

# Onderzoeksdocument



**Proftaakgroep A**  
Giancarlo de Windt  
Jeffrey Smits  
Kelly van de Sande  
Sophie Mulders  
Tjebbe Marchand

# Inhoudsopgave

## 4 INLEIDING

## 6 DOELGROEP

## 14 CONCURRENTIE

DIRECTE CONCURRENTEN

INDIRECTE CONCURRENTEN

## 22 INTERVIEWS

## 23 INTERVIEW TRANSCRIPTIE

INTERVIEW 1 - VROUW, 21 JAAR OUD

INTERVIEW 2 MAN, 23 JAAR OUD

INTERVIEW 3 -VROUW, 25 JAAR OUD

INTERVIEW 4 - VROUW, 23 JAAR OUD

INTERVIEW 5 VROUW, 27 JAAR OUD

INTERVIEW 6 VROUW, 35 JAAR OUD

INTERVIEW 7- VROUW, 26 JAAR OUD

INTERVIEW 8 VROUW, 41 JAAR OUD

INTERVIEW 9 MAN, 21 JAAR OUD

INTERVIEW 10 MAN, 23 JAAR OUD

INTERVIEW 11 MAN, 21 JAAR OUD

INTERVIEW 12 MAN ,19 JAAR OUD.

## 33 EIND CONCLUSIE

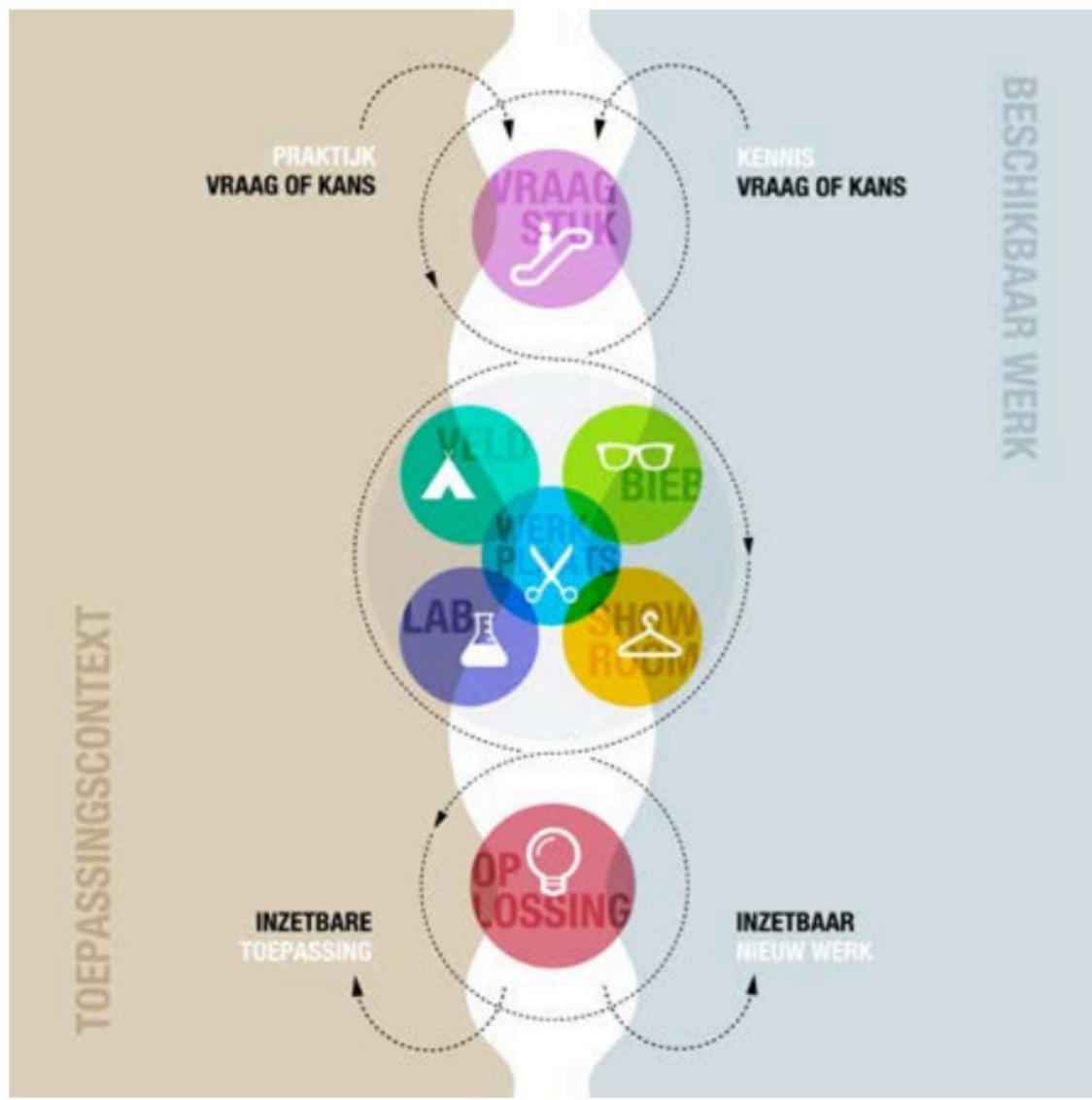
## 34 BRONVERMELDING



## **INLEIDING**

In dit document zullen wij onderzoek doen naar de doelgroep van Your Sport Pro. Bij ieder onderdeel van het onderzoek zullen wij aangeven welke onderzoeks methode(s) we gebruiken. Uiteindelijk hopen de doelgroep beter te kennen en inzichten voor onze campagne te krijgen.

We hebben ten eerste wat globaal onderzoek gedaan via de Bieb methode, daarnaast zijn we het werk veld ingedoken en hebben we een online enquête opgezet (Veld methode).



## DOELGROEP

Om erachter te komen wat de drijfveer is om een personal trainer te nemen, hebben wij een enquête opgesteld die wij via social media verspreid hebben. We hebben ook een aantal personal trainers benaderd die het vervolgens op hun pagina gedeeld hebben, zodat we een aardige verdeling hebben tussen mensen die al een trainer hebben en mensen die er geen hebben. Daarnaast hebben wij niet alleen op onze eigen kanalen gedeeld. We wilden een goede verdeling van de leeftijd.

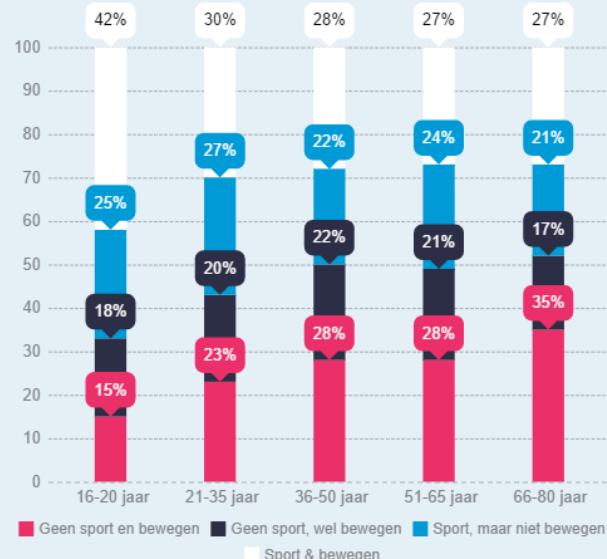
Daarnaast hebben we ook globaal bieb onderzoek gedaan en hebben we David Kompier een aantal vragen gesteld.

Uit het nationaal sportonderzoek blijkt het volgende. Onder de jongvolwassenen (21-35 jaar) doet 57% wekelijks aan sport en beweegt 50% wekelijks. Wat opvalt is dat het sporten voor de competitie en voor de wedstrijden is afgenomen naar 23%. Gezondheidsmotieven nemen toe vergeleken met jongeren (maar niet significant): 77% sport voor het verbeteren en behouden van de gezondheid en 79% voor het verbeteren van de conditie.

De periode tussen 21 en 35 jaar is een tijd waarin veel in het leven van een persoon kan veranderen. Ze vinden doorgaans een baan, gaan samenwonen en starten een gezin. Dit is ook terug te zien in de ervaren belemmeringen voor sportdeelname in deze groep. Deze groep geeft, vergeleken met de oudere groepen, relatief vaak aan druk te zijn met werk/studie (37%), familie/gezinsverplichtingen (22%) en hobby's of afspreken met vrienden (21%). 38% geeft aan dat ze hun tijd liever besteden aan andere dingen dan aan sport. Ook geeft ongeveer een derde van jongvolwassenen aan dat ze vaak te moe zijn om te sporten. Hier komt bij dat 25% aangeeft dat ze het niet kunnen betalen om meer te sporten. Opmerkelijk is dat dit is een stuk hoger dan de 12% bij de 16-20 jarigen. Tot slot wordt deze groep ook het vaakst beïnvloed door 'het moment': dingen die er tussendoor komen, het weer en geen zin hebben zijn redenen om uiteindelijk toch niet te sporten, ondanks goede voornemens.

## Wie sport of beweegt wekelijks?

Percentage dat wekelijks sport en/of beweegt naar levensfase



Bron: Nationaal Sportonderzoek (2016), bewerking Kenniscentrum Sport.

### Redenen



Conditie, kracht en/of lenigheid opbouwen of behouden  
**69%**



Afvallen / op gewicht blijven  
**57%**

### Benodigheden



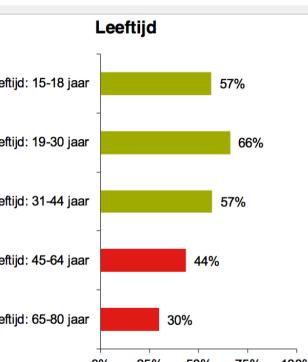
Tijd om te sporten  
**59%**



Betaalbaar sportaanbod  
**30%**



Relatief meer mannen, personen tot 45 jaar en hoger opgeleiden hebben het gouden voornemen om in 2016 (meer) te gaan sporten



### Leefstijl (Roper)

Settled	<b>31%</b>
Homebodies	<b>48%</b>
Dreamers	<b>52%</b>
Adventurers	<b>61%</b>
Open-Minded	<b>56%</b>
Organics	<b>40%</b>
Rational-Realists	<b>48%</b>
Demanding	<b>42%</b>

- Van de 19-30 jarigen wil tweederde (66%) (meer) gaan sporten, een jaar geleden was dat 51%.
- 53% van de mannen geeft aan (meer) te gaan sporten in 2016, een jaar geleden had 39% van de mannen dit gouden voornemen voor 2015.
- Van de hoogopgeleiden wil komend jaar 55% (meer) gaan sporten tegenover 41% een jaar geleden.
- Relatief meer personen met (Roper) leefstijl 'Adventurers' hebben het voornemen om (meer) te gaan sporten (62%). Vorig jaar had 49% van de 'Adventurers' dat voornemen.

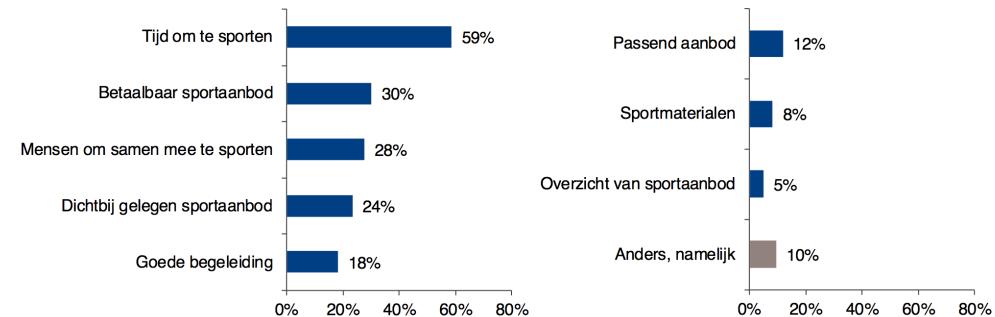
Q8. Heeft u het voornemen om in 2016 (meer) te gaan sporten?

Basis: Alle respondenten (15-80 jaar)  
(n = 3.501)





## Tijd om te sporten belangrijkste om gouden voornemen te kunnen verzilveren



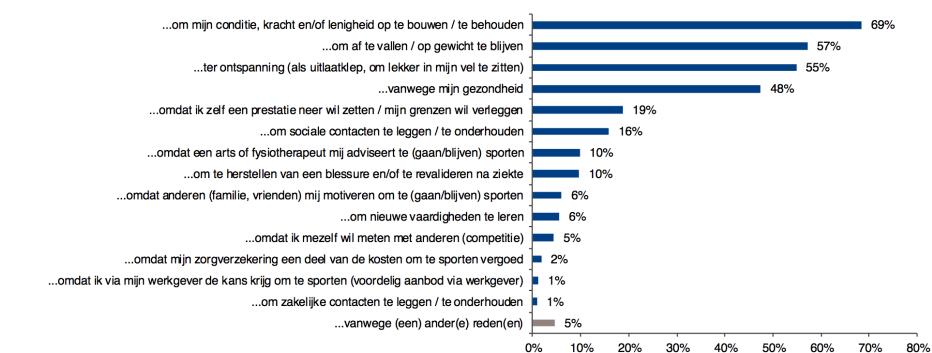
- 59% van de personen die (meer) willen gaan sporten geeft aan tijd om te sporten nodig te hebben om hun voornemen te verzilveren.
- Verder worden betaalbaar sportaanbod (30%), mensen om samen mee te sporten (28%) en dichtbij gelegen sportaanbod (24%) vaak genoemd.
- Voor vrouwen zijn betaalbaar sportaanbod (38%), dichtbij gelegen sportaanbod (28%) en goede begeleiding (22%) belangrijker om hun gouden voornemen te verzilveren dan voor mannen.

Q12. Wat heeft u nodig om uw gouden voornemen(s) te verzilveren?

Basis: Alle respondenten (15-80 jaar) die in 2016 (meer) willen sporten (n=1.232)



## Opbouwen of behouden van conditie, kracht en/of lenigheid belangrijkste reden om (meer) te gaan sporten

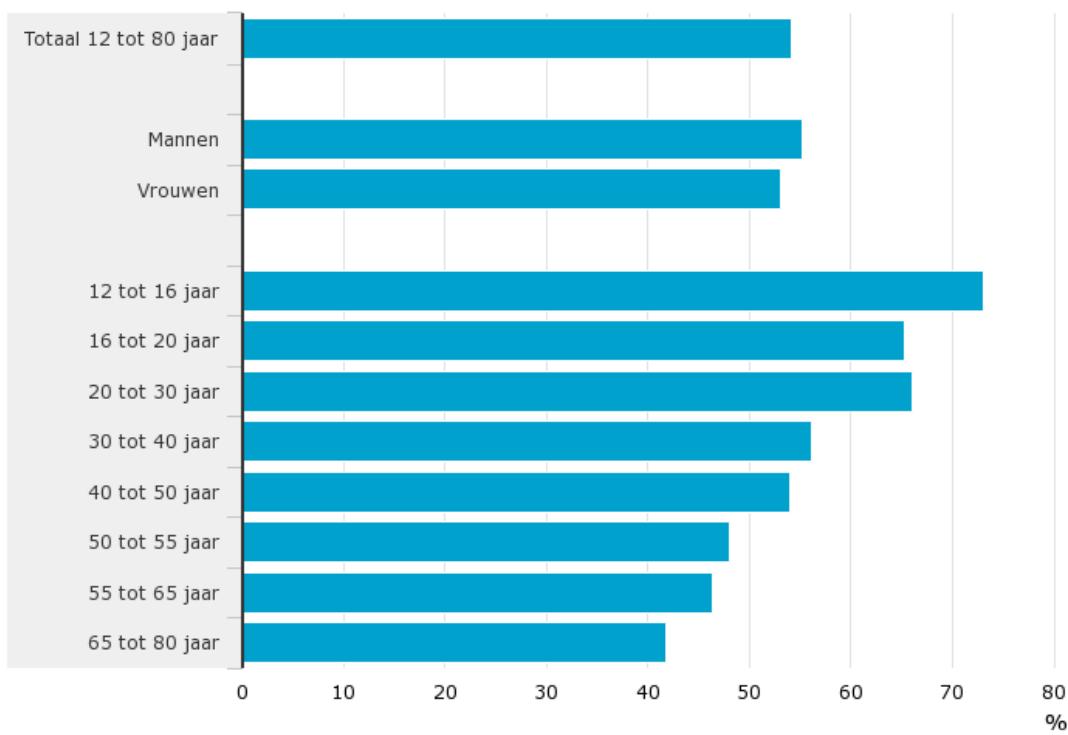


- Voor 69% van de personen die (meer) willen gaan sporten is het opbouwen of behouden van conditie, kracht en/of lenigheid een reden om (meer) te gaan sporten in 2016.
- Andere veel genoemde redenen zijn afvallen / op gewicht blijven (57%), ter ontspanning (55%) en vanwege de gezondheid (48%). Deze resultaten zijn vergelijkbaar met een jaar geleden.
- Vrouwen noemen afvallen / op gewicht blijven vaker als reden (63%) dan mannen (52%).
- Nieuwe vaardigheden leren (23%) en competitie (16%) zijn vooral belangrijk voor 15-18 jarigen.

Q11. Wat zijn voor u redenen om in 2016 (meer) te gaan sporten?

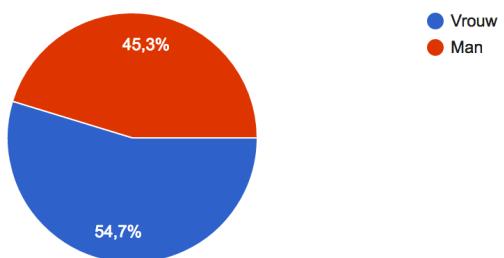
Basis: Alle respondenten (15-80 jaar) die in 2016 (meer) willen sporten (n=1.232)

### Wekelijks sporten, 2014

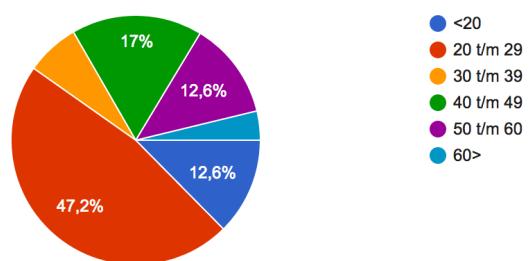


Bron: CBS, RIVM

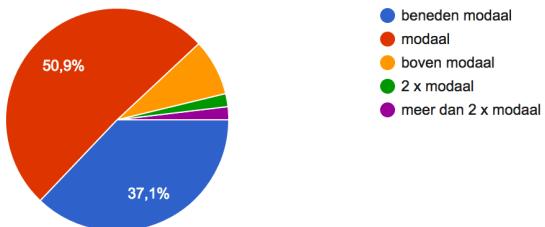
### Wat is uw geslacht? (159 reacties)



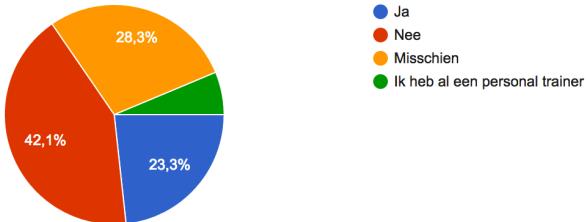
### Wat is uw leeftijd? (159 reacties)



### Wat is uw inkomen? (159 reacties)



### Zou u een personal trainer willen? (159 reacties)



De eerste conclusies die we kunnen trekken uit ons onderzoek is dat we een goede verdeling hadden tussen mannen en vrouwen die onze enquête hebben ingevuld. Dit staat met de conclusies uit het globale onderzoek.

Ongeveer 71% is tussen de 20 en de 50 jaar oud.

63% van de mensen die de enquête hebben ingevuld verdienen modaal of meer dan modaal. Het gemiddelde opleidingsniveau van de ondervraagden is HBO niveau.

Daarnaast zien we dat 42% van de ondervraagde mensen geen personal trainer willen. Dat betekent dat 58% van de mensen een personal trainer heeft, zouden willen of twijfelen.

90% van de mensen die een personal trainer heeft( geprobeerd) zou deze anderen aanraden.

De motivatie om een personal trainer te nemen kunnen we terugbrengen tot een paar groepen. Er is een groep die dit vooral zou willen om af te vallen. Daarnaast is een verandering van levensstijl ook een belangrijke trigger. En een extra motivatie, dus een stok achter de deur hebben om te gaan trainen. Dit is ook wat er uit het globale doelgroep onderzoek blijkt dus we kunnen aannemen dat de grootste triggers om te gaan sporten, afvallen en het verbeteren van de conditie zijn.

Vrouwen die een personal trainer willen (hebben) geven als reden dat ze willen afvallen, En 40% is bereid om tussen de 25 en 50 euro te betalen voor een sessie. De overige 60% minder dan 25,-.

Van deze bovenstaande groep is 75% tussen de 20 en de 29 jaar oud. De overige 25% is boven de 30.

We hadden ook nog een aantal vragen gesteld aan David Kompier van Fresheads, over Your Sport Pro. Hieronder staan onze vragen en zijn antwoorden daarop.

**> 1. Heeft Your Sport Pro een exacte conversie die ze willen bereiken?**

YourSportPro heeft als doel om in 2017 300 conversies te behalen.

**> 2. Is er een strategie die Your Sport Pro toepast?**

Er is geen specifieke strategie die toegepast wordt, de focus voor 2017 ligt wel volledig op het bereiken van de sporter (consument) Wel hebben we er voor gekozen om lokaal te gaan adverteren / targetten (dus op stedelijk niveau). De reden hiervoor is om snel activatie campagnes te kunnen testen en de kosten beperkt te houden.

**> 3. Hoe lang maakt de doelgroep gebruik van Your Sport Pro?**

Normaliter gebruikt de doelgroep het platform maar 1 keer, op het moment dat hij/zij een goede sport professionals heeft gevonden is het platform niet meer relevant voor ze.

We zijn wel opzoek naar manieren om toch nog relevant te blijven voor de doelgroep op het moment dat ze een sport professional hebben gevonden (bijv. door blog / content marketing / korting acties etc.)

**> 4. Is er een klantenonderzoek gedaan onder de doelgroep van Your Sport Pro?**

In de opstartfase van het platform hebben we interviews afgenumen met de doelgroep om de behoeftte te valideren.

Een echt diepgaand klantenonderzoek is (nog) niet verricht.

**> 5. Hoeveel van de 132 relevante aanvragen hebben tot een afspraak geleidt?**

Zo goed als alle van de 132 aanvragen hebben tot een afspraak geleidt. De exacte afspraken die de sporten vervolgens met de sport professionals heeft gemaakt in voor ons onbekend. We meten alleen de eerste contactopname moment via het platform.

**> 6. Zijn er reviews gedaan door de mensen die gebruik hebben gemaakt van Your Sport Pro?**

Reviews zitten op dit moment nog niet in het platform, dit is wel iets wat in de toekomst willen integreren.

Wel nemen we steekproefsgewijs contact op met sporters en sport professionals om te vragen naar hun ervaringen.

**> 7. Wat is de gemiddelde prijs die de doelgroep uitgeeft aan een Personal Trainer?**

De gemiddelde prijs voor personal training is 50,- euro per les. Hoeveel lessen een sporter gemiddeld afneemt is voor ons onbekend.

# CONCURRENTIE

## DIRECTE CONCURRENTEN

### ***Personaltrainers.nl***

Pay off: Je voelt je beter met een personal trainer.

Bij "Personal Trainers" zorgen zij dat een goede personal trainer een optimaal trainingsprogramma voor de sporters op stelt, adviseert hen op het gebied van voeding en ontspanning, en helpt hen met het stellen van reële doelen.

Deze personal trainer kan de sporter zelf uitkiezen dit doen ze doormiddel van het volgende systeem (zie foto 1)

### ZOEK PERSONAL TRAINERS BIJ U IN DE BUURT

Nederland		België
<a href="#">Zoek op postcode</a>	<a href="#">Zoek op plaats</a>	<a href="#">Zoek in de provincie</a>
<b>Postcode:</b> <input type="text"/>	Vul hiernaast uw postcode in en selecteer een maximale afstand.	
<b>Maximale afstand:</b> 10 km ▼ <input type="button" value="Zoek"/>		

Foto 1

Wat een sterk punt is van “Personal Trainers” is dat zij op postcode, plaats of provincie naar hun personal trainer kunnen zoeken (zie foto 1). Wanneer je hier je gewenste postcode, plaats of provincie invult krijg je een lijst met personal trainers te zien. Deze personal trainers zijn stuk voor stuk voorzien van leeftijd, opleidingen, ervaring, specialisme, extra informatie en de gegevens van de personal trainer. Doormiddel van deze informatie kan de sporter zelf kijken wat het beste bij hem past. Dit is een zwak punt van “Personal Trainers”, het zou beter zijn wanneer je je personal trainer op jouw discipline en thema kunt filteren net zoals bij “Your Sport Pro” (zie foto 2) .

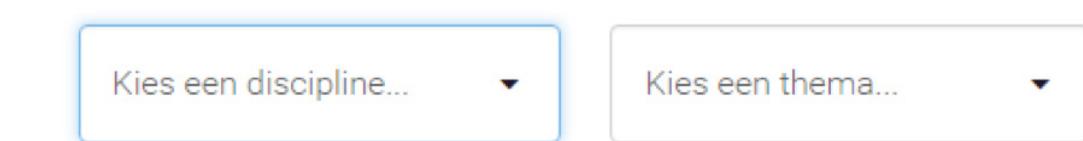


Foto 2

“Personal Trainers” hebben op hun website een link naar een forum waar verschillende personal trainers en sporters vragen beantwoorden en stellen ook worden hier verschillende tips gegeven. Dit is erg handig maar geen sterk punt omdat dit forum niet van hun is maar een forum van Nederland.

Verder is de website erg minimaal verzorgd van informatie, er staat geen duidelijk uitleg van wat ze precies aanbieden en hoe ze dit doen. Hier kom je pas achter wanneer je door gaat klikken. Wat ook een zwak punt is, is dat de website niet voorziet van recensies en/of een blog.

Volgens Personal Trainers positioneren zij zich op kwaliteit. Doordat er erg weinig informatie op de website staat kon hier verder niet meer informatie uit gehaald worden.

Waar de problemen liggen bij ‘Your Sport Pro’ bij ‘Personal Trainers’ is dat ‘Personal Trainers’ ook goed opgeleide personal trainers heeft. Wat een kans is bij ‘Your Sport Pro’ is dat de website er veel verzorgder en duidelijker uit ziet en over meer informatie beschikt vergeleken met ‘Personal Trainers’ (denk hierbij aan een blog, verschillende disciplines, regio’s, doelen en hoe het werkt). Wat nog een kans is bij ‘Personal Trainer’ is dat zij niet alleen in Nederland pro’s hebben maar ook in België.

## Personal-trainer.nl

Pay off: Vind een personal trainer die bij je past.

Op de website staan personal trainers die gevonden kunnen worden door de bezoekers door middel van een zoekfunctie waarbij er vragen ingevuld worden en de meest geschikte personal trainer zichtbaar is. Bij de personal trainer profielen staan ook beoordelingen zodat de bezoeker ziet wat de sterke punten van de personal trainers zijn en verdere nuttige informatie (zie foto 3 t/m 6). Alle personal trainers zijn onafhankelijke personal trainers.

Een sterk punt van ‘Personal Trainer’ is dat wanneer je een personal trainer aan klikt dat je erg veel informatie krijgt, dit is tevens een zwakte voor ‘Your Sport Pro’ omdat op hun website niet zoveel informatie is te verkrijgen over de personal trainers.

The screenshot shows the profile page for Rik van der Sar. At the top, there's a photo of him in a blue t-shirt, his name 'RIK VAN DER SAR', his location 'PERSONAL TRAINER IN ARNHEM, OOSTERBEEK, VELP', and a large '10.0' rating with five yellow stars. Below this, there are tabs for 'ERVARING/CV', 'KLANTEN', 'MEDIA', 'DIPLOMA'S', 'BEOORDELINGEN', and 'EIGEN ORDEEL'. The 'ERVARING/CV' section lists his qualifications: founder and personal trainer at Fitlife Coach since 2012, fitness coach at SHK Sportcentrum from 2008 to 2013, and a sports physiologist and Docent IGM at Wageningen University. The 'GEGEVENEN' section provides contact information for Fitlife Coach, Rik van der Sar, Jansbuitensingel 30, 6811 AE Arnhem, phone number 0638424201. The 'SPECIALISATIES' section includes: Afvallen, Zelfverzekerder worden, Voeding aanpassen, Fit worden/blijven, meer energie, Gezonder worden/blijven, and Fun.

foto 3

**PERSONAL-TRAINER.NL**

All trainers | Alle trainers | Informatie | Aanbiedingen | Blog | Trainers aanmelden | Voor gebruikers | **Inloggen**

**ERVARING/CV** **KLANTEN** **MEDIA** **DIPLOMA'S** **BEOORDELINGEN** **EIGEN OORDEEL**

**DIRECT INPLANNEN**

Gratis proefles

**JOUW DOELSTELLINGEN**

Schrijf hier in het kort jouw verhaal, wat je wilt bereiken, eventuele blessures en hoeveel keer per week je wilt gaan trainen.

Bel mij terug

**TELEFOONNUMMER**

**EMAIL-ADRES**

Controle

Ik ben geen robot 

**Verzenden**

**LESSEN**

- Personal training
- Small group training (bij bestaande groep)

**GEEFT LES AAN**

**MEER KLANTEN**

**MEDIA**

FOTO'S (0) VIDEO'S (0)

Dit gebruik heeft nog geen foto's toegevoegd.

**PERSONAL-TRAINER.NL**

All trainers | Alle trainers | Informatie | Aanbiedingen | Blog | Trainers aanmelden | Voor gebruikers | **Inloggen**

**ERVARING/CV** **KLANTEN** **MEDIA** **DIPLOMA'S** **BEOORDELINGEN** **EIGEN OORDEEL**

  
**RIK VAN DER SAR**

**DIRECT AAN DE SLAG**

Stuur deze trainer hieronder een contact aanvraag en ontvang direct antwoord terug.

Nadat je de contactaanvraag hebt verstuurd ontvang je een gratis stappertje.

**Invullen**

**DIPLOMA'S**

Diploma's met een groen vinkje gecontroleerd diploma zijn gecontroleerd door Personal-Trainer.nl

 Food components and health (Wageningen University)	 Fitness trainer A
 Academie Lichamelijke Opvoeding	 Human Movement sciences

**TARIEVEN**

Afhankelijk van de invulling van het traject.

**BESCHIKBAARHEID**

Ma t/m Za 08.00-22.00

**OVER Rik van der Sar**

Ik begeleid toegewijde mensen die definitief een fit lijf en een fit leven willen. In onze exclusieve personal training en small group trajectenervaar je maximale ondersteuning en persoonlijke aandacht voor jouw doelen. Jouw traject bestaat uit personal training, krachtige coaching en lifestyle begeleiding (voeding en lichaamsbeweging). Samen maken we de juiste stappen en behalen we het resultaat dat jij voor ogen hebt.

Nog een sterk punt van ‘Personal Trainer’ is dat er een erg uitgebreide zoekfunctie is voor het zoeken van een personal trainer (zie foto 7). Je kunt namelijk op postcode, afstand en doelen zoeken en wanneer dan niet voldoende is heb je nog de mogelijkheid om op meer opties te zoeken en dan heb je nog de mogelijkheid om op soort training, karakter trainer, locatie, specifieke sport en buitenlandse trip te zoeken. Dit kan bij ‘Your Sport Pro’ niet zo uitgebreid dus is dit ook een zwak punt voor hen.

Het is een bedrijf die hetzelfde biedt als ‘Your Sport Pro’ en biedt zelfs wel meer, zo hebben ze ook een online eetdagboek en verschillende tools voor mobiel, tablet en pc beschikbaar.

Doordat ‘Personal Trainer’ zo uitgebreider is, is dat een zwakte voor ‘Your Sport Pro’. Ook zij zouden al deze informatie moeten geven om het voor de doelgroep interessanter te maken en op de website te blijven en zich aan te melden.

**PERSONAL TRAINERS (14)**

The screenshot shows a search interface for 'PERSONAL TRAINERS (14)'. At the top, there are filters for 'Straal van 20KM' (Radius of 20KM), '0 doelen geselecteerd' (0 goals selected), and buttons for 'ZOEKEN' (Search) and 'RESET'. Below these are dropdown menus for 'Soort training' (Type of training), 'Karakter trainer' (Character trainer), 'Locatie' (Location), 'Specifieke sport' (Specific sport), and 'Buitenlandse trip' (Overseas trip). A 'MINDER FILTER OPTIES' (Less filter options) button is also present.

## *INDIRECTE CONCURRENTEN*

### **Sportketens**

Bieb

Sportketens zijn indirecte concurrenten van Your Sport Pro. Bij Your Sport Pro vraag je een personal trainer aan terwijl je bij een sportketen verschillende sportactiviteiten kunt doen voor een bepaald bedrag. Alle ketens die we bekeken hebben, moet je een abonnement afsluiten om te kunnen sporten bij de keten. Bij Your Sport Pro betaal je per les een vast bedrag die de trainer aangeeft.

Bij een sportketen ga je naar de plek toe waar je vervolgens activiteiten kunt doen die ze beschikbaar hebben. Als je een personal trainer aanvraagt spreek je af op een plek en de trainer neemt de attributen mee waar je de activiteiten mee kunt doen.

**B-Sportief Abbonementen**

**Solarium Abbonementen**

**Toevoegingen**

CONTRACT TYPE	4 WEKEN	28 WEKEN	1 JAAR	2 JAAR
Middag 12:00 – 17:00 (ma t/m vrij)	€ 24,50	€ 19,50	€ 9,95	
Dag 09:00 – 17:00 (ma t/m zo)	€ 32,50	€ 24,50	€ 17,50	€ 15,00
Alle tijden	€ 37,50	€ 29,50	€ 19,50	€ 17,50

*Inschrijfgeld bedraagt eenmalig € 15,00*

*Tarieven zijn bedragen per 4 weken*

**DAGEN**

**BASIC-FIT EASY**  
**17,99** per maand

- ✓ Onbeperkt sporten
- ✓ Betaal een jaar vooruit (1x€215,88)
- ✓ Contractduur 1 jaar, daarna maandelijks opzegbaar

**IK WIL EASY**

**BASIC-FIT SMART**  
**19,99** per maand

Meest gekozen

- ✓ Onbeperkt sporten
- ✓ Betaal per maand
- ✓ Contractduur 1 jaar, daarna maandelijks opzegbaar

**IK WIL SMART**

**BASIC-FIT FLEX**  
**24,99** per maand

- ✓ Eenmalig inschrijfgeld nu €29,99
- ✓ Onbeperkt sporten
- ✓ Betaal per maand
- ✓ Flexibel: Maandelijks opzegbaar

**IK WIL FLEX**

[Lees meer over abonnementen](#)

<b>POPULAIR!</b>			
<b>104 WEKEN</b> 2 JAAR ABOONNEMENT	<b>52 WEKEN</b> 1 JAAR ABOONNEMENT	<b>28 WEKEN</b> HALF JAAR ABOONNEMENT	<b>4 WEKEN</b> MAAND ABOONNEMENT
<b>€ 6,50 p/w</b>	<b>€ 8,50 p/w</b>	<b>€ 10,50 p/w</b>	<b>€ 12,50 p/w</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Geen inschrijfgeld</li><li>✓ Onbeperkt gebruik virtuele lessen / functioneel trainen</li><li>✓ Betaling per 4 weken</li><li>✓ Actie: keuze uit PT, voedingsconsult, gratis maand of bioscoopuitje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Geen inschrijfgeld</li><li>✓ Onbeperkt gebruik virtuele lessen / functioneel trainen</li><li>✓ Betaling per 4 weken</li><li>✓ Actie: keuze uit PT, voedingsconsult, gratis maand of bioscoopuitje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Actie: Geen inschrijfgeld</li><li>✓ Onbeperkt gebruik virtuele lessen / functioneel trainen</li><li>✓ Betaling per 4 weken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Actie: 50% korting op inschrijfgeld (nu €25,-)</li><li>✓ Onbeperkt gebruik virtuele lessen / functioneel trainen</li><li>✓ Betaling per 4 weken</li></ul>

## INTERVIEWS

In week 8 hebben wij interviews uitgevoerd.

Wat eigenlijk in bijna alle interviews naar voren komt is dat de meesten wel een personal trainer gehad hebben, of dat ze er wel over gedacht hebben. De grootste drempel om dit niet te doen is voornamelijk de perceptie dat het veel geld kost. De meeste geinterviewden die niet sporten gaven aan dat tijd een grote drempel is en daarnaast motivatie om te gaan sporten. Want als ze eenmaal er zijn vinden ze hem meestal wel ok. Ook het inpassen in hun leven lukt vaak niet en het schiet er gewoon bij in. Daarnaast geven de mensen die niet sporten wel aan dat ze het wel zouden willen maar dat bovenstaande drempels hun tegenhouden om te beginnen. De meeste geinterviewden die aangaven dat ze al wel sporten geven aan als motivatie een gezonder leven te willen. Ze willen zich lekkerder voelen, fit blijven. Ook is het een motivatie om in groep te sporten, omdat het van de ene kant gezelliger is dan in je eentje sporten en van de andere kant geeft dat groepsdruk omdat je dan minder snel afzegt.

## INTERVIEW TRANSCRIPTIE

### INTERVIEW 1 - VROUW, 21 JAAR OUD

Ze kan lichamelijk niet sporten. Alleen dingen waar ze haar rug niet mee belast. Dat is de reden dat ze niet kan sporten alleen lichte dingen zoals yoga mits ze haar rug ontziet. Ze wil wel graag sporten.  
Ze heeft wel eens aan personal trainer gedacht maar kan dit niet betalen. Een personal trainer zou haar zeker meer motiveren, mits hij professioneel genoeg is. Dit zou zorgen voor een stok achter de deur en hij/zij zou het beste uit haarzelf kunnen halen.

### INTERVIEW 2 MAN, 23 JAAR OUD

Geblesseerde schouder en loopt bij de fysiotherapeut. Hij wil wel graag sporten maar is niet verstandig om dat nu al te doen. Hij wil niet met begeleiding sporten omdat hij graag zelf bepaalt hoe en wat hij doet. Een personal trainer vind hij te duur maar los daarvan zou het wel een extra motivatie zijn.

### INTERVIEW 3 -VROUW, 25 JAAR OUD

Sport wel, voetbalt en loopt hard.  
Wil graag sporten omdat ze zich daardoor lekkerder voelt en omdat ze zich heeft ingeschreven voor een marathon. Ze vindt sporten leuk en kan haar ei erinkwijt.  
Heeft zelf sportkennis en heeft geen behoefte aan een personal trainer en het zou haar ook niet extra motiveren.  
Een extra motivatie zouden groepssporten kunnen zijn omdat ze merkt dat met voetballen ze niet snel afzegt omdat je dan het team teleurstelt. Of als je met zijn twee sport dat je dan de andere teleurstelt.

### INTERVIEW 4 - VROUW, 23 JAAR OUD

Sport wel en gaat 3x per week naar de fitness.  
Motivatie is dat de zomer eraan komt, ze wil bikini proof zijn.  
Een personal trainer zou haar wel extra kunnen motiveren. Op het moment dat ze dan geen zin heeft om te gaan, dat er dan iemand is die zegt wel gaan, niet afhaken.

### *INTERVIEW 5 VROUW, 27 JAAR OUD*

Sport 1 a 2 keer in de week op de hockeyclub.

Motivatie om te sporten is dat ze gezond wil blijven en omdat het gezellig is in groepsverband.

Heeft ervaring met personal trainer en dat beviel goed. Dat iemand je goed begeleid zodat je beter je doel kan halen vond zij erg fijn. Ze weet niet goed waarom ze het niet heeft doorgedragen.

### *INTERVIEW 6 VROUW, 35 JAAR OUD*

Sport niet, vind het niet leuk om te sporten en heeft weinig tijd. Ze heeft wel eens gesport maar ze vind het niet leuk.

Ze wil ook niet sporten, ze geeft er op dit moment geen prioriteit aan. Ze heeft wel eens personaltrainer gehad en dat vond ze wel fijn omdat ze goed begeleid werd en het werd echt op haar afgestemd. Stok achter de deur vond ze wel goed. Omdat het wat meer geld kost dan gaat ze juist wel en zegt ze niet af omdat ze dan haar geld kwijt zou zijn.

### *INTERVIEW 7- VROUW, 26 JAAR OUD*

Sport 2 a 3 keer per week. Ze sport niet onder begeleiding sinds ze verhuisd is. Ze hardloopt en skeelert. En in de winter gaat ze naar de sportschool.

Ze voelt zich fitter als ze wel sport. Ze vind het gezond en lekker om fit te zijn.

Heeft wel een personal trainer gehad en dat beviel heel goed. Het is duurder maar dat hield haar niet tegen. Ze vindt dat een personal trainer een stok achter de deur is en iemand die haar verder laat gaan. Zelf stop je sneller en eerder dan wanneer je een trainer hebt.

### *INTERVIEW 8 VROUW, 41 JAAR OUD*

Sport niet. Heeft het te druk om te sporten en geeft er ook geen prioriteit aan. Ze vind wel dat ze zou moeten sporten voor haar gezondheid. Ze stopt snel met sporten, raakt snel verveeld en houdt een sport als ze sport meestal niet langer vol dan 6 maanden.

Een personal trianer lijkt haar wel wat maar vind het te duur en geeft dat geld liever aan haar kids uit.

### *INTERVIEW 9 MAN, 21 JAAR OUD*

Sport 2 per week in sportschool.

Zijn motivatie is fit blijven. Vooral hij nu niet meer in groepsverband sport vind hij het belangrijk om wel te blijven sporten.

Hij sport niet meer in groepsverband omdat dat niet meer samenwerkte met zijn schema toen hij ging studeren, dit schoot er bij in.

Personaltrainer vind hij wel wat maar vind het te duur. En hij vind het meer wat voor in de sportschool.

Als het niet duurder zou zijn dan een paar tientjes per maand en dat er iemand is die je constant motiveert per sms bijv of opbelt dan zou hij eerder gaan. Hij zou zich dan minder goed voelen als hij dan niet gaat. Inspelen op schuldgevoel.

### *INTERVIEW 10 MAN, 23 JAAR OUD*

Sport soms. Probeert te hardlopen maar schiet ervaak bij in het lukt vaak niet omdat hij geen motivatie heeft op dat moment.

Hij zou graag een stok achter de deur hebben om te gaan. Want nu is het makkelijker om niet te gaan. Ook al gaat hij met anderen kan hij nog een appje sturen van nu komt het niet uit.

Personaltrainer kan hem misschien wel motiveren maar hij vind het te duur. Een sociaal aspect zou hem misschien eerder motiveren om van de bank af te komen. Wanneer er iemand voor de deur staat die zeg van kom op ga mee, kan hij eigenlijk niet nee zeggen.

Een normale app zou hij de meldingen gewoon wegklikken. persoonlijker contact zou hem helpen.

Boete voor als je niet gaat. zou hem helpen.

### *INTERVIEW 11 MAN, 21 JAAR OUD*

Sport maar 1 x in de maand. Te hoge drempel om te gaan sporten.

Vroeg op en laat thuis en als hij dan thuis is nergens zin meer in. En dan in het weekend niet de zin om te gaan sporten maar graag wat ontspannends voor zichzelf.

Een reden om wel te gaan sporten zou meer tijd zijn en als het dichtbij zou zijn.

Geen behoefte aan een personal trainer houd liever zelf de controle.

Als het persoonlijk zou zijn zou het misschien wel iets kunnen zijn.

### *INTERVIEW 12 MAN ,19 JAAR OUD.*

Sport eigenlijk niet.

Te weinig energie om ‘te gaan’, komt er gewoon niet van.

Reden om wel te gaan, zou afstand zijn. Dus als het zeer dichtbij is zou hij er makkelijker heen gaan.

Heeft ooit een keer een personal trainer gehad, maar dat beviel niet.

Reden dat hij niet zo leuk vond is dat hij de eerste keer te hard gepushed werd.

Personal trainer zou voor hem wel een stok achter de deur kunnen zijn en als het persoonlijker zou zijn.





## PERSOONLIJK GEGEVENS

Leeftijd: 29 jaar

Woonplaats: Tilburg

Relatiestatus: Single

Beroep: HR medewerker

Hobby's: Knutselen

Karakter: creatief, vrolijk.

## Sabine Mutsaets

## BIOGRAPHY

Sabine is een hardwerkende jonge vrouw. Ze geniet van het leven en wil er graag goed uitzien. Ze werkt hard voor haar centen in de HR branche. Haar persoonlijke doelen zijn succesvol worden in haar leven zowel persoonlijk als in haar werk. Tijd voor de liefde heeft ze niet. Ze wil graag nog wat kilo's kwijt voordat ze zich in een liefdes avontuur stort. Ze probeert gezond te eten maar gaat vaak uit eten en bestelt vaak eten. Ze heeft eigenlijk geen tijd om te sporten en heeft ook niet de motivatie om na een lange dag werk nog te sporten. Daarnaast wil ze niet naar een stinkende sportschool. Ze loopt met de meeste trends mee en heeft bijv de laatste Iphone.





## PERSOONLIJK GEGEVENS

Leeftijd: 28 jaar

Woonplaats: Nijmegen

Relatiestatus: in een relatie met een man, woont niet samen.

Kinderen: nee

Hobby's: lezen, schilderen.

Karakter: creatief, rustig, vrolijk.

Huisdieren: 1 hond  
Bordercollie

**Anne Pijlman**

## BIOGRAPHY

Anne werkt op een basisschool, ze vind het erg leuk om met kinderen te werken en gaat daarom ook altijd met goede zin naar haar werk. Als ze thuis komt leest ze graag een boek of houdt zich bezig met haar tweede hobby: 'schilderen'. Met deze hobbies na haar werk kan ze zich prima vermaken, maar toch merkt ze dat ze de laatste tijd dat ze snel vermoeid is na een wandeling met haar hondje Spikey en wil hier graag verandering in brengen. Wellicht dat een personal trainer een optie is? Omdat ze uit zichzelf niet zo maar naar de sportschool zou gaan zou dat misschien de oplossing kunnen zijn. Anne wil graag sportiever worden maar kan zichzelf er niet toe zetten om op eigen initiatief te gaan sporten en heeft hiervoor dus echt een steuntje in de rug nodig.





## PERSOONLIJK GEGEVENS

Leeftijd: 33 jaar

Woonplaats: Amsterdam.

Relatiestatus: Single.

Beroep: Supermarkt Medewerker

Hobby's: huishouden, winkelen  
en gaat vaak met vriendinnen  
avondjes weg.

Kinderen: 2.

## Jeremy Beets

## BIOGRAPHY

Jemery is een jongvolwassen man, hij woont op zichzelf in een klein appartementje midden in de stad. Hij heeft school nooit leuk gevonden en deed nooit zijn best. Op dit moment werkt hij in een supermarkt als een normale medewerker die van alles en wat doet om mee te helpen. Gezonder leven en Studeren zijn zijn huidige doelen. In zijn doen en laten is hij erg lui doet niet te veel moeite als het niet hoeft. Daarom heeft Jeremy ook veel moeite om zijn doelen te behalen.





## PERSOONLIJK GEGEVENS

Leeftijd: 39 jaar

Woonplaats: Helmond

Relatiestatus: Getrouwd voor de 2e keer.

Beroep: Huisvrouw

Hobby's: huishouden, winkelen en gaat vaak met vriendinnen avondjes weg.

Kinderen: 2.

## Bianca van de Boom

## BIOGRAPHY

Wendy een goede vriendin van haar heeft sinds kort een personal coach en was al dun maar is nu nog beter in vorm. Dit zit bianca al een tijdje dwars want ze is al redelijk onzeker over haar gewicht. Zo nu en dan heeft bianca even een dipje omdat ze niet lekker in haar vel zit.

Bianca heeft al wel eens een abbo afgenomen bij een sportschool, een week is ze met een vriendin gegaan maar daarna had ze geen "tijd" was ze "moe" en had ze geen zin. Ook probeert ze regelmatig te letten op haar voeding maar toch gaat dit altijd mis. Shakes is ze een keer aan begonnen maar daardoor werd ze ziek en slap.

Ze heeft erg veel jurkjes in haar kast hangen en heeft meer dan genoeg schoenen. Zo nu en dan geeft bianca haar schoenen die ze niet meer wil aan hulporganisaties voor minder bedeelden. Dit moet ze natuurlijk altijd kwijt bij haar vriendinnen. Ze lijkt het altijd erg druk te hebben en heeft snel stress.





## PERSOONLIJK GEGEVENS

---

Leeftijd: 28 jaar

Woonplaats: Eindhoven.

Relatiestatus: Relatie.

Beroep: ICT Medewerker

Hobby's: Tennis, Voetbal, Gamen

Huisdier: 1 hond (Pitbull)

## Chiron Martina

## BIOGRAPHY

---

Chiron is een volwassen man, hij woont een dure appartement in de stad wegens zijn hoge status. Hij is zeer doel gericht en streeft om succesvol te zijn. Hij zit nu op zijn academische hoogtepunt en wil meer sportiever zijn maar hij nooit te tijd om het te doen. Hij besteedt grootste deel van zijn vrije tijd aan zijn vriendin dus hij heeft weinig tijd over om zijn fitness doelen te bereiken. zijn doelen zijn met een tennis toernooi meedoen en fitter worden.



## EIND CONCLUSIE

Alle onderzoeken heeft vooral bevestigd voor ons dat we de doelgroep die we in gedachten hadden mee verder willen.

We willen ons gaan focussen op een doelgroep tussen de 20 en de 30 jaar oud. Zowel mannen als vrouwen die een sportief leven willen. Deze hebben we besloten omdat veel mensen uit de enquête en de interviews tussen deze leeftijd zaten die ook nog eens een sportief leven willen hebben. Veel mensen willen door verschillende redenen niet sporten. Of het is te duur of ze hebben de motivatie er niet voor. We willen door ons concept gaan veranderen zodat ze al vroeg in hun leven een sportief leven krijgen wat alleen maar beter is. Hoe vroeger hoe beter.

## **BRONVERMELDING**

<https://www.achmeahealthcenters.nl/wat-is-personal-training/nl/page/581/>  
<http://www.activept.nl/wat-is-een-personal-trainer/>  
<https://www.gezondheidsnet.nl/bewegen/je-eigen-personal-trainer>  
<http://www.krachtblog.nl/personal-trainer/>  
<https://www.personal-trainer.nl/>  
<http://www.yoursportpro.nl/>  
<http://www.basic-fit.com/nl-nl>  
<http://www.futurofitness.nl/>  
<https://wwwarendse.nl/fitness-tilburg/prijzen-tilburg/>  
<http://www.clubpellikaan.nl/tilburg/tarieven>  
<http://b-sportief.nl/over-ons/tarieven/>

<https://sport.nl/artikelen/2016/02/helft-nederlanders-wil-in-2016-meer-gaan-sporten>  
<https://www.gezondheidsnet.nl/sporten/ruim-helft-nederlanders-sport-wekelijks>  
<https://sport.nl/media/14164/noc-nsf-sportdeelname-maandmeting-gouden-voornemens-2016.pdf>  
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=2678&m=1422883205&action=file.download>