



## Maarten van Kempen, Fitland, Fast Fit: "Er kan weer echt getraind worden"



Als er één fitnessketen is die telkens weer een originele benadering weet te vinden, is het wel Fitland. Of het nu overnachten is op een hoogte van acht meter in een vliegtuig of luxe ontspannen in de binnenkort te openen wellnessboot, in Mill is het te vinden. "Wellness is de nieuwe markt", stelt eigenaar Maarten van Kempen.

Het was Maarten van Kempen al een tijdje opgevallen. "Als ik zelf train in één van de Fitland vestigingen en ik kijk om me heen, dan zie bijna niemand trainen. Er

wordt wel bewogen door mensen, de een wat intensiever dan de ander, maar écht trainen, tot het gaatje gaan, dat zie je niet." Dat heeft volgens Van Kempen te

maken met de stilstand van fitness. "Bij aerobics komt er van tijd tot tijd nog wel wat nieuws voorbij, denk aan Zumba, maar op het gebied van fitness is er al jaren niets veranderd. Met het op High Intensity Training gebaseerde Fast Fit, twee maal vier minuten knallen, wordt dat anders."

### HIT

"Als sporter kende ik natuurlijk High Intensity Training, zoals dat door Arthur Jones is ontwikkeld. Dat is een fundamenteel andere benadering van krachttraining dan nu gebruikelijk is. Afgezien van effectiviteit van de methode, is het ook erg tijd besparend. Iedereen weet, de meeste leden van fitnesscentra houden niet van trainen. Maar als je ze kunt voorhouden; deze training duurt niet langer dan je tanden poetsen, dan wordt het weer aantrekkelijk"

Vier jaar geleden begon Van Kempen na te denken over een project dat hij 'Real Fitness' noemde. "Ik had zelfs al ideeën over een toestel. Toen ik drie jaar geleden het Fast Fit concept zag op de Fitnessvakdagen, was ik verkocht." Alle vestigingen van Fitland, een twintigtal in het zuiden van het land, werden met een Fast Fit Shop ingericht."

### Logische stap

Sinds kort is Maarten van Kempen zelf distributeur van de Fast Fit Shop. Een opmerkelijke stap, "maar ook een logische stap. Het komt zelden voor dat een eigenaar van een fitnesscentrum apparatuur gaat distribueren, maar wie weet beter of iets werkt in een centrum dan iemand die een centrum heeft. En Fast Fit werkt. Het wordt tijd voor een omslag in hoe we mensen leren trainen. Ze weten het niet meer, ze vinden het niet leuk, het duurt ze

te lang. Als ik ze zo ver kan krijgen dat ze twee, drie keer per week acht minuten spenderen aan écht trainen, dan is alles wat ze meer doen mooi meegenomen. Dat is het mooie van HIT en het Fast Fit concept. Niet alleen is het écht trainen maar ben ik er ook van overtuigd dat je hierdoor bij leden die mentale knop kunt omschakelen, waardoor ze gaan denken 'ik kan het echt.' We hebben vorig jaar bij alle vestigingen van Fitland gemerkt dat er minder mensen dankzij Fast Fit afhaakten en dat het nieuwe mensen trok die anders niet naar Fitland waren gekomen. Daarom gaan de nieuwe leden van Fitland met ingang van het nieuwe seizoen allemaal beginnen met Fast Fit." Inmiddels is hij al weer een stap verder. Hij heeft Fast Fit 2 uitgewerkt, een circuit-



*"Het wordt tijd voor een omslag in hoe we mensen leren trainen. Ze weten het niet meer, ze vinden het niet leuk, het duurt ze te lang. Als ik ze zo ver kan krijgen dat ze twee, drie keer per week acht minuten spenderen aan écht trainen, dan is alles wat ze meer doen mooi meegenomen. Dat is het mooie van HIT en het Fast Fit concept."*

je van twintig minuten met ondermeer de nieuwe Woodway loopband en een touwklimmachine.

### Wellness

Wat volgens Van Kempen, naast de korte tijd die het trainen op de ROM vergt en de snelle resultaten, ook een 'trigger' kan zijn om mensen aan deze andere manier van trainen te laten wennen, is een 'beloning' is het vooruitzicht stellen. "Het is nu eenmaal zo dat mensen liever ontspannende dingen doen dan inspannende dingen. Dat doen ze al de hele dag. Die tachtig procent van de mensen die meer bewegen niet leuk vindt, kan na een HIT sessie wat ontspannends gaan doen. Denk hierbij aan relaxstoelen, sauna, lessen als pilatus, massagebanken. De 'beloning' heeft in Mill de vorm gekregen van een wellnessboot. Letterlijk. Op het terrein van Fitland ligt een gigantische boot, die is uitgerust met ondermeer zeven verschillende sauna's, een uitgebreide saunatuin aan het water, stoomcabines, verschillende binnen- en buitenbaden, relaxruimtes, een zonnedek, kruidentempel, een uitgebreide rasul, een binnen- en buitenbar en een restaurant. Daarnaast worden in een later stadium twaalf behandelkamers geopend voor massages en schoonheidsbehandelingen.

### Beschermd gebied

Als distributeur verandert Maarten van Kempen niet veel aan het aanbod zoals de vorige distributeur van Fast Fit dat deed. Dat betekent een stijlvolle 'shop', waarin de ROM Machines geplaatst worden, een opleiding voor instructeurs, etc.. Het ondersteunende marketingpakket is wat 'meaner and leaner', omdat volgens Van Kempen de meeste fitnessondernemers net zo eigenwijs zijn als hij. Er komt ook een bescherming per gebied voor twintigduizend postcodes. "Ik heb een tijdje terug een presentatie bij de VES gegeven en bij de meesten viel het kwartje meteen. Iedere collega die met zijn toekomst bezig is zoekt naar onderscheidend vermogen. Voor nog geen twee honderd euro per maand heb je dan iets wat nét het verschil kan maken."

### Claim postcodegebied

Fitnessondernemers die de aanschaf van Fast Fit overwegen, kunnen nu al, zonder verdere verplichting, hun beschermde postcodegebied claimen, door een email te sturen naar [fast-fit@fitland.nl](mailto:fast-fit@fitland.nl)