



HOE WETENSCHAP
JOUW LEDEN
MOTIVEERT



DE RETENTIE UITDAGING

LEDEN DIE AAN 3 OF MEER GROEPSFITNESS LESSEN PER WEEK DEELNEMEN, BLIJVEN 49,5% LANGER LID.

In de moderne fitnessbranche is meer concurrentie dan ooit. Nieuwe trainingen, nieuwe experiences en een jongere klantenkring met nieuwe verwachtingen hebben veel veranderd.

Fitness liefhebbers weten wat ze willen en vervullen op verschillende manieren hun behoeften, zoals sporten in een boutique club, gebruik van online trainingen en digitale fitness apps.

WIN NIEUWE LEDEN VIA DE WETENSCHAP!

Onderzoek en data vanuit Les Mills kunnen je helpen bij het opbouwen van langdurige relaties met deze nieuwe doelgroepen door eenvoudigweg te ontdekken waar deze doelgroepen behoefte aan hebben.

WAT WILLEN JOUW LEDEN?

45%

wordt lid van een club vanwege het aanbod van groepsfitness.

76%

van Gen Z en Millennials (Generation Active) willen sociale fitness experiences.

59%

van de clubleden wil vaker aan een groepsles deelnemen.



We hebben nu het bewijs voor de kracht van het trainen in groepsverband en dat een hoge mate van Groupness voor een ultieme experience voor een clublid kan zorgen.

– Les Mills Managing Director Phillip Mills.





SURVIVAL OF THE FITTEST

We weten al een lange tijd dat de muziek, bewegingen en coaching in een groepsfitness les voor een positief groepseffect zorgen en het de individuele fitnessresultaten verbetert. Maar nu weten we ook dat het meer doet - het stimuleert de deelname op langere termijn.

Nieuw onderzoek van Les Mills toont aan dat bepaalde groepslessen de zogenaamde 'Groupness' verhogen.

GROUPNESS

Groupness is een Engelse term die betrekking heeft op de voordelen die mensen ondervinden van het trainen in een groep. Enkele voordelen van het trainen in een groep zijn de sociale verbondenheid, het positieve gevoel dat mensen krijgen en de verhoogde experience. Bij een hogere mate van groupness worden er meer voordelen ervaren van het trainen in een groep, wat leidt tot hogere retentiecijfers.



Een hoge mate van Groupness zorgt ervoor dat leden blijven terugkomen.

18%

Groepsfitness deelnemers bevelen 18% vaker de club aan dan leden die alleen vrije fitness doen.

22%

Les Mills deelnemers die 3 of meer lessen per week volgen blijven 22% langer lid van de club dan leden die alleen vrije fitness doen.

LES MILLS GROUPNESS ONDERZOEK

Bij Les Mills onderzoeken we al tientallen jaren de kracht van groepsfitness.

We ontwikkelen alleen trainingen die wetenschappelijk onderbouwd zijn en die ervoor zorgen dat de leden terugkomen.

ONDERZOEKSHYPOTHESES:

Samen met Dr. Blair Evans van Penn State University verkent en meet het Les Mills Lab de verschillende niveaus van Groupness tussen verschillende Les Mills workouts om te bepalen hoe dit de ervaring van de sporter kan beïnvloeden.

De resultaten tonen aan dat de leden die deelnemen aan Les Mills lessen:

- 1. ZICH MEER INSPANNEN TIJDENS DE LESSEN**
- 2. MEER PLEZIER ERVAREN**
- 3. MEER TEVREDEN ZIJN**
- 4. EEN HOGERE INTENTIE HEBBEN OM TERUG TE KOMEN**

En we weten dat het aanzienlijke invloed heeft op hun lidmaatschapsduur.

Leden die aan groepsfitness lessen deelnemen bezoeken gemiddeld 4 keer per week de club, terwijl leden die geen groepslessen volgen gemiddelde 1,9 keer per week de club bezoeken.

ONDERZOEKSMETHODE:

97 volwassenen

2-wekelijkse beoordeling

Percepties van de groep bekijken

Gevoel ten opzichte van de les

Impact dat anderen hadden op ervaring van de les

De lessen bestonden onder andere uit cardiovasculaire activiteiten zoals indoor cycling (RPM), atletische conditietrainingen (BODYATTACK, BODYSTEP), op vechtsport geïnspireerde training (BODYCOMBAT), een les met gewichten (BODYPUMP), en HIIT lessen (LES MILLS GRIT en LES MILLS SPRINT).

Onderzoek gepubliceerd in The Journal of Sport, Exercise and Performance Psychology.



DE WETENSCHAP VAN GROUPNESS

Groupness is een belangrijk onderdeel van de Les Mills lessen en Les Mills blijft strategieën ontwikkelen om de Groupness te vergroten. Maar het zijn de instructeurs die het vermogen hebben om contact te maken met de deelnemers en een wij-gevoel kunnen creëren.

Les Mills instructeurs worden getraind om wat we weten van onderzoek tot leven te brengen voor leden.

De Les Mills instructeurs beschikken over een unieke coaching stijl, waardoor ze goed kunnen connecten met zowel individuen als met de hele groep. BODYCOMBAT is een toegankelijk programma voor zowel nieuwe als ervaren instructeurs waarmee je kunt excelleren in je groepsleszaal.



We hebben nu sterk bewijs dat het verbeteren van de Groupness een middel is om het retentiecijfer te verhogen.

– Bryce Hastings



VOLLE LESSEN. HOE DAN?

- 1.** *Synchronisatie verhoogt de Groupness. De studie van Les Mills heeft patronen aan het licht gebracht die laten zien dat de deelnemers tijdens trainingen zoals BODYCOMBAT waar mensen samen tegelijkertijd (en synchroon) bewegen) een hogere mate van Groupness ervaren dan bij 'off the beat' programma's, zoals Les Mills GRIT.*
- 2.** *Groupness laat de leden harder werken. Vergeet niet dat 76% van de Millennials en Gen-Z hunkeren naar sociale fitness experiences. Hoe meer groepsinteractie, hoe hoger de inspanningen van een individu tijdens de trainingen.*
- 3.** *Les Mills instructeurs worden getraind om wat we weten van onderzoek tot leven te brengen voor leden.*



WAAROM LEDEN TERUGKOMEN



Ik heb nog steeds leden die tien jaar geleden al aan mijn lessen deelnamen... er is een bijzondere magie tussen de choreografie en de muziek bij BODYCOMBAT, waardoor het geen gewone workout is maar een echte experience wordt.

- Adele Kirby, UK, Instructor/Trainer




Enkele Jaren geleden woog ik 160 kilo en zat slecht in mijn vel. Ik werd lid van een fitnessclub, maar het viel niet mee om conditie op te bouwen en af te vallen. Ik combineerde BODYCOMBAT met BODYPUMP en BODYSTEP en zag snel resultaten - enorme verbeteringen in kracht, snelheid en conditie. Ik werd goed begeleid door enkele instructeurs. We vierden samen mijn overwinningen en ze moedigden mij aan om nieuwe en moeilijkere dingen te proberen.

- Steph Bakos, USA, Instructor/Trainer



LEER MEER OVER ONDERZOEK NAAR GROUPNESS

WWW.LESMILLS.COM/NL/GROUPNESS



1. LES MILLS GLOBAL FITNESS SURVEY 2019. 2. How Do The Activities Members Usually Take Part in and How Often They Attend Affect Loyalty? Report by CEA in association with TRP 2018. 3. Exploring trends in LES MILLS™ class attendance and the impact of attendance on membership metrics Les Mills & UK Active Research Institute. 4. Les Mills Groupness Study, Penn State University, USA 5. Les Mills Get Fit Together Study, Penn State University, USA 6. Mckinsey 2018. 7. How important are certain factors when selecting which class to attend. Ratings of each of the factors on a scale of 1 to 5 where 1 is 'not at all important' and 5 is 'extremely important'? Report by UK Active and Stages Cycling 2018. 8. Group Fitness Studio Economics 2015 analysis by Stakeholder Strategies and Gerry Salmon