

PERSONAL TRAINING | INHOUDSOPGAVE
IN NEDERLAND
EEN UPDATE

SW
SELF
N'S





Voorwoord NL ACTIEF	8
Inleiding	10
Hoofdstuk 1: Personal training: een introductie	14
Hoofdstuk 2: Personal trainers en personal training studio's: een inventarisatie	26
Hoofdstuk 3: Kengetallen van personal training studio's	86
Hoofdstuk 4: Personal trainers: een update	120
Hoofdstuk 5: 24/7 coaching: in potentie een game changer <i>Een visie van Ronald Wouters (NL Actief) op personal training</i>	176
Over de auteurs, NL Actief en BlackBoxPublishers	182

Inleiding

Personal training is de afgelopen decennia uitgegroeid tot een van de meest prominente en gewilde diensten in de fitnessindustrie wereldwijd. In Nederland heeft deze trend zich ook duidelijk gemanifesteerd, met een groeiende vraag naar individueel afgestemde trainingsprogramma's en persoonlijke begeleiding. Ondanks de toename van de populariteit zijn er echter nauwelijks actuele data en kengetallen beschikbaar over dit segment van de fitnessbranche.

Aanleiding

In 2017 is personal training gedetailleerd in beeld gebracht in het onderzoek en boek "Personal Training in Nederland" (Middelkamp, Wolfhagen, Wouters, 2017). In dat boek werd er een eerste kleinschalige, inventarisatie van het aantal personal trainers en het aantal personal training studio's in Nederland uitgevoerd. Inmiddels waren die gegevens zes jaar oud en bestond er behoefte aan een update. Op initiatief van NL Actief is in 2023 deze inventarisatie herhaald en gedeeltelijk uitgebreid. De uitbreiding zit onder meer in de nieuwe ontwikkelingen rondom de rol van de leefstijlcoach, vitaliteitscoach of nog breder bekeken de relatie van personal training met andere segmenten, waaronder de gezondheidszorg. Dit boek is het eindresultaat van deze herhaalde inventarisatie met verdieping.

Doelstellingen

Onderzoek wordt doorgaans uitgevoerd om antwoorden te krijgen op specifieke vragen of vraagstukken. Het hoofddoel van dit onderzoek is om een inzicht te verschaffen in de wereld van personal training in Nederland, en een verdieping te realiseren van de eerste verkenning uit 2017. Specifieke doelstellingen van dit onderzoek zijn onder meer:

- Het analyseren van de omvang en groeitrends van de personal training markt in Nederland.
- Het inventariseren van regionale verschillen en verschillen tussen de grootste gemeentes en de rest van Nederland ten aanzien van personal trainers en personal training studio's.
- Het onderzoeken van de kwaliteit van de dienstverlening van personal trainers, inclusief hun opleidingsachtergrond, certificeringen en ervaring.
- Het achterhalen (en updaten) van diverse kengetallen over personal training in Nederland, met niet alleen aandacht voor de oppervlakte, het aanbod van de studio's en de prijzen die gehanteerd werden, maar ook voor overige operationele gegevens, zoals ledenaantal, instroom en uitstroom.
- Het opstellen van een profiel van de personal trainer in Nederland anno 2023, met aandacht voor geslacht, leeftijd, ervaring, activiteiten in de werkweek en de verdiensten van personal trainers.

Via verschillende onderzoeksmethoden is informatie verzameld en geanalyseerd op basis waarvan de bovenstaande doelstellingen gerealiseerd zijn.

Onderzoeksopzet

Dit onderzoek heeft een mixed-methods benadering gebruikt, waarbij zowel kwalitatieve als kwantitatieve methoden werden toegepast om informatie te verzamelen. Als eerste methode werd een zogenaamde deskresearch uitgevoerd op gegevens die beschikbaar waren op internet of beschikbaar werden gesteld door NL Actief en EFAA. Vervolgens werd er een uitgebreide online search uitgevoerd om alle personal training studio's in Nederland te achterhalen. Aan de gevonden PT studio's werd er daarna een korte survey gestuurd op zoek naar diverse kengetallen. Tenslotte werd er een uitgebreide enquête verspreid onder personal trainers in Nederland waarbij een vragenlijst online kon worden ingevuld door de respondenten.

In de verschillende hoofdstukken van dit boek zal ook nog in detail worden verduidelijkt op welke wijze en via welke methoden de informatie in dat hoofdstuk werd verzameld.

Leeswijzer

Dit rapport is opgedeeld in verschillende hoofdstukken om de lezer door de verschillende onderdelen van dit omvangrijke onderzoek te leiden. Na een introductie in het eerste hoofdstuk zal in hoofdstuk 2 verslag gedaan worden over de deskresearch en online-search ten aanzien van het aantal en de kwalificaties van enerzijds personal trainers en anderzijds personal training studio's. Dit hoofdstuk biedt een inventarisatie van de omvang van het personal training segment binnen de Nederlandse fitnessbranche.

In hoofdstuk 3 wordt er inzicht verschaft in kengetallen voor personal training studio's. Enerzijds zijn dat nieuwe kengetallen, en anderzijds betreffen het updates van kengetallen die ook al in 2017 werden verzameld. Vervolgens zal hoofdstuk 4 de resultaten van het survey-onderzoek onder de personal trainers presenteren, met ook hier deels een vergelijking met resultaten uit het onderzoek in 2017. Ten slotte zal

in hoofdstuk 5 de visie op personal training worden weergegeven van NL Actief, met als stelling dat 24/7 coaching in potentie een game changer zou kunnen zijn.

Al met al resulteren deze hoofdstukken in een update van de kennis over dit prachtige vakgebied in Nederland.

Veel lees- en studieplezier!

Peter Wolfhagen

Ronald Wouters

1.1 INLEIDING

De fitnessindustrie heeft in de loop der jaren een opmerkelijke transformatie ondergaan, met personal training die is uitgegroeid tot een van de meest prominente en gewilde diensten wereldwijd. Deze evolutie heeft ook in Nederland plaatsgevonden, waar een groeiende vraag naar gepersonaliseerde trainingsprogramma's en individuele begeleiding waarneembaar is. Deze trend kan worden toegeschreven aan verschillende factoren die de veranderende fitnesscultuur weerspiegelen. Ten eerste is er een groeiend bewustzijn van het belang van gezondheid en fitness in de samenleving, aangewakkerd door een overvloed aan informatie over de voordelen van een actieve levensstijl. Ten tweede zijn er veranderende sociale normen en attitudes ten opzichte van lichaamsbeeld en gezondheid, wat mensen aanmoedigt om actiever te streven naar hun fitnessdoelen. Ten derde is er een groeiend aantal mensen dat actief op zoek is naar gepersonaliseerde trainingservaringen en bereid is te investeren in professionele begeleiding om hun doelen te bereiken.

De COVID-19-pandemie heeft een ongeken­de impact gehad op de fitness­industrie, waardoor zowel uit­dagingen als kansen zijn ontstaan voor personal training in Nederland. Terwijl traditionele fitnessclubs werden gedwongen te sluiten of beperkt waren in hun capaciteit, hebben personal trainers en studio's zich aangepast aan de nieuwe omstandigheden door online sessies aan te bieden, outdoor trainingen te organiseren en strikte hygiëne­maatregelen te implementeren in hun faciliteiten. Deze aanpassingen hebben de waarde van personal training nog meer benadrukt, aangezien individuen op zoek zijn naar op maat gemaakte trainingso­plossingen die rekening houden met hun specifieke behoeften en omstandigheden.

1.2 Evolutie van personal training

Om de evolutie van personal training in Nederland te begrijpen, is het essentieel om terug te kijken naar de oorsprong ervan en hoe het zich heeft ontwikkeld tot de prominente industrie die het vandaag de dag is. Het concept van personal training heeft zijn wortels in de fitnessbeweging van de jaren 70 en 80, waar individuen steeds meer belangstelling kregen voor gezondheid en fitness. In die tijd bestond personal training voornamelijk uit één-op-één begeleidingssessies met fitnessinstructeurs in sportscholen.

Met de opkomst van fitnessiconen en beroemdheden die hun persoonlijke trainers prezen, begon het idee van personal training aan populariteit te winnen bij een breder publiek. Mensen begonnen de voordelen te zien van een op maat gemaakt trainingsprogramma, afgestemd op hun individuele behoeften en doelen.

De evolutie van technologie heeft ook een grote rol gespeeld in de groei van personal training. Met de opkomst van mobiele apps, wearable fitness trackers en online platforms, hebben zowel personal trainers als hun klanten toegang gekregen tot een schat aan informatie en middelen die de trainingservaring verrijken en optimaliseren. Deze technologische ontwikkelingen hebben personal training ook toegankelijker gemaakt, waardoor virtuele coaching en online trainingssessies mogelijk zijn geworden, zelfs in tijden van pandemieën zoals COVID-19.

Daarnaast heeft de professionalisering van de industrie bijgedragen aan de groei van personal training in Nederland. Organisaties zoals NL Actief en EFAA hebben normen en richtlijnen vastgesteld voor de opleiding en certificering van personal trainers, waardoor de kwaliteit

In figuur 2.1 is het aantal geregistreerde personal trainers per provincie op niveau 4 weergegeven, voor de jaren 2017 en 2023. De provincies zijn gesorteerd op het aantal inwoners, met de 'grootste' provincie (in 2017) bovenaan.

Provincie	Professionals niveau 4 in 2017	Professionals niveau 4 in 2023	Groei
Zuid-Holland	122	311	+ 155%
Noord-Holland	98	206	+ 110%
Noord-Brabant	87	218	+ 151%
Gelderland	80	253	+ 216%
Utrecht	40	101	+ 153%
Overijssel	34	115	+ 238%
Limburg	27	108	+ 300%
Friesland	26	66	+ 154%
Groningen	19	51	+ 168%
Drenthe	11	34	+ 209%
Flevoland	20	47	+ 135%
Zeeland	10	27	+ 170%
Totaal	547	1.537	+ 168%

Figuur 2.1: Aantal geregistreerde professionals in FitNed met niveau 4 (aug '23).

Wat direct opvalt uit het overzicht is de enorme groei in alle provincies. In alle provincies is het aantal geregistreerde professionals op niveau 4 tenminste verdubbeld (groei van 100%) in een periode van 6 jaar. De laagste groei werd gevonden in Noord-Holland (+110%) en Flevoland (+135%). In oplopende groei volgen Noord-Brabant (+151%), Utrecht (+153%), Friesland (+154%), Zuid-Holland (+155%), Groningen (+168%) en Zeeland (+170%).

In een drietal provincies werd het aantal meer dan verdrievoudigd, namelijk in Drenthe (+209%), Gelderland (+216%) en Overijssel (+238%). En in Limburg was er zelfs sprake van een verviervoudiging (+300%) van het aantal professionals op niveau 4.

Om een indruk te krijgen van de 'dichtheid' van het aantal personal trainers per provincie is vervolgens het aantal inwoners per provincie gedeeld door het totaal aantal personal trainers uit die provincie (zie figuur 2.2). Op die wijze ontstaat de onderstaande 'ranglijst', met bovenaan de provincie met de hoogste dichtheid, oftewel het minst aantal inwoners per personal trainer. Ter vergelijking is tevens de 'dichtheid' per provincie in 2017 weergegeven, zodat er een beeld kan ontstaan van de mate waarin de dichtheid van het aantal personal trainers in de provincie is toegenomen. In de laatste kolom is tenslotte weergegeven in welke mate het aantal inwoners per personal trainer is afgenomen in de verschillende provincies in de periode tussen 2017 en 2023.

	Naam keten	Totaal aantal PT in keten	Totaal aantal clubs	Aantal PT'ers per club	Prijs PT sessie
1	Basic Fit	500	236 (202 met PT)	2,1 (2,5)	Individueel bepaald door PT'ers zelf; ligt in de praktijk vaak rond de € 60,- per uur.
2	Anytime Fitness	Vertrouwelijk			
3	SportCity	Vertrouwelijk			
4	Fit20	250	118 (108 publieke studio's)	2,1	Zit verwerkt in lidmaatschap (€ 77,- tot € 127,- per maand). Omgerekend is dat € 55,- tot € 90,- per 3 x 20 min.
5	LACO	0	22 (0 met PT)	0,0	n.v.t. Wel SGT (6-8 personen) voor upgrade van € 3,- per week.
6	Trainmore	Vertrouwelijk			
7	Optisport	13-15	23 (11-13 met PT)	1,0 tot 1,4 bij clubs met PT	Individueel bepaald door PT'ers zelf; is in de praktijk vaak € 50,- tot € 75,- per uur.
8	Curves	104	26 (26 met PT)	4,00	Zit verwerkt in lidmaatschap (€ 45 per maand voor Small Group PT).
9	Hart for Her	70	28 (alle clubs met Small Group PT)	2,50	Zit verwerkt in lidmaatschap (€ 42 tot € 62,- per maand voor Small Group PT).
10	Big Gym	Vertrouwelijk			

Figuur 2.11: Overzicht van personal trainers bij de grootste ketens in Nederland.

Zoals uit figuur 2.11 blijkt zijn helaas niet door alle ketens gegevens gedeeld in het kader van dit onderzoek. Om moverende redenen hebben vier van de tien ketens aangegeven dat ze de gevraagde informatie als vertrouwelijk beschouwden en dus niet wilden delen. Van de overige zes ketens werden gelukkig wel de gevraagde gegevens ontvangen.

Aanvullende informatie over personal training bij de grootste ketens

Naast de bovenstaande gegevens werd er in de korte vragenlijst aan de ketens ook gevraagd naar een drietal andere thema's; de eerder genoemde werkrelatie met de personal trainers, maar ook de visie op personal training en de opkomst van leefstijlcoaching. Onderstaand de antwoorden op die drie thema's, gesorteerd per keten.

Basic Fit

Hoe is de werkrelatie met jullie personal trainers georganiseerd?

Basic-Fit hanteert een Head Trainer model. Deze krijgt exclusiviteit en de mogelijkheid zelf een team en business op te bouwen. Hierbij is de Head Trainer vrij in het gebruik van een model. Dit kan dus freelance zijn, loondienst, split revenue, etc. In Nederland zien we dat de meeste personal trainers een licentie contract hebben met de Head Trainer en dus ook maandelijks een bedrag betalen.

Wat is jullie visie als het gaat om personal training binnen jullie keten?

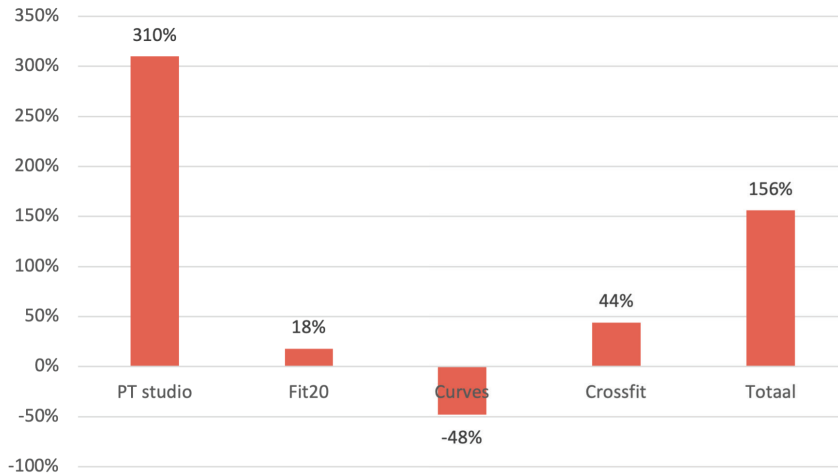
De rol van een personal trainer is het bieden van service aan onze leden. Dit kan een Personal Training Intro (PTI) zijn die met name door nieuwe leden gekocht wordt. Leden die professionele begeleiding nodig hebben voor motivatie, uitleg apparatuur/oefeningen, specifieke doelen, etc. kunnen bij deze personal trainers terecht. We bieden ook Online Coaching aan voor € 60,- voor 12 weken, waarbij deze gecertificeerde coaches de contactpersoon zijn via de App.

Totaal overzicht PT Studio's 2017					
	PT studio	Fit20	Curves	Crossfit	Totaal
De 10 grootste gemeentes	125	22	7	50	204
Rest van Nederland	163	69	43	144	419
Totaal	288	91	50	194	623

Totaal overzicht PT Studio's 2023					
	PT studio	Fit20	Curves	Crossfit	Totaal
De 10 grootste gemeentes	302	19	2	69	392
Rest van Nederland	880	88	24	210	1.202
Totaal	1.182	107	26	279	1.594

Figuur 2.13: Vergelijking totaal aantal PT studio's in 2017 met 2023.

In vergelijking met 2017 (in totaal 623 studio's) is het aantal personal training studio's (op basis van de eerder gemelde definitie) in 2023 dus aanzienlijk toegenomen. In figuur 2.14 wordt weergegeven hoe groot die groei is geweest per soort studio.



Figuur 2.14: Groei van het aantal PT studio's tussen 2017 en 2023.

Uit de figuur wordt duidelijk dat het totaal aantal studio's veel meer dan verdubbeld is; er was sprake van een groei van 156%. Als er gekeken wordt naar de verschillende soorten studio's dan zijn er aanzienlijke verschillen. De totale groei wordt voornamelijk veroorzaakt door de groei van het aantal 'reguliere' personal training studio's; met een groei van 310% is

dat aantal meer dan verviervoudigd. De groei bij het aantal crossfitboxen (+44%) en Fit20 (+18%) is ook behoorlijk, maar wel veel kleiner dan bij de

'reguliere' PT-studio's. Bij de Curves locaties was er zelfs sprake van een daling van 48% en werd het aantal studio's bijna gehalveerd.

**Het aantal studio's is
tussen 2017 en 2023
gegroeid met 156%.**