

Rida, 18 jaar MBO 4 (persoonlijk begeleider specifieke doelgroepen)

Nee, ik sta niet ingeschreven bij een sportschool.

Af entoe voor mezelf, om mijn conditie op pijl te houden. Ook vind ik het leuk om te zaalvoetballen met mijn vrienden.

Niet-sporter

Verschillende redenen, ik zie er geen plezier meer in. Ik wil wel gaan sporten, alleen moet de plezier wel weer aanwezig worden.

Ja heel graag.

Iemand moet me gaan pushen om weer te gaan sporten.

Ouissam, 19 jaar HBO (social work)

Nee, ik heb nog nooit in mijn leven gesport.

Ik ga niet naar de sportschool.

Niet-sporter

Ik heb gesport in mijn jongere jaren, toen ik zes tot tien jaar oud was. Daarna ben ik heel snel afgehaakt en ben ik mijn interesse verloren in sporten. Ook als vrienden gaan voetballen kijk ik liever dan dat ik zelf voetbal.

Nee.

Als ik meer tijd zou hebben en me omgeving me mee zou nemen zou ik het misschien wel willen.

Sami, 26 jaar HBO (bouwkunde)

Ja, sinds mijn zestiende levensjaar.

Ik probeer minstens 4 keer naar de sportschool te gaan. In combinatie met voetbal probeer ik me zo optimaal fit te houden.

Sporter

Nee, ik heb zelf mijn schema's gemaakt en heb een eigen trainingsplan vanuit de club.

Om mijn sport prestaties zo hoog mogelijk te houden.

Meestal pak ik gewoon mijn bovenlichaam en benen in combinatie met wat cardio.

Ja, voetbal.

Ligt aan wat voor seizoen het is. Als het winter is sport ik liever binnen dan buiten en in de zomer sport ik liever buiten dan binnen.

Ja, ik gebruik een Apple watch.

Damian 23 jaar afgestudeerd MBO 2 (hoveniers opleiding)

Nee.

Af entoe ga ik wel eens met wat maten naar de sportschool. Dit zal denk ik niet vaker zijn dan 1 keer per week.

Beginnende sporter zonder abonnement

Ik voel me niet aangetrokken tot sport.

Meestal gewoon op de loopband en wat oefeningen met de apparaten.

Bier hahaha, nee grapje. Ik zou het niet weten.

Anouar 48 jaar afgestudeerd post doc (register accountant)

Ja, ik ben eigenlijk pas begonnen, dus een weekje of 3.

Ik probeer minimaal 3 a 4 keer in de week naar de sportschool te gaan.

Beginnende sporter

Ja, ik vind het fijn om begeleid te worden door de beste, Zo weet ik namelijk ook dat ik het maximale uit mezelf haal.

Ik probeer wat af te vallen.

Verskillend. Cardio doe ik bijna altijd, maar het is ook niet echt dat ik letterlijk aan apparaten zit. Ook doe ik bijvoorbeeld boksen.

Ja, dit is vanwege de oefeningen die we moeten doen voor andere sporten.

Binnen. Ik schaam me nog wel eens voor me gewicht, dus heb ik liever dat ik niet wordt gezien door andere.

Nee.