



Volgende

De helft van zijn eerste klanten vroeg hij geen contributie. Het leek John van Heel (56) niet zo verstandig om de leden van een motorclub te vragen of ze ook iedere maand genegen waren om contributie te betalen. In zijn loods in Weert met zelf gelaste fitnessstoestellen en 'oud ijzer' legde John van Heel al in 1983 de basis voor zijn bedrijven die hij 35 jaar later nog steeds aanstuurt. Fitnessondernemer, opleider, pleitbezorger van een gezonde leefstijl, netwerker, entrepreneur, kartrekker. Vele petten passen hem. De energie die hij nog iedere dag vrijmaakt om Nederland en Weert in het bijzonder fitter, gezonder en vitaler te maken, is indrukwekkend. Maar hij maakt zich ook zorgen. "We slagen er in onze branche nog altijd onvoldoende in om mensen te begeleiden naar een duurzame gedragsverandering. Nog steeds haakt de helft na een jaar af. Dat pakken we als fitnesssector niet goed aan."

**een
gezondere
en betere
toekomst
meegeven**

G
E
N
E
R
A
T
I
E
S



Fitnessondernemer worden een droom? John van Heel lacht en wrijft door zijn baardje. Zijn ogen fonkelen. “Nee, geen droom. Ook nooit over nagedacht. Ik rolde er bij toeval in. Ik heb een textieldrukkerij gehad, ik heb lingerie en bijouerie verkocht. Ik woonde na mijn militaire dienstplicht op kamers en ik had geld nodig om te kunnen leven. Bij toeval ontdekte ik in 1983 dat er in mijn woonplaats Weert een loods leeg lag. Samen met een vriend besloten we om er een fitnesscentrum van te maken. Body Fit noemden we het. Fitness waaide in die jaren vanuit Amerika over. Het ging vooral over bodybuilding. Mijn compagnon en ik legden ieder 750



gulden in. Met dat bedrag konden we de huur van de loods van 80m² betalen en 'oud ijzer' kopen. We lasten zelf fitnessstoestellen en krachtbankjes. Zo begonnen we. Ik was 21 jaar. Na drie maanden kocht ik mijn compagnon uit. Het fitnesscentrum draaide prima, maar hij wilde niet in de avonduren werken. Dus ben ik alleen verder gegaan."

De eerste drie jaar was het vooral een hobby. "We hadden dertig leden. Een deel trainde iedere dag. Bodybuilding pur sang. Er trainden ook leden van een motorclub bij mij. Die durfde ik geen contributie te vragen."

John van Heel ontdekte dat fitness meer was dan zware gewichten tillen. Hij leerde aerobics kennen en werd erkend instructeur. In 1986 besloot hij om zijn centrum op te splitsen: 40m² voor krachttraining en 40m² voor aerobics groepslessen. “Het aantal leden vloog omhoog. Binnen de kortste tijd hadden we ruim 300 leden.”

Met name in Amerika deed hij veel inspiratie op. “Vanaf 1986 bezocht ik drie keer per jaar congressen, opleidingen en fitnessclubs in de Verenigde Staten. Zo kreeg ik de nieuwste trends mee en leerde ik hoe ze daar het product fitness vermarkten. Maar ik dacht ook: ‘wat ze daar doen, kunnen wij in Nederland ook’. Ik heb in 1988 de aerobics opleiding naar Nederland gehaald en ben cursussen en opleidingen gaan aanbieden. Dat was het begin van EFAA Opleidingen. Sinds 1988 verzorgen wij opleidingen en trainingen voor clubmanagement, instructeurs, trainers, personal trainers en coaches. We bieden nu ook een aantal workshops en trainingen aan, die bij de club op locatie verzorgd kunnen worden. EFAA bouwt samen met een netwerk van sportcentra, trainers, personal trainers en coaches aan een nationaal Nieuwe Gezondheid ambassadeursnetwerk van centra, adviseurs, coaches en trainers.”

Zijn fitnesscentrum groeide mee: van 80m² naar 400m², naar 1400m² tot nu 1600m². En John van Heel zag ook de branche veranderen. “De eerste clubeigenaren kwamen vaak uit de kracht- en vechtsport. Ze waren trainers die een centrum begonnen. De focus in de trainingen lag op bodybuilding: sterk en breed worden. Fitness had heel lang geen link met gezondheid. Dat is in de jaren negentig gaan veranderen. Toen kwam het besef dat fitness ook een bijdrage kan leveren aan de kwaliteit van leven, aan fitheid en gezondheid.”



John van Heel vindt persoonlijke ontwikkeling voor fitnessprofessionals heel belangrijk. Hij volgde onder andere de nationale fitness- en aerobics instructor opleidingen, ACE Personal Trainer, ACE Life Style & Weight Management, NGS Sportmassage, ISO kwaliteitsmanagement, Gezondheidsbevordering op de Werkplek, NLP (Neurolinguïstisch Programmeren), Avatar, Mindfulness en Chopra Oerklank meditatie. Het is hem dan ook een doorn in het oog dat nog steeds iedereen die dat wil een fitnesscentrum kan openen en dat iedereen zich ook fitnessstrainer mag noemen.

“Fitnessprofessionals zijn bezig met de gezondheid, met het lichaam van mensen. Ons kostbaarste bezit. Dan is het toch vreemd dat het nog steeds een vrij beroep is en dat instructeurs ook niet verplicht zijn om bij te scholen. Als ik een keer het diploma Fitnessstrainer-A haal, dan kan ik de rest van mijn leven fitnessinstructeur blijven zonder ooit nog een keer een bijscholing, cursus of opleiding te volgen. Een fysiotherapeut komt daar niet mee weg. Ik vind dat ook fitnessprofessionals verplicht moeten worden bij te scholen om hun beroep te mogen blijven uitoefenen. In andere branches is dat de normaalste zaak van de wereld. We vinden allemaal dat de kwaliteit van onze dienstverlening omhoog kan én moet. Een soort BIG-register voor de fitnessbranche? Ik juich het toe. We hebben een kwalitatieve borging nodig om een serieuze partner van de zorgsector te zijn.”

Zorgsector. Het woord is gevallen. John van Heel is voortdurend bezig om lokaal, regionaal en landelijk te bouwen aan een netwerk waarin ook de zorgsector is vertegenwoordigd. “Fitness zal steeds meer een gezondheidsproduct worden. Dat biedt heel veel kansen, maar daar moeten we ook nog veel voor doen. Om te beginnen: succesvoller zijn in duurzame gedragsverandering. Dat doen we nog steeds niet goed. Dat heeft met kennis en kwaliteit te maken. In de opleiding moet daar meer aandacht aan worden besteed: hoe kunnen wij mensen beter begeleiden om hun leefstijl te verbeteren. Nu nog haakt de helft van de leden na een jaar af.”

Een Gecombineerde Leefstijl Interventie fitness om overgewicht aan te pakken, noemt hij ‘een must’. “Een GLI fitness zou een enorme versneller voor onze branche kunnen zijn. Er is nu nog geen GLI fitness voor mensen met overgewicht. Die moet er wel komen, vind ik. Als branche kunnen wij een sleutelrol vervullen in de landelijke aanpak van overgewicht. Maar dan moeten we wel zélf in actie komen, niet afwachten wat anderen beslissen. Zelf de regie pakken. Daar ligt

een opdracht voor NL Actief en een kans voor de Preventiecentra. Zij zijn de aangewezen centra om een GLI fitness voor overgewicht te ontwikkelen. Het zou een impuls zijn voor de positionering van de Preventiecentra.”

“We hadden dertig leden. Een deel trainde iedere dag. Bodybuilding pur sang. Er trinden ook leden van een motorclub bij mij. Die durfde ik geen contributie te vragen.”

Hét stokpaardje van John van Heel is de nalatenschap van een gezondere wereld. Dat geeft hij vorm en inhoud binnen Nieuwe Gezondheid. “Nieuwe Gezondheid is een beweging die voortvloeit uit onze focus om mensen kwalitatief en duurzaam te ondersteunen en te inspireren naar een gezondere leefstijl. De missie van Nieuwe Gezondheid is bijdragen aan een maatschappelijke omslag van ziekmakend leven naar gezondheid bevorderend leven. Dus: preventie. De trend van toename van inactiviteit, overgewicht, obesitas en diabetes keren. Allereerst om de opgroeiende generatie een betere toekomst aan te reiken en ten tweede om bij iedereen duurzame gezondheid, vanuit leefstijl, meer onder de aandacht te brengen. In 2040 zal meer dan 60% van de mensen overgewicht hebben. In 2060 zal dat 80% tot 90% zijn. Die trend moeten we ombuigen. Dat is mijn persoonlijke missie, mijn passie. Ik heb drie kinderen in de leeftijd van 15 tot 22 jaar. Ik wil hen - en hun generatie - een gezondere toekomst meegeven. Daar zet ik mij iedere dag voor in.”

De groei van de fitnessbranche zal vooral in het domein van ‘gezondheid’ liggen. “Gezien de ontwikkelingen in de afgelopen jaren zal de groei zeker in de low budget en mid budget zitten. Ook boutique studio’s, crossfit, PT studio’s, vrouwencentra en andere specialisatieconcepten zullen steeds meer mensen aan zich binden. Omdat bewegen steeds meer als een cruciale preventieve factor wordt gezien voor een goede gezondheid, ook binnen de zorgsector, zal het aantal mensen dat beweegt de komende jaren waarschijnlijk nog flink toenemen. De groep 55-plusser groeit nog flink door tot 2030. Zij

hebben een sterke focus op gezondheid, vitaliteit en zelfredzaamheid. Een interessante doelgroep voor premium sportcentra en preventiecentra. En vergeet de mensen met een beperking of chronische aandoening niet. Preventiecentra krijgen steeds meer expertise in huis over specifieke doelgroepen en weten deze steeds beter te begeleiden naar een actieve en gezondere leefstijl.”

Wat nodig is om écht impact te maken als branche, is samenwerken binnen de wat John van Heel de ‘vijf ringen’ noemt. “Bedrijven, zorg en welzijn, sport, onderwijs en de lokale overheid. Als je lokaal de handen in elkaar steekt, dan kan je iets in beweging zetten. Alles begint bij bewustwording en dat kan het meest effectief vanaf de plekken waar mensen dagelijks komen. Wij als branche zijn niet alleen de begeleiders, maar ook de educatoren. Hierin kunnen we de andere ringen meenemen. Alleen als je effectief samenwerkt, weet wat er speelt, de handen in elkaar slaat waar mogelijk, alleen dán is een trendbreuk in de toename van ziekten en overgewicht mogelijk. Zo kunnen we samen de opgroeiende jeugd een beter toekomstperspectief bieden.”



Als ik bij de minister van VWS in de lift zou stappen, dan...

“zou ik met hem willen praten over wat de NL Actief Preventiecentra voor de gezondheid van Nederland kunnen betekenen. En of hij de Preventiecentra überhaupt kent. Ik zal aankaarten dat de GLI er nu alleen is voor mensen die geïndiceerd zijn. Maar weet de minister ook dat er tussen de 3.5 en 5 miljoen Nederlanders zijn die geen indicatie krijgen, maar wel willen afvallen? Voor hen zou er een GLI fitness voor mensen met overgewicht moeten komen. Met concrete programma's en protocollen om de kwaliteit te waarborgen. De Preventiecentra kunnen een GLI fitness ontwikkelen. Ik zou van de minister willen weten of hij een voorstander is van het certificeren van fitnesscentra op basis van de GLI fitness. Met andere woorden: centra die deze interventie aanbieden, krijgen een extra certificering die zichtbaar is voor iedereen: consumenten, de zorgsector, overheid, bedrijven, enz. Deze centra worden in Nederland de nieuwe kennisinstituten als het gaat om het bestrijden van overgewicht. Zij moeten het domein gezondheidspreventie gaan claimen. Daar ligt de grootste kans en uitdaging voor de komende jaren. En tot slot zal ik bij de minister pleiten voor een BIG-register voor fitnessprofessionals en het bij wet regelen dat fitnessprofessional geen vrij beroep meer is. De kwaliteit in onze branche móét omhoog. Daar kan de overheid bij helpen.”

“Fitnessprofessionals zijn bezig met de gezondheid, met het lichaam van mensen. Ons kostbaarste bezit. Dan is het toch vreemd dat het nog steeds een vrij beroep is en dat instructeurs ook niet verplicht zijn om bij te scholen.”