

Aquafietsen, een blijvend succes

Al vijf jaar weet Sportiom in Den Bosch een grote groep aquafietsers te binden. Op dit moment draaien tien lesgroepen aquafietsen in het weekprogramma mee. Het succes van deze activiteit is te danken aan de grote toegankelijkheid. Daarnaast spelen de kwaliteit van de les en de instructeur een sleutelrol in het vasthouden van de doelgroep. Een investering in tijd en opleiding is hierbij onontbeerlijk.

In 2007, de periode dat aquafietsen in Nederland snel opkwam, introduceerde Sportiom aquafietsen binnen haar aquaFitness programma. Deze doelgroep werd destijds niet opgestart omdat de bezoekers erom vroegen. Sportiom wilde iets nieuws introduceren, nam zelf het initiatief en is er simpelweg mee begonnen. Vijf jaar later draaien nog steeds tien lesgroepen aquafietsen.

Toegankelijk en makkelijk uitvoerbaar

Volgens Bianca Zwart, instructrice bij Sportiom, is Aquafietsen succesvol omdat het voor een brede doelgroep toegankelijk én makkelijk uitvoerbaar is. De doelgroep in Sportiom is namelijk heel gevarieerd: van 18 jaar tot 60 jaar. "Eigenlijk doet de leeftijd er niet toe" zegt Zwart. "Degenen die deelnemen aan aquafietsen willen gewoon lekker werken aan de conditie en net iets dieper gaan. Daarnaast willen ze vaak ook afvallen". Beide doelen kun je vooral bereiken door te trainen in de cardiozone. Zeker ook als je op een veilige manier aan de conditie en spierversterking wilt werken vanwege overgewicht, gewrichtsproblemen of blessures. Je profiteert dan optimaal van de werking van de weerstand én de draagkracht van de fiets en het water. Wat ook opvalt is dat veel deelnemers die kiezen voor aquafietsen van zichzelf zeggen geen gevoel voor ritme te hebben. Opmerkelijk, omdat de aquafietsles wel op muziek gegeven wordt. Blijkbaar wordt aquafietsen meer geassocieerd met sporten dan met bewegen op muziek. Ook dit vergroot de toegankelijkheid van aquafietsen.

Een goede les

Naast deze lage drempels wordt het succes bepaald door een goede les, een goede instructeur en een vast gezicht op de groep.

Caroline van Oorschot, manager bij Sportiom: "Je moet elk jaar een nieuwe activiteit verzinnen en meegaan met de trends. Maar het vasthouden van een bestaande groep is minstens zo belangrijk. Dit bereik je alleen door wekelijks een goede les neer te zetten. En dat bereik je alleen wanneer je een goede basis hebt", aldus Van Oorschot. De instructeurs van Sportiom hebben dan ook allemaal een brede basis, zij zijn opgeleid voor de diverse aqua-doelgroepen en specifiek voor aquafietsen. Dankzij deze kennis kunnen zij eindeloos variëren en de lessen inhoudelijk interessant aanbieden. En met resultaat, benadrukt Zwart. "Het is toch heerlijk als een klant na 15 jaar aquasporten nog steeds zegt wat een leuke les vandaag". Het team van vijf instructeurs van Sportiom investeert iedere week in lesontwikkeling. De lessen worden zo elke keer opnieuw ingevuld en door het team op dezelfde manier uitgevoerd. "Bij het invullen

van de aquafiets-lessen zijn vooral ook de trainingsprincipes van belang. Gelukkig zijn deze uitgebreid behandeld in de opleiding Aquafiets Instructeur", zegt Zwart enthousiast. Met de aangeboden tools in de cursus kunnen de instructeurs blijvend zelfstandig aan de slag.

Een goede (door)start

Het opstarten van aquafietsen vraagt een investering in materiaal en opleiding. Maar door de samenwerking van Eyeview Systems en de Nationale Beroepsopleiding voor Zwemonderwijs wordt het gunstiger. De aquafietsen kunnen op basis van koop, huur of lease worden aangeschaft. De basisberoepsopleiding Aquafiets Instructeur is een vierdaagse cursus die ruimschoots theoretische en praktische handvatten biedt om zelfstandig gevarieerd en verantwoord lessen aan te bieden. Voor het geven van een nieuwe boost bestaat er ook een 1-daagse update. Zowel de basis- als de updateopleiding worden met open inschrijving georganiseerd. Ook is het mogelijk om beide scholingen Incompany in huis te halen, waarmee de aangeboden stof nog meer op maat kan worden aangeboden.

Voor meer informatie www.nbz.nl



je speelt een
kosten en de
t optimale
overtuigend
en uiterst
seren het
elen.
innovatieve
nergie bespa-
ericht op een
ebruik.

lijvend onze

Wijchen

nik
spa.nl