

FAQ NIEUWE LESFORMAT BODYSTEP

Wat is er veranderd?

Les Mills heeft het lesformat van BODYSTEP gewijzigd naar een innovatiever, belofte waarmakend en toekomstbestendige workout.

Waarom is het format veranderd?

Les Mills heeft een wereldwijde afname gezien in de deelnemersaantallen van de BODYSTEP lessen. Naar aanleiding van onderzoek bleek dat de aanwas van nieuwe deelnemers en het behoud daarvan (retentie) steeds vaker een uitdaging werd. Zo werd steeds vaker aangegeven door nieuwe deelnemers dat ze de les te complex vonden en daardoor niet lekker mee konden gaan. Ook werd de les niet meer gezien als dé been- en bilspieren workout, wat eigenlijk wel de belofte is en beoogd wordt. Om het succes van BODYSTEP als programma een boost te geven, is het lesformat aangepakt.

Wat is BODYSTEP anno 2023?

BODYSTEP is een functionele step workout gericht op het trainen van de been- en bilspieren. Sinds 2023 bestaat de les uit minder complexe choreografie (pasjes) en een betere focus op krachtraining voor de heup- en bilspieren.

Vanaf welke release gaat de verandering in?

Het nieuwe lesformat gaat in vanaf BODYSTEP 131. Dit is de release die aan BODYSTEP instructeurs is gepresenteerd tijdens de Les Mills Kwartaalworkshops 2/2023 en eind juni of begin juli 2023 wordt gelanceerd in clubs met een BODYSTEP licentie.

Zijn er verkorte formats beschikbaar?

Ja, naast het standaard 55 minuten format zijn er ook nog drie 45 minuten en drie 30 minuten formats beschikbaar. Zie hiervoor de choreografiënnotities met de samengestelde formats. Je kunt dit naar de behoefte van je leden aanbieden in de club.

FAQ NIEUWE LESFORMAT BODYSTEP

Moet ik direct naar het nieuwe format overstappen?

We raden clubs en instructeurs aan om BODYSTEP 131 eind juni of begin juli 2023 te lanceren in de club. Om de aandacht te trekken op het lesrooster is het raadzaam om een vermelding te maken als 'Nieuwe BODYSTEP Functional Step Training', zodat leden die mogelijk eerder BODYSTEP hebben geprobeerd, maar het te complex vonden, nieuwsgierig worden en uitgenodigd voelen om de nieuwe workout te komen proberen.

Hoe vermeld ik het nieuwe BODYSTEP op het lesrooster?

De merknaam BODYSTEP blijft ongewijzigd en kun je dus blijven vermelden op het lesrooster van de club. Om de aandacht te trekken is het raadzaam om een vermelding te maken als 'Nieuwe BODYSTEP Functional Step Training', zodat leden die mogelijk eerder BODYSTEP hebben geprobeerd, maar het te complex vonden, nieuwsgierig worden en zich uitgenodigd voelen om de nieuwe workout te komen proberen.

Hoe mix ik eerdere releases in het nieuwe format?

Het is nog steeds mogelijk om met eerdere releases te mixen. Raadpleeg hiervoor de instructies in de choreografienotities. Selecteer voornamelijk tracks die minder complex zijn als het gaat om 'pasjes' en volg de instructies om bepaalde bewegingscombinaties aan te passen.

Mijn vraag staat er niet bij. Wat nu?

Neem contact op met het Club Performance team van Les Mills via +31(0)416 34 97 of stuur een e-mail naar clubperformance@hddgroup.com. Het team staat je graag te woord.