soort vacature	parttime
Functie-inhoud	Zijn/haar functie zal de volgende werkzaamheden omvatten: * begeleiden en "entertrainen" van de fitness leden * het maken van trainingsprogramma's * actief deelnemen aan het optimaliseren van de afdeling * het geven van buikspierkwartiertjes		

Eisen


Functie-eisen	Voor de bovengenoemde functie denken wij aan iemand: * die een Cios, fitvak, ALO of A-ALO opleiding heeft * die commercieel en klantvriendelijk is ingesteld * die de Nederlandse taal goed beheerst * die een flexibele instelling heeft * die in de omgeving van Hoon woont
Gewenst opleiding	ALO of CIOS of Fitvak

Laatste wijziging: 27-4-2009

Interesse? [Solliciteer dan op deze vacature per ...](#)


Solliciteer online	Klik hier
Post	Holenweg 14 a 1624 PB Hoon
E-mail	louella@sportcentrumhoon.nl

opleidingen 2000






zoekt:

Al het instructornieuws?



Certified Personal Trainers





Powered by Estyle - <http://www.estyle.nl> Network: Fiscature | Jufels | Meesterbaan | SportCareer Alle rechten voorbehouden

[Inloggen](#)

SPORTCAREER

de nr.1 vacaturebank voor de sport en wellness!



[Welkom](#) | [Vacatures](#) | [Opleidingen](#) | [Mijn profiel](#) | [Service](#)

Alle vacatures | Opgeslagen vacatures

Fitness- en/of groepslesseninstructeur
Gilze
Hotel Gilze Rijen

Solliciteer online

[Vacature](#) | [Werkgever](#)

Functie	Fitness- en/of groepslesseninstructeur	Met ingang van	20-4-2009
Dienstverband	Vast	Soort vacature	parttime
Functie-inhoud	Hotel Gilze Rijen beschikt over een eigen sfeerful sportcentrum (Toucan Health Club) met diverse zwembaden, Turks stoombad, sauna's, solariums, vernieuwde fitnessruimte en diverse zaallesactiviteiten (Club Cycle, Club Yoga, Club Power, Club Steps e.d). Tot de taak van de Fitnessinstructeur behoort het geven van fitness- en eventueel groepslesinstructie. De fitnessinstructeur dient de leden professioneel te kunnen instrueren in het fitnessgedeelte en ze enthousiast te stimuleren middels het overbrengen van hun fitnesskennis, zodanig dat leden hun sportieve doelen behalen! Daarnaast is uitbreiding van de fitnesswerkzaamheden mogelijk in de vorm van het geven van groepslessen. De mogelijkheid bestaat om je binnen de Toucan Health Club verder te bekwamen in het geven van diverse groepslessen d.m.v. het volgen van (Clubjoy) cursussen. Kortom, volop mogelijkheden binnen een dynamische en moderne sportomgeving die nog steeds aan het groeien en uitbreiden is! Het betreft een parttime functie van ongeveer 24 uur per week.		

Eisen

Functie-eisen	Gediplomeerde Fitnesstrainer A, opleiding Fitvak of andere afgeronde specifieke fitnesscursussen. Een CIOS-er of ALO-er kan hier zijn kennis in de praktijk brengen. Al enige jaren relevante werkervaring in de fitness/instructiebranche is een grote pré.
Gewenst opleiding	ALO of CIOS of Fitvak



Laatste wijziging: 20-4-2009

Interesse? [Solliciteer dan op deze vacature per ...](#)

Solliciteer online	Klik hier
Website Werkgever	Klik hier
Post	Klein zwitserland 8 5126 TA Gilze
E-mail	mh@hotelgilzerijen.nl
Telefoon	0161-458911

opleidingen 2000


opleiding, training & advies


zoekt: Locatiemanagers

Dé startpagina

Al het instructornieuws?



Certified Personal Trainers



vacatures

Powered by Estyle - <http://www.estyle.nl> Network: Fiscature | Jufels | Meesterbaan | SportCareer Alle rechten voorbehouden

(Sportcareer, z.j.c)

Bijlage V: Fitnesscoördinator vacatures




Home • Over P4J • Opdrachtgevers • Impressie Kandidaten • Kandidaten • **Vacatures** • Contact • Links

Inloggen

E-mail adres

Wachtwoord

[Log in](#)

Nieuwsfeiten

28-04-2009
Vijf inspiratieparken voor recreatieondernemers

28-04-2009
Boekingen ANVR minder in de min

20-04-2009
Mogelijkheden voor recreatie en toerisme rond Waddenzee

20-04-2009
Den Haag heeft beste winkelcentrum van 2009

Fitness manager

Locatie
Kampen

Contactpersoon
Algemeen

E: info@polder4jobs.nl

Bedrijfsprofiel
Onze opdrachtgever is één van de grootste ketens van fitness en health centra in Nederland. De health Centers hebben als missie: mensen helpen hun gezondheid te managen. Onze eerste zorg is immers onze gezondheid. Het ruime aanbod aan activiteiten en programma's in het health Center voldoen aan twee belangrijke voorwaarden: ze zijn verantwoord en blijven motiveren

Bedrijfscultuur
De teams van de fitness en health centra zijn te typeren als enthousiast en klantvriendelijk. Voor iedere medewerker wordt een loopbaanpad uitgestippeld. Zo kun je bijvoorbeeld doorgroeien tot coördinator van een bepaald werkgebied, assistent manager, vestigingsmanager, en regiomanager. Voor je persoonlijke ontwikkeling is er een compleet scholingsprogramma ontwikkeld: een scala van opleidingen op vaktechnisch, specialistisch en managementgebied.

Functie omschrijving
De Fitnessmanager is verantwoordelijk voor de afdeling fitness en groepsfitness en de daarvoor geldende doelstellingen ten aanzien van bijvoorbeeld bezoekfrequentie, aantallen bezoeken, lesbezetting en opzeggingen.

- Je bent verantwoordelijk voor de kwaliteit van de instructeurs, fitnessbegeleiding en de groepslessen.
- Je rapporteert en doet verslag op het gebied van fitness, groepsfitness en opzeggingen, personeelsmanagement, aan de Club Manager of Cluster/Regio Manager volgens de richtlijnen.
- Je geeft fitnessbegeleiding en groepslessen aan nieuwe en bestaande leden.
- Je bent verantwoordelijk voor de werving, selectie en training van nieuwe en bestaande medewerkers, voert functionerings- en beoordelingsgesprekken, werkoverleg.

Functie eisen

- Passie voor fitness en groepsfitness
- Commerciële inzicht
- Leidinggevende capaciteiten (leiderschap)
- Ervaring in leidinggeven
- Ervaring in management
- Sterk ontwikkelde sociale vaardigheden
- Representatieve en professionele houding
- HBO werk- en denkniveau

Arbeidsvoorwaarden
Een open en plezierige werksfeer, doorgroeimogelijkheden en goede arbeidsvoorwaarden (o.a. een aantrekkelijke bonusregeling voor het behalen van de target netto ledengroei, cancellations en budgetten).

Print
Terug
Solliciteer
E-mail deze vacature

Vacature top 10

Corporate Manager Housekeeping
in Gelderland

Medewerker yield management luchtvaart
in Zuid-Holland

Vertegenwoordiger BWR
in Regio Enschede

Fysiotherapeut
in Landelijk

Fitnessmanager
in Regio Breda

Program Manager
in Landelijk

Fitnessmanager
in Oosterhout

Clubmanager
in Geheel Nederland

Hoofd Product City
in Omgeving Den Haag

Productmanager
in Omgeving Den Haag

(Polder 4 jobs, z.j.)

sportprofessionals.nl
de vacaturesite voor de sport
zoekende werkgever

Mijn profiel

U bent niet ingelogd of u bent nog niet [geregistreerd](#).

Gebruikersnaam:

Wachtwoord:

[wachtwoord vergeten?](#)

Snel zoeken

U kunt ook [uitgebreid zoeken](#).

Laatste vacatures

- > [Freestyle aerobics instructeur](#)
- > [Zwemondewijzer coördinator](#)
- > [Sportinstructeur \(MBO\)](#)

[Bekijk vacatures](#)

Een nieuwe start in je carrière?

[registreer nu gratis](#)

Fitness Coordinator (Fitnessinstructeur) (MBO)

Als u inlogt / [registreert](#) kunt u direct reageren! [Terug](#)

[mail een vriend](#)

Functie gegevens

Titel: Fitness Coordinator
 Locatie: Rijswijk
 Provincie: Zuid-Holland
 Beroep: Fitnessinstructeur

Specialisme(s): aerobics, bodybalance, body attack, bodypump, bodystep, fitness, groepslessen, pilates, spinning

Functie omschrijving: Fitness Coördinator 27 uur / 4 dagen per week. Rijswijk. Ervaring met het verzorgen van fitnessinstructie is een vereiste. Ervaring op het gebied van leidinggeven en het verzorgen van indoorcycling is een pré. Je hebt op deze locatie de eindverantwoordelijkheid. Per direct!

Functie eisen: - Je beschikt over een goede kennis van fitness/trainingsleer en groepslessen; - kennis en ervaring met professionele fitness, alsmede het bijhouden van deze kennis; - in staat zijn tot zelfstandig denken en handelen; - goede sociale vaardigheden; - flexibiliteit in inzetbaarheid, denken en handelen; - opleiding ALO/CIOS (minimaal vakdiploma); - in bezit van geldig EHBO-diploma; - in Bezit van rijbewijs

Wij bieden: - reiskostenregeling - 26 vakantiedagen en 3 ATV-dagen - 100% doorbetaling bij ziekte en geen wachtdagen - spaarloonregeling - studiefinancieringsregeling - bedrijfskleding - verzekeringen - pensioenverzekering (50% premiebetaling door werkgever) - WAO-gatverzekering - Aansprakelijkheidsverzekering - Ongevallenverzekering - lease-auto (afhankelijk van de functie) - mobiele telefoon (afhankelijk van de functie)

Bijzonderheden: Wil je meer weten over deze vacature? Dat kan natuurlijk altijd. Neem dan contact met ons op via tel 076-5200015 /of kijk op de website www.polder4jobs.nl of e-mail info@polder4jobs.nl

Opleidingsniveau: MBO
 Dienstverband: Vast werk
 Beloningsvorm: Vast loon / uurloon
 Uren: 27 uur / 4 dagen per

Bedrijfs gegevens

Als u inlogd / [registreert](#) kunt u direct reageren!

© 2007 Sportprofessionals.nl | Sportprofessionals.nl is niet aansprakelijk voor geplaatste vacatures of cv's

(Sportprofessionals.nl, 2007)

Your view > American Football Atletiek Basketbal Cricket **Fitness** Golf Handbal Hockey Honkbal IJshockey Korfbal
Rugby Softbal Tennis Voetbal Volleybal Wellness Wielrennen Zeilen Zwemsport

Home Sport Vacatures CV's Links Partners Support Contact

Coördinator fitness Optisport Exploitaties B.V. Fitness>>> Nederland>>>



Vacature

Referentienr. vacature: 23.1.659
Geplaatst: 6-2-2009
Werkgever/Organisatie /Club: Optisport Exploitaties B.V.
Locatie: Amsterdam Zuid-Oost, Noord-Holland in Nederland [View Map](#) [Google](#)
Start datum: 6-2-2009
Periode: Full-time

Details vacature

Functie omschrijving

Het doel van de functie is het coördineren en bewaken van de kwaliteit van de discipline fitness en het leiding geven aan de fitnessinstructeurs. Daarnaast begeleid je ook de leden van onze Health Club in de fitness. Je bent enthousiast, communicatief vaardig en een harde werker. Daarnaast vind je het leuk om mee te werken aan de opstart van een nieuw bedrijf en ben je op de hoogte van de laatste ontwikkelingen in de fitnessbranche. Verder ben je bereid om in de avonduren en in de weekenden te werken.

Eisen

Wij zoeken een enthousiaste Coördinator Fitness met diploma CIOS en / of Fitvak- trainer A & B, een aantal jaren werkervaring als instructeur. Kennis van het Technogym- systeem en van Les Mills programma's is een pré. EHBO/BHV certificaat is een pré.

Salaris en/of secundaire voorwaarden

Wij bieden een veelzijdige en zelfstandige functie in een dynamische en uitdagende omgeving. Tevens bieden wij je goede primaire en secundaire arbeidsvoorwaarden.

Hoe kunt u reageren :

U kunt contact opnemen met:
 Geïnteresseerd? Dan ontvangen wij graag je sollicitatie met uitgebreide CV zo snel mogelijk o.v.v. vacaturnummer 08-1009. Voor nadere informatie over deze functie kun je contact opnemen met Ludwig Brown (Locatiemanager) 06-51993293.

Contactgegevens:
 Optisport Amsterdam Zuid-Oost B.V.
 T.a.v. Ludwig Brown
 Anton de Komplein 157
 1102 DR Amsterdam

Of per e-mail naar ludwigbrown@optisport.nl

(Sportscontacts.com, 2009)

[Inloggen](#)

SPORTCAREER

de nr.1 vacaturebank voor de sport en wellness!

[Welkom](#) [Vacatures](#) [Opleidingen](#) [Mijn profiel](#) [Service](#)

Alle vacatures | Opgeslagen vacatures

Fitness Manager
 Oosterhout
 Willemsen Sport

[Vacatures overzicht](#)
[Print vacature](#)
[Vacature doorsturen](#)
[Bewaren](#)

Solliciteer online

[Vacature](#) [Werkgever](#) [Foto's](#)

Vacature

Functie	Fitness Manager	Met ingang van	12-3-2009
Dienstverband	Tijdelijk met uitzicht op vast	Soort vacature	parttime
Functie-inhoud	Wij zoeken een gediplomeerd fitnessinstructeur(trice) met leidinggevende capaciteiten voor ±25-30 uur per week.		

Eisen

Functie-eisen	Een minimum van 3 jaar werkervaring is vereist. Fitness gediplomeerd. Voorkeur Hbo of Mbo in sport, recreatie of commerciële richting.
	Verder verwachten wij een klantgericht, commercieel, flexibel, communicatief vaardig en ondernemend persoon die verantwoordelijk is ingesteld.

Laatste wijziging: 12-3-2009

Interesse? Solliciteer dan op deze vacature per ...

Solliciteer online	Klik hier
Post	van Duivenvoordestraat 1a 4901 VT Oosterhout
E-mail	britt@willemsen-sport.nl

Al het instructarnieuws?

zoekt:

opleidingen 2000

Powered by Estyle - <http://www.estyle.nl> Netwerk: Fiscaleur | Jufels | Meesterbaan | SportCareer Alle rechten voorbehouden

(Sportcareer, z.j.d)

Bijlage VI: Operationalisatieschema

Om concreet in beeld te krijgen wat er nu precies aan de doelgroepen moet worden gevraagd, wordt gebruik gemaakt van een operationalisatieschema.

Eigenschap	Dimensie	Indicator	Vragen	Antwoordcategorie
Algemeen	Fitnesscentrum	Soort fitnesscentrum	Wat voor soort fitnesscentrum is dit gekeken naar de criteria volgens NSO (tabel 1.2)?	Nominaal <input type="checkbox"/> Groepscentrum <input type="checkbox"/> Fitnesscentrum <input type="checkbox"/> Regulier sport- en fitnesscentrum zonder wellnessvoorzieningen <input type="checkbox"/> Regulier sport- en fitnesscentrum <input type="checkbox"/> Regulier sport- en fitnesscentrum met dojo- of vechtsportruimte <input type="checkbox"/> Regulier sport- en fitnesscentrum met accent op medische begeleiding <input type="checkbox"/> Multifunctioneel sportcentrum met balsportvoorziening (racketsport) <input type="checkbox"/> Multifunctioneel sportcentrum met zwembad
	Abonnement	Abonnementsvorm met trainingsbegeleiding	Hebt u uitsluitend abonnementvormen waarbij wel trainingsbegeleiding wordt verzorgd? Indien nee, ga naar vraag 5.	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
			Hebt u uitsluitend abonnementvormen waarbij geen trainingsbegeleiding wordt verzorgd? Indien nee, ga naar vraag 5.	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
			Hebt u gescheiden abonnementvormen inclusief en exclusief trainingsbegeleiding?	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
(gebrek aan) trai-	Instructeur	Soorten instructeur	Welke soorten instructeurs	Nominaal (meerdere antwoorden mogelijk)

ningsbegeleiding De aanwezigheid van fitnessinstructeurs / groepsfitnessinstructeurs die helpen bij het bereiken van trainingsdoelstellingen			heeft u in dienst? Meerdere antwoorden mogelijk.	<input type="checkbox"/> Fitnessinstructeur voor cardio en fitness <input type="checkbox"/> Groepsfitnessinstructeur <input type="checkbox"/> Fysiotherapeut <input type="checkbox"/> Personal trainer <input type="checkbox"/> Begeleiders van afslankprogramma's <input type="checkbox"/> Anders
			Hoeveel fulltime instructeurs heeft u in dienst?	Open vraag
			Hoeveel parttime instructeurs heeft u in dienst?	Open vraag
	Helpen bij trainingsdoelstelling	Vormen van trainingsbegeleiding	Welke vorm van trainingsbegeleiding is aanwezig?	Nominaal (meerdere antwoorden mogelijk) <input type="checkbox"/> Geen <input type="checkbox"/> Fitnessbegeleiding (1 op 1) <input type="checkbox"/> Fitnessbegeleiding (1 à 2 instructeurs op alle fitnessbeoefenaren) <input type="checkbox"/> Groepsfitnessinstructeur (met of zonder muziek) <input type="checkbox"/> Personal training (inclusief vaststellen doelstelling, nulmeting, 1 a 2 maandelijkse hermeting, trainingsprogramma.) <input type="checkbox"/> Voedingsadvies <input type="checkbox"/> Leefstijladvies (helpen bij een actievere leefstijl, bv trap nemen ipv lift) <input type="checkbox"/> Anders
			Voor welke vorm van trainingsbegeleiding moeten leden bijbetalen?	Nominaal (meerdere antwoorden mogelijk) <input type="checkbox"/> Fitnessbegeleiding (1 op 1) <input type="checkbox"/> Fitnessbegeleiding (1 à 2 instructeurs op alle fitnessbeoefenaren) <input type="checkbox"/> Groepsfitnessinstructeur (met of zonder muziek) <input type="checkbox"/> Personal training (inclusief vaststellen doelstelling, nulmeting, 1 a 2 maandelijkse hermeting, trainingsprog.) <input type="checkbox"/> Voedingsadvies

				<input type="checkbox"/> Leefstijladvies (helpen bij een actievere leefstijl, bv trap nemen ipv lift) <input type="checkbox"/> Geen
			Is er doorlopend, structureel trainingsbegeleiding aanwezig?	Nominaal <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ja, alleen de 1 ^e keer <input type="checkbox"/> Ja, volgens het standaard starttraject, namelijk __ keer <input type="checkbox"/> Ja, het hele 1 ^e jaar <input type="checkbox"/> Ja, bij elke training <input type="checkbox"/> Anders, namelijk __ keer per jaar
Opleidingsniveau van instructeurs De sportopleiding die instructeurs (fitness, groepsfitness of personal trainers) hebben afgerond en de huidige functie die zij betreden	Sportopleidingen afgerond door instructeurs	Functie naar opleiding	Geef per functie aan welke opleidingen de instructeurs heeft afgerond en hoe lang zij in dienst zijn.	Nominaal Is tabel geworden.
			Hoeveel instructeurs zijn er in de afgelopen 3 jaar (excl '09) gestopt met werken voor uw fitnesscentrum	Open vraag
			Hoe lang blijven uw instructeurs gemiddeld in dienst?	Nominaal <input type="checkbox"/> < ½ jaar <input type="checkbox"/> ½ jaar – 1 jaar <input type="checkbox"/> 1 jaar – 5 jaar <input type="checkbox"/> > 5 jaar
			Hebben instructeurs de mogelijkheid om door te groeien naar hogere functies?	Ordinaal <input type="checkbox"/> Ja, iedereen <input type="checkbox"/> Ja, maar alleen indien in bezit van een MBO diploma <input type="checkbox"/> Ja, maar alleen indien in bezit van een HBO of hoger

				<input type="checkbox"/> Nee, vrijwel niet	
			Bestaat de mogelijkheid tot het volgen van (bij)scholing via het fitnesscentrum?	Ordinaal <input type="checkbox"/> Ja, alleen cursussen <input type="checkbox"/> Ja, volledige beroepsopleidingen <input type="checkbox"/> Nee	
			In hoeveel niveaus zijn er doorgroeimogelijkheden	Ordinaal <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> >3	
			Bestaat de mogelijkheid tot het volgen van (bij)scholing via het fitnesscentrum?	Ordinaal <input type="checkbox"/> Ja, alleen cursussen, workshops en congressen <input type="checkbox"/> Ja, cursussen en beroepsopleidingen <input type="checkbox"/> Nee	
			Is er een budget per werknemer?	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	
			Zo ja, hoeveel?	Open vraag	
			Is bijscholing voor instructeurs verplicht?	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja, voor fitnessinstructeurs <input type="checkbox"/> Ja, voor groepsfitnessinstructeurs <input type="checkbox"/> Ja, voor fysiotherapeuten <input type="checkbox"/> Ja, voor personal trainers <input type="checkbox"/> Ja, begeleiders van afslankprogramma's <input type="checkbox"/> Ja, voor andere soorten instructeurs <input type="checkbox"/> Nee	
			Zo ja, hoeveel dagen per jaar?	Open vraag	
Ledenverloop in een fitnesscentrum Ledenverloop van een	Ledenverloop	Ledenverloop fitnesscentra	fit-	Wat is het totaal aantal leden dat zich inschreef bij uw fitnesscentrum in 2008?	Open vraag

fitnesscentrum wordt bepaald door de instroom en de uitstroom van leden.				
			Wat is het totaal aantal leden dat zich uitschreef bij uw fitnesscentrum in 2008?	Open vraag
			Wat is het gemiddeld aantal leden van uw fitnesscentrum in 2008 (ledenaantallen per maand/12)?	Open vraag
			Wat is het aantal leden dat zich inschreef op alle abonnementvormen inclusief trainingsbegeleiding bij uw fitnesscentrum in 2008?	Open vraag
			Wat is het aantal leden dat zich uitschreef op alle abonnementvormen inclusief trainingsbegeleiding bij uw fitnesscentrum in 2008?	Open vraag
			Wat is het gemiddeld aantal leden van alle abonnementvormen inclusief trainingsbegeleiding bij uw fitnesscentrum in 2008 (ledenaantallen per maand/12)?	Open vraag
			Wat is het aantal leden dat zich inschreef op alle abonnementvormen exclusief trainingsbegeleiding bij uw fitnesscentrum in 2008?	Open vraag
			Wat is het aantal leden dat zich uitschreef op alle abonnementvormen exclusief trainingsbegeleiding bij uw fitnesscentrum in 2008?	Open vraag
			Wat is het gemiddeld aantal leden op alle abonnementvormen exclusief trainingsbegeleiding bij uw fitnesscentrum in 2008 (ledenaantallen per maand/12)?	Open vraag

	Ledenbehoud	Retentiemanagement	Worden er strategieën / actieplannen toegepast die bijdragen aan het behoud van huidige leden?	Ordinaal <input type="checkbox"/> >1 keer per maand <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Elk kwartaal <input type="checkbox"/> Jaarlijks <input type="checkbox"/> Nooit
			Meet u het effect van de strategieën / actieplannen? Indien nee, dan bent u klaar.	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
			Indien ja, hebben deze strategieën / actieplannen effect?	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Motivatie van leden om te blijven sporten <i>“Motivatie is het totaal van beweegredenen of motieven dat op een bepaald ogenblik werkzaam is binnen een individu”</i> (Wijsman, 2001, pag. 90).	Leden	Duur lidmaatschap	Hoe lang bent u lid van het fitnesscentrum?	Open vraag
		Activiteit van het lid	Welke activiteiten beoefent u het meest in het fitnesscentrum?	Nominaal (1 antwoord mogelijk) <input type="checkbox"/> Fitness (cardioapparaten en/of fitnessstoel en losse gewichten) <input type="checkbox"/> Groepsfitness (alle sporten in groepsverband) <input type="checkbox"/> Fysiotherapie <input type="checkbox"/> Personal training (1 op 1 training, kan ook in de fitnessruimte) <input type="checkbox"/> Afslankprogramma

				<input type="checkbox"/> Anders
			Hoe vaak in de week sport u?	Nominaal <input type="checkbox"/> < 1 keer <input type="checkbox"/> 1 keer <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 keer <input type="checkbox"/> >3 keer
	Motivatie	Motivatie om te sporten	Wat is uw belangrijkste motivatie om te sporten?	Nominaal 1 antwoord mogelijk! <input type="checkbox"/> Presteren/winnen <input type="checkbox"/> Leren vaardigheden <input type="checkbox"/> Afvallen <input type="checkbox"/> Sociale contacten <input type="checkbox"/> Uitlaatklep <input type="checkbox"/> Plezierbeleving <input type="checkbox"/> Spieropbouw/kracht <input type="checkbox"/> Strak/slank lichaam <input type="checkbox"/> Gezondheid/fitheid <input type="checkbox"/> Anders
			Voelt u zich met trainingsbegeleiding meer gemotiveerd om te blijven sporten?	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
	Motivatie in relatie met trainingsbegeleiding	Aanwezigheid van trainingsbegeleiding	Bent u in de eerste twee maanden van uw abonnement begeleid bij uw trainingen (geteld vanaf het <u>eerste</u> bezoek)?	Ordinaal <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ja, 1 keer <input type="checkbox"/> Ja, 2 keer <input type="checkbox"/> Ja, 3 keer <input type="checkbox"/> Ja, 4 keer <input type="checkbox"/> Ja, > 4 keer
			Sport u, na de eerste twee maanden, nog steeds met trainingsbegeleiding?	Ordinaal <input type="checkbox"/> Ja, bij elk bezoek <input type="checkbox"/> Ja, bij 3 van de 4 bezoeken <input type="checkbox"/> Ja, bij ongeveer de helft van mijn bezoeken <input type="checkbox"/> Ja, bij 1 van de 4 bezoeken <input type="checkbox"/> Nee, ik heb alleen in de beginperiode trai-

				ningsbegeleiding gehad
			Vindt u het prettig om te sporten met begeleiding?	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
		Belang van trainingsbegeleiding voor leden	Vindt u het belangrijk om te sporten met begeleiding	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
			Denkt u dat u met behulp van trainingsbegeleiding beter uw doelstellingen behaalt (of zou behalen)?	Ordinaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Meestal <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Nee
			Is trainingsbegeleiding een factor die doorslaggevend is bij het maken van een keuze voor een fitnesscentrum?	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja, zonder de aanwezigheid van trainingsbegeleiding word ik geen lid <input type="checkbox"/> Nee, voor mij is trainingsbegeleiding geen voorwaarde.
			Indien uw fitnesscentrum wel of meer trainingsbegeleidingen zou bieden, zou u er dan gebruik van maken?	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
			Hebt u in het verleden een abonnement van een fitnesscentrum geannuleerd omdat er geen of te weinig trainingsbegeleiding aanwezig was?	Nominaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
			Indien de trainingsbegeleiding in uw fitnesscentrum zou worden afgeschaft, zou u dan overstappen naar een ander fitnesscentrum?	Ordinaal <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Waarschijnlijk <input type="checkbox"/> Misschien <input type="checkbox"/> Nee

Bijlage VII: Introductiebrief & vragenlijst fitnesscentra-eigenaren

Onderzoek naar trainingsbegeleiding in fitnesscentra

Beste sportschoolhouder,

In de fitnessbranche zijn eerder onderzoeken verricht die een beeld gaven van de kenmerken van de branche. Veel informatie is al voor handen, maar er zijn nog veel onbeantwoorde vragen.

Dit onderzoek richt zich op het inzicht krijgen in trainingsbegeleiding in relatie tot drie onderdelen van een fitnesscentrum, namelijk het ledenverloop, opleidingsniveau van instructeurs en trainingsbegeleiding als motief voor leden om te blijven sporten bij uw fitnesscentrum.

Het doel is, onderzoeken hoe de aan- of afwezigheid van trainingsbegeleiding invloed heeft op een fitnesscentrum. Er rijzen daarbij vragen naar het verschil in het opleidingsniveau van personeel van een fitnesscentrum met of zonder trainingsbegeleiding. Wellicht zou ook het ledenverloop lager of hoger zijn bij een van beide groepen fitnesscentra. Voor de motieven van deelnemers geldt hetzelfde; zijn deze anders bij een fitnesscentrum met of zonder trainingsbegeleiding? Om de sportmotieven van deelnemers in beeld te krijgen, zou ik ook graag 15 leden in uw fitnesscentrum willen bevragen.

Als het belang van trainingsbegeleiding kan worden aangetoond, zouden er positieve ontwikkelingen uit voort kunnen komen.

Met de informatie die wordt verzameld door het afnemen van de vragenlijst, worden resultaten beschreven. Er zal dan een conclusie worden getrokken en de EFAA zal het volledige onderzoek ontvangen. Voorop gesteld moet worden dat van alle respondenten de anonimiteit gewaarborgd zal blijven.

Het invullen van de vragenlijst neemt ongeveer 15 minuten in beslag. Medewerking aan dit onderzoek wordt zeer op prijs gesteld door de EFAA en ondergetekende. Alvast bedankt hiervoor.

Gratis rapport voor deelnemende sportcentra

Als waardering voor uw deelname ontvangt u een exemplaar van het rapport wat voortvloeit uit dit onderzoek.

Graag verneem ik van u of u meewerkt aan dit onderzoek. Als dat het geval is, wil ik graag een afspraak met u plannen om de enquête op te halen en nog eventuele vragen te beantwoorden.

Met sportieve groet,

Denise Landveld
Student Fontys Sporthogeschool
In opdracht van EFAA
06-14484709



Onderzoek naar trainingsbegeleiding in fitnesscentra

Voordat u begint met het invullen van de vragenlijst, volgt eerst een korte toelichting.

Als u een antwoord wilt invullen kunt u een kruis in het vakje plaatsen zoals in het volgende voorbeeld.
Werkt u mee aan dit onderzoek?

- Ja
- Nee

Bedenkt u zich na het invullen van een antwoord, kleur dan het hokje zwart en zet een kruisje in het juiste hokje zoals in het onderstaande voorbeeld
Werkt u mee aan dit onderzoek?

- Ja
- Nee

Begrijpt u een vraag niet, vraag gerust om mijn hulp.

Succes met het invullen.

Onderzoek naar trainingsbegeleiding in fitnesscentra

Algemeen

1. Welk soort fitnesscentrum heeft u volgens de onderstaande opsomming? Eén antwoord mogelijk.

- Groepscentrum, uitsluitend groepsactiviteiten op muziek
- Fitnesscentrum, uitsluitend fitness, geen groepsactiviteiten op muziek
- Regulier sport- en fitnesscentrum zonder wellnessvoorzieningen, fitness met zaal (groeps)sport op muziek, zonder wellnessvoorzieningen
- Regulier sport- en fitnesscentrum, fitness met zaal (groeps)sport op muziek
- Regulier sport- en fitnesscentrum met dojo- of vechtsportruimte, fitness met zaal (groeps)sport op muziek met dojo- of vechtruimte
- Regulier sport- en fitnesscentrum met accent op medische begeleiding, fitness met zaal (groeps)sport op muziek, minstens twee behandelkamers en medische fitness
- Multifunctioneel sportcentrum met balsportvoorziening (racketsport), regulier sport- fitnesscentrum met ten minste een racketsport
- Multifunctioneel sportcentrum met zwembad, regulier sport- en fitnesscentrum met zwembad

2. Hebt u uitsluitend abonnementsvormen waarbij wel trainingsbegeleiding wordt verzorgd? Indien ja, ga naar vraag 5.

- Ja
- Nee

3. Hebt u uitsluitend abonnementsvormen waarbij geen trainingsbegeleiding wordt verzorgd? Indien ja, ga naar vraag 5.

- Ja
- Nee

4. Hebt u gescheiden abonnementsvormen (inclusief en exclusief trainingsbegeleiding)?

- Ja
- Nee

Trainingsbegeleiding

5. Welke soorten instructeurs heeft u in dienst? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Fitnessinstructeur
- Groepsfitnessinstructeur
- Fysiotherapeut
- Personal trainer
- Begeleiders van afslankprogramma's
- Anders

6. Hoeveel fulltime instructeurs heeft u in dienst? Vul het aantal in op de streep. Indien u geen instructeurs in dienst heeft, ga naar vraag 21.

7. Hoeveel parttime instructeurs heeft u in dienst?

8. Welke vorm van trainingsbegeleiding is aanwezig? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Geen
- Fitnessbegeleiding (1 op 1)
- Fitnessbegeleiding (1 à 2 instructeurs op alle fitnessbeoefenaars)
- Groepsfitness (met of zonder muziek)
- Personal training (onder andere inclusief vaststellen doelstelling, nulmeting, 1 à 2 maandelijkse hermeting, trainingsprogramma)
- Voedingsadvies
- Leefstijladvies (helpen bij een actievere leefstijl)
- Anders

9. Voor welke vorm van trainingsbegeleiding moeten leden bijbetalen? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Fitnessbegeleiding (1 op 1)
- Fitnessbegeleiding (1 à 2 instructeurs op alle fitnessbeoefenaars)
- Groepsfitness (met of zonder muziek)
- Personal training (onder andere inclusief vaststellen doelstelling, nulmeting, 1 à 2 maandelijkse hermeting, trainingsprogramma)
- Voedingsadvies
- Leefstijladvies (helpen bij een actievere leefstijl)
- Geen

10. Is er doorlopend, structureel trainingsbegeleiding aanwezig voor klanten?

- Nee
- Ja, alleen de 1e keer
- Ja, volgens het standaard starttraject, namelijk ____ keer
- Ja, het hele 1e jaar minimaal 1 keer per week
- Ja, bij elke training
- Anders, namelijk ____ keer per jaar

11. Hoeveel uur wordt er in totaal aan fitnessbegeleiding verzorgd per week?

12. Hoeveel uur, van het totaal aantal uren fitnessbegeleiding, is 1 op 1 begeleiding?

Opleiding

1 Geef per instructeur de afgeronde sportopleiding aan (meerdere opleidingen per instructeur mogelijk).

2 In de op een na laatste kolom geeft u aan hoe lang uw instructeur in dienst is.

3 In de laatste kolom geeft u aan welke functie de instructeur betreft.

FI = fitnessinstructeur

GI = groepsfitnessinstructeur

FY = fysiotherapeut

PT = personal trainer

AF = begeleider van afslankprogramma's

AN = anders

	WO	HBO (bijv. ALO, Sports & Wellness, Sports & Leisure of andere HBO sportopleiding)	MBO (richting binnen sport en bewegen)	Rijkserkende cursussen (alle cursussen van Fitvak, Opleidingen 2000 of EFAA)	Niet rijkserkende cursussen (AALO, Les Mills, Black and White, Meijers etc.)	Anders	Geen	Duur dienstverband (in maanden)	Functie: FI, GI, FY, PT, AF, AN
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

13. Hoeveel instructeurs zijn er in de afgelopen 3 jaar (excl. '09) gestopt met werken voor uw fitnesscentrum?

14. Hoe lang blijven uw instructeurs gemiddeld in dienst?

- < ½ jaar
- ½ jaar – 1 jaar
- 1 jaar – 5 jaar
- > 5 jaar

15. Hebben instructeurs de mogelijkheid om door te groeien naar hogere functies?

- Ja, iedereen
- Ja, maar alleen indien in bezit van een MBO diploma
- Ja, maar alleen indien in bezit van een HBO of hoger
- Nee, vrijwel niet

16. In hoeveel niveaus zijn er doorgroeimogelijkheden (bijv. management, middenmanagement etc.?)

- 1
- 2
- 3
- <3

Toelichting bij vraag 17

Onder cursussen worden de opleidingen van instituten zoals EEFA, F!tvak, AALO e.d. bedoeld. Onder beroepsopleidingen worden de opleidingen verstaan in het MBO-en HBO-onderwijs.

17. Bestaat de mogelijkheid tot het volgen van (bij)scholing via het fitnesscentrum?

- Ja, alleen cursussen, workshops en congressen
- Ja, cursussen en beroepsopleidingen
- Nee

18. Is er een budget per werknemer beschikbaar voor opleidingen en bijscholingen? Indien nee, ga naar vraag 20.

- Ja
- Nee

19. Zo ja, hoeveel?

EUR _____

20. Is bijscholing voor instructeurs verplicht? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Ja, voor fitnessinstructeurs
- Ja, voor groepsfitnessinstructeurs
- Ja, voor fysiotherapeuten
- Ja, voor personal trainers
- Ja, begeleiders van afslankprogramma's
- Ja, voor andere soorten instructeurs
- Nee

Zo ja, hoeveel dagen per jaar?

Ledenverloop

Indien u slechts 1 abonnementvorm aanbiedt, gesplitst in wel of geen trainingsbegeleiding, kunt u vraag 24 t/m 29 overslaan en ga naar vraag 30.

21. Wat is het totaal aantal leden dat zich inschreef bij uw fitnesscentrum in 2008?

22. Wat is het totaal aantal leden dat zich uitschreef bij uw fitnesscentrum in 2008?

Toelichting bij vraag 23

Het gemiddeld ledenaantal berekent u door het ledenaantal aan het einde van elke maand van 2008, als de inschrijvingen en opzeggingen zijn verwerkt, op te tellen en de uitkomst te delen door 12.

23. Wat is het gemiddeld aantal leden van uw fitnesscentrum in 2008 (ledenaantallen per maand/12)?

24. Wat is het aantal leden dat zich inschreef op alle abonnementvormen inclusief trainingsbegeleiding bij uw fitnesscentrum in 2008?

25. Wat is het aantal leden dat zich uitschreef op alle abonnementvormen inclusief trainingsbegeleiding bij uw fitnesscentrum in 2008?

Toelichting bij vraag 26

Het gemiddeld ledenaantal berekent u door het ledenaantal aan het einde van elke maand van 2008, als de inschrijvingen en opzeggingen zijn verwerkt, op te tellen en de uitkomst te delen door 12.

26. Wat is het gemiddeld aantal leden van alle abonnementvormen inclusief trainingsbegeleiding bij uw fitnesscentrum in 2008 (ledenaantallen per maand/12)?

27. Wat is het aantal leden dat zich inschreef op alle abonnementvormen exclusief trainingsbegeleiding bij uw fitnesscentrum in 2008?

28. Wat is het aantal leden dat zich uitschreef op alle abonnementvormen exclusief trainingsbegeleiding bij uw fitnesscentrum in 2008?

Toelichting bij vraag 29

Het gemiddeld ledenaantal berekent u door het ledenaantal aan het einde van elke maand van 2008, als de inschrijvingen en opzeggingen zijn verwerkt, op te tellen en de uitkomst te delen door 12.

29. Wat is het gemiddeld aantal leden op alle abonnementvormen exclusief trainingsbegeleiding bij uw fitnesscentrum in 2008 (ledenaantallen per maand/12)?

30. Worden er strategieën / actieplannen toegepast die bijdragen aan het behoud van leden? Indien nooit, dan bent u klaar.

- > elke maand
- Elke maand
- Elk kwartaal
- Elk half jaar
- Elk jaar
- Nooit

31. Meet u het effect van de strategieën / actieplannen? Indien nee, dan bent u klaar.

- Ja
- Nee

32. Hebben deze strategieën / actieplannen een positief effect op het ledenbehoud?

- Ja
- Nee

Bedankt voor uw medewerking!

Bijlage VIII: Introductiebrief & vragenlijst leden

Onderzoek naar trainingsbegeleiding in fitnesscentra

Beste klant,

Mijn naam is Denise Landveld en ik studeer aan de Fontys Sporthogeschool.

In mijn laatste jaar verricht ik onderzoek om meer inzicht te krijgen in bepaalde aspecten van de fitnessbranche. Voornamelijk naar het inzicht krijgen in trainingsbegeleiding en het effect daarvan op een fitnesscentrum. Onder trainingsbegeleiding worden alle vormen van begeleiding bij het sporten verstaan. Dat kan variëren van begeleiding van een groepsfitnessdocent tot personal training of fysiotherapie.

Voor het onderzoek is de mening van de klant onmisbaar. Het is belangrijk om te weten wat u, als bezoeker van dit fitnesscentrum, motiveert om te blijven komen. Om hier inzicht in te krijgen, kunt u een bijdrage leveren door uw mening te geven.

Voorop gesteld moet worden dat van alle respondenten de anonimiteit gewaarborgd zal blijven. Ik verzoek u hierbij om de bijgevoegde vragenlijst in te vullen. Dit zal ongeveer 10 minuten in beslag nemen.

Medewerking aan dit onderzoek wordt zeer op prijs gesteld door de EFAA en ondergetekende. Alvast bedankt hiervoor.

Met sportieve groet,

Denise Landveld
Student Fontys Sporthogeschool
In opdracht van EFAA



Onderzoek naar trainingsbegeleiding in fitnesscentra

Voordat u begint met het invullen van de vragenlijst, volgt eerst een korte toelichting.

Als u een antwoord wilt invullen kunt u een kruis in het vakje plaatsen zoals in het volgende voorbeeld.
Werkt u mee aan dit onderzoek?

- Ja
- Nee

Bedenkt u zich na het invullen van een antwoord, kleur dan het hokje zwart en zet een kruisje in het juiste hokje zoals in het onderstaande voorbeeld

Werkt u mee aan dit onderzoek?

- Ja
- Nee

Begrijpt u een vraag niet, vraag gerust om mijn hulp.

De vragenlijst begint op de volgende pagina. Succes met invullen.

Onderzoek naar trainingsbegeleiding in fitnesscentra

Algemeen

1. Hoe lang bent u lid van het fitnesscentrum?

2. Welke activiteiten beoefent u het meest in het fitnesscentrum? Eén antwoord mogelijk

- Fitness (cardio toestellen en/of fitness toestellen en losse gewichten)
- Groepsfitness (alle sporten in groepsverband)
- Fysiotherapie
- Personal training (1 op 1 training, kan ook in de fitnessruimte)
- Afslankprogramma
- Anders

3. Hoe veel keer per week sport u? 1 antwoord mogelijk

- <1
- 1
- 2
- 3
- >3

Motivatie

4. Wat is uw belangrijkste motivatie om te sporten (één antwoord mogelijk)?

- Presteren/winnen
- Leren van vaardigheden
- Afvallen
- Sociale contacten
- Uitlaatklep
- Plezierbeleving
- Spieropbouw/kracht
- Strak/slank lichaam
- Gezondheid/fitheid
- Anders

5. Voelt u zich met trainingsbegeleiding meer gemotiveerd om de hiervoor genoemde motivatie te bereiken?

- Ja
- Nee

Begeleiding

6. Bent u in de eerste twee maanden van uw abonnement begeleid bij uw trainingen (geteld vanaf het eerste bezoek)?

- Nee
- Ja, 1 keer
- Ja, 2 keer
- Ja, 3 keer
- Ja, 4 keer
- Ja, > 4 keer

7. Sport u, na de eerste twee maanden, nog steeds met trainingsbegeleiding?

- Ja, bij elk bezoek
- Ja, bij 3 van de 4 bezoeken
- Ja, bij ongeveer de helft van mijn bezoeken
- Ja, bij 1 van de 4 bezoeken
- Nee, ik heb alleen in de beginperiode trainingsbegeleiding gehad

8. Vindt u het prettig om te sporten met trainingsbegeleiding?

- Ja
- Nee

9. Vindt u het belangrijk om te sporten met trainingsbegeleiding?

- Ja
- Nee

10. Denkt u dat u met behulp van trainingsbegeleiding beter uw doelstellingen behaalt (of zou behalen)?

- Ja
- Meestal
- Soms
- Nee

11. Is trainingsbegeleiding een factor die doorslaggevend is bij het maken van een keuze voor een fitnesscentrum?

- Ja, zonder de aanwezigheid van trainingsbegeleiding word ik geen lid
- Nee, voor mij is trainingsbegeleiding geen voorwaarde.

12. Indien uw fitnesscentrum wel of meer trainingsbegeleidingen zou bieden, zou u er dan gebruik van maken?

- Ja
- Nee

13. Hebt u in het verleden een abonnement van een fitnesscentrum geannuleerd omdat er geen of te weinig trainingsbegeleiding aanwezig was?

- Ja
- Nee

De volgende vraag hoeft u alleen te beantwoorden indien uw fitnesscentrum wel trainingsbegeleiding verzorgt.

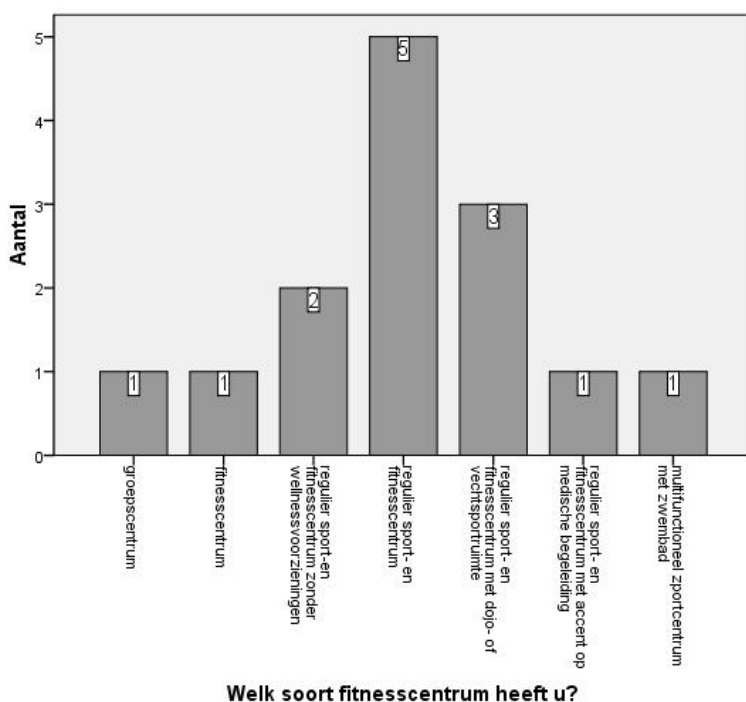
14.

Indien de trainingsbegeleiding in uw fitnesscentrum zou worden afgeschaft, zou u dan overstappen naar een ander fitnesscentrum?

- Ja
- Waarschijnlijk
- Misschien
- Nee

Bedankt voor de medewerking!

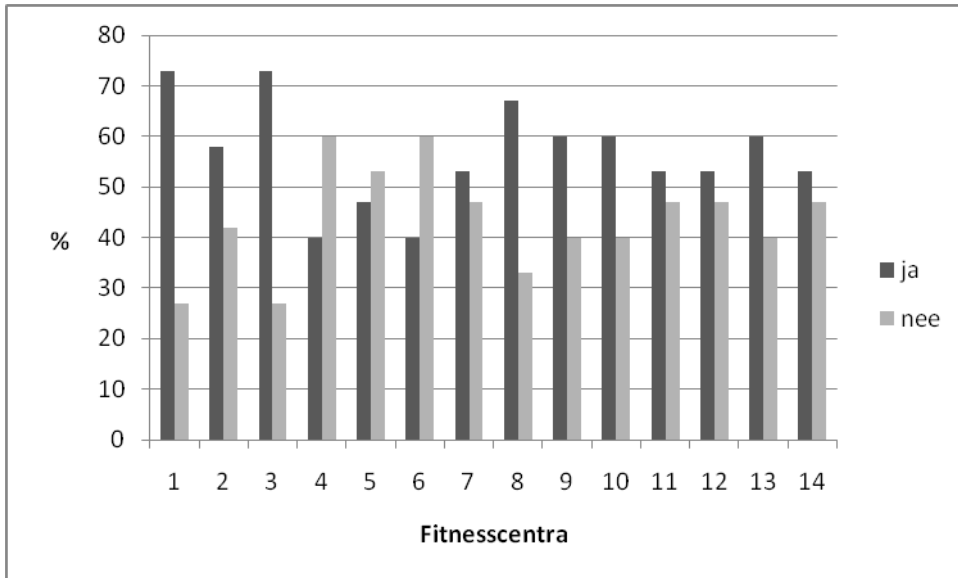
Bijlage IX: Resultaten (figuren en tabellen)



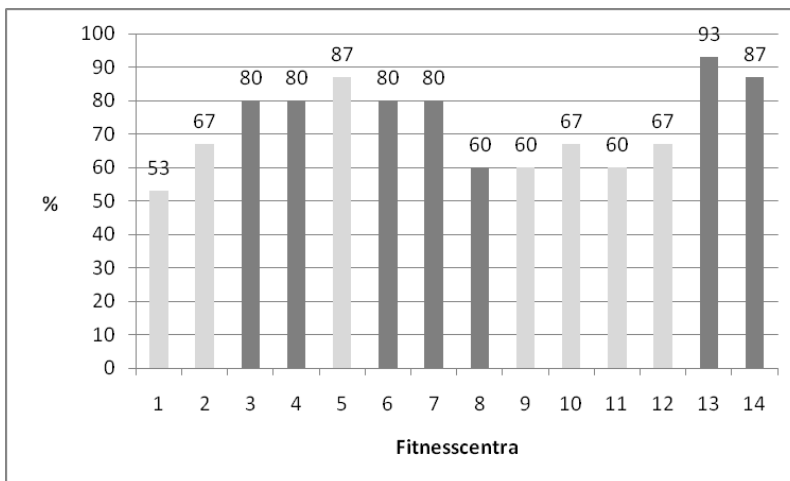
Figuur 10.1: Soorten fitnesscentra in dit onderzoek

Tabel 10.1: Belangrijkste sportmotief per fitnesscentrum

Fitnesscentrum / Belangrijkste motivatie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Presteren/winnen			6,7					20		6,7	6,7	6,7		
Leren vaardigheden										13,3				
Afvallen	13,3		20	20			6,7		6,7			6,7	6,7	20
Sociale contacten	6,7			13,3	6,7		6,7							
Uitlaatklep	6,7			20		20	6,7	6,7	6,7	13,3	13,3	6,7		6,7
Plezierbeleving	6,7	6,7		13,3		6,7	6,7			13,3	13,3	13,3		13,3
Spieropbouw / kracht	33,3	33,3	6,7	6,7	13,3	6,7		6,7	13,3	6,7	13,3	20	13,3	33,3
Strak/slank lichaam	6,7	6,7	40		13,3	6,7	6,7	6,7	33,3	13,3		13,3	46,7	
Gezondheid / fitheid	20	20	26,7	26,7	66,7	46,7	66,7	60	40	33,3	53,3	33,3	33,3	26,7



Figuur: 10.2: Antwoord op de vraag: Indien uw fitnesscentrum wel of meer trainingsbegeleiding zou bieden, zou u er dan gebruik van maken?



Figuur 10.3: Percentage leden dat zich meer gemotiveerd voelt met trainingsbegeleiding (bij grijze fitnesscentra is bijscholing mogelijk).

Tabel 10.2: Is trainingsbegeleiding een factor die doorslaggevend is bij het maken van een keuze voor een fitnesscentrum?

	Frequency	Valid Percent
ja, zonder de aanwezigheid van trainingsbegeleiding word ik geen lid	101	48
nee, voor mij is trainingsbegeleiding geen voorwaarde	109	52
Total	210	100

Bijlage X: Wijzigingen vragenlijsten

Enquête voor managers

Algemeen

Vraag 2, 3 en 4 zijn niet relevant. Deze vragen zijn gesteld ten einde een tweedeling te kunnen maken tussen wel en geen trainingsbegeleiding. Hiervan is geen sprake meer.

Trainingsbegeleiding

Vraag 5 is achteraf gezien niet relevant, dit is alleen belangrijk indien de resultaten over de gegevens per soort instructeur ook van belang zijn en dat is in dit onderzoek niet het geval. Vraag 8 en 9 kunnen in de vragenlijst blijven staan, maar voor dit onderzoek zijn deze geschrapt omdat de antwoordmogelijkheden niet overeen komen met vraag 5. Met deze twee vragen kan een link worden gelegd tussen het moeten bijbetalen voor vormen van trainingsbegeleiding en niet krijgen van trainingsbegeleiding.

In vraag 11 dient 'fitnessbegeleiding' in plaats van 'trainingsbegeleiding' worden vermeld.

Opleiding

In vraag 15 dient aan de tweede antwoordmogelijkheid 'of hoger' worden toegevoegd. In de derde antwoordmogelijkheid dient achter HBO het woord 'diploma' worden vermeld.

In vraag 17 wordt gevraagd of bijscholing via het fitnesscentrum mogelijk is. Daar dient worden vermeld of bijscholing op kosten van het fitnesscentrum mogelijk. Het gaat er namelijk om of het fitnesscentrum bereid is de kosten op zich te nemen en dat is met de huidige vraagstelling niet geheel duidelijk.

Ledenverloop

Er zijn soms opmerkelijke vragen ontstaan om een tweedeling te kunnen maken. Zo is voor respondenten bij vraag 21 t/m 29 (zie bijlage VII) redelijk onduidelijk waar gegevens over ledenaantallen moeten worden geplaatst. Dit gedeelte kan geheel worden geschrapt gezien er geen sprake meer is van een tweedeling.

In dit onderdeel moet informatie worden gewonnen over de meetmethoden van fitnesscentra betreffende de effecten van strategieën/actiefplannen. Dit kan in open vragen worden gesteld.

Enquête voor leden

De verkregen resultaten schetsen een beeld van de fitnessbeoefenaars die tussen 19:00 en 21:00 het fitnesscentrum bezoeken. Voor een volledig beeld van de motivatie van alle soorten leden (ochtend, middag en avond) in relatie tot trainingsbegeleiding kan beter per dagdeel een X aantal leden worden bevraagd, op minimaal 2 verschillende dagen van de week.

Algemeen

Vraag 2 kan worden geschrapt. De splitsing in trainingsvormen is niet relevant. Bij elke trainingsvorm hoort immers begeleiding.

Motivatie

Het moet duidelijk zijn voor leden wanneer er slechts één antwoordmogelijkheid bestaat, zoals dat het geval is in vraag 4. Dit is in een korte zin tussen haakjes vermeld, voor het vraagteken. Het zorgt voor verwarring bij respondenten, die vervolgens toch meerdere antwoorden aankruisen. De enquête wordt persoonlijk ingenomen door de onderzoeker. Daarbij wordt deze fout opgemerkt en wordt de enquête teruggedeven om door de respondent te worden gecorrigeerd.

De mening van leden over trainingsbegeleiding bij het fitnesscentrum waarvan zij lid zijn, is van belang. Daarom moet er in vraag 5 specifiek worden gevraagd naar de mening van leden over de trainingsbegeleiding bij hun fitnesscentrum.

Begeleiding

De antwoordmogelijkheid 'Nee' moet aan vraag 7 worden toegevoegd. Leden die in de eerste twee maanden geen trainingsbegeleiding hebben gehad en nog steeds zonder trainingsbegeleiding sporten, gebruiken deze antwoordmogelijkheid.

Voor vraag 8, 9, en 10 geldt hetzelfde als voor vraag 5.

De toelichting voor vraag 14 kan worden verwijderd. Er zijn praktisch geen fitnesscentra die helemaal geen trainingsbegeleiding verzorgen, zo is achteraf gebleken.

Extra informatie

Bij een aantal fitnesscentra in deze groep zijn doorgroeimogelijkheden alleen van toepassing voor instructeurs met een MBO-diploma. Bij de groep fitnesscentra met minder trainingsbegeleiding wordt geen opleiding vereist.