



## SOCIAL MEDIA GUIDE

voor instructeurs

**LES MILLS**

---

## Waarom

Waarom zou ik op social media zitten?	04
Op zoek naar jouw 'waarom'	06

---

## Waar

Welke kanalen zou je moeten gebruiken?	7
Krijg jouw profiel en account gebruiksklaar	9

---

## Wie

Wie is jouw publiek?	11
Leer je publiek kennen	13

---

## Wat

Wat voor content plaats je online?	14
Content ideeën	16
Tips voor het bedenken van content	17

---

## Hoe

Hoeveel en wanneer moet je posten?	20
Plan tips	22
Blijf jezelf	23



**Waarom**

## 1. Waarom moet je op social media zitten?

Social media kan helpen meer mensen te bereiken, je lessen te vullen en je profiel te laten groeien. Zo draag jij bij aan het creëren van een fittere wereld.



# 3.2

biljoen mensen zitten op social media.



# 20 - 30

mensen spenderen gemiddeld 20 minuten per dag op facebook en 30 minuten op Instagram.



# 12.7

Dit staat gelijk aan 12.7 dagen per jaar.



# 331 X 55

Dit is hetzelfde als 331 x 55 minuten BODYPUMP lessen!



**“Een van de belangrijkste taken van een instructeur is anderen helpen hun doel te behalen. Wij doen dit in onze lessen, maar met social media kan onze doelgroep groeien en een nog grotere impact maken buiten de studio”.**

@bashollander

## 2. Op zoek naar jouw 'waarom'

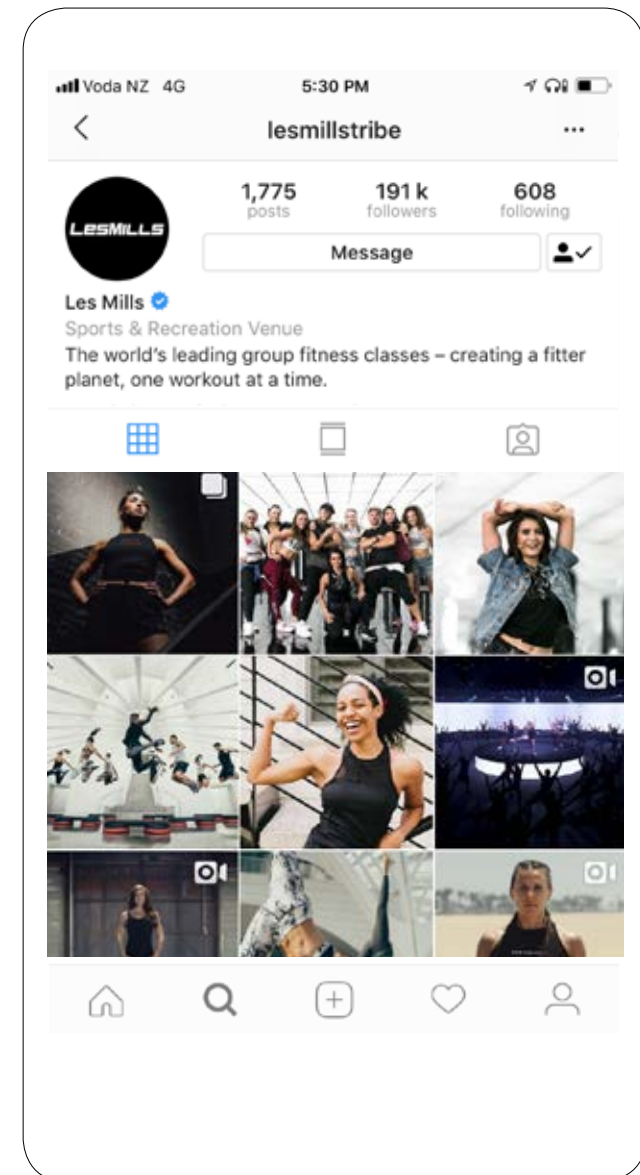
Als fitnessleider moet je weten wat jouw 'waarom' en doel is. Dit is hetzelfde voor de online fitness leiders. Je moet jouw 'waarom' weten en de reden voor het gebruik van social media. Dit zorgt ervoor dat:

- Je authentiek blijft.
- Je communiceert met de juiste doelgroep.
- Je interessante en relevante content post.
- Je mensen inspireert en motiveert.

### HOE VIND JE JOUW "WAAROM".

**Stel jezelf een paar vragen om achter jouw 'waarom' te komen:**

- Waarom ben jij een instructeur?
- Waar sta jij voor?
- Wat wil jij delen met anderen?



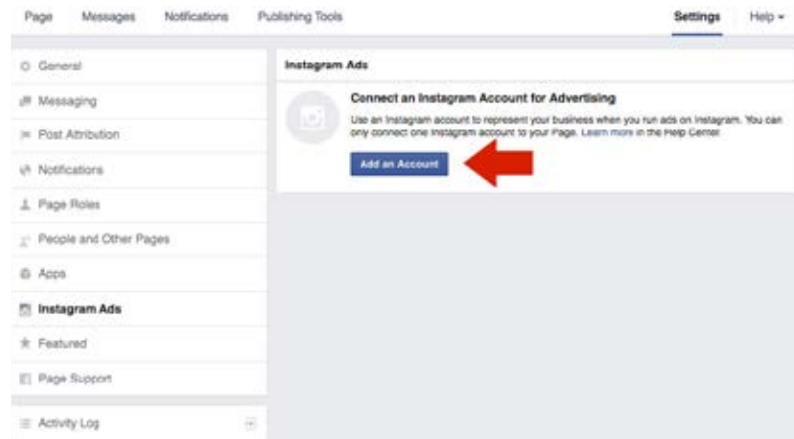


**Waar**

## 1. Welke kanalen zou je moeten gebruiken?

Wanneer je net begint of minder tijd hebt, focus dan op Instagram en Facebook. Deze twee kanalen bieden het grootste bereik en maken het grootste verschil om jouw profiel te laten groeien.

**TIP: Koppel je Facebook en Instagram pagina's aan elkaar. Zo wordt posten gemakkelijker.**



Log in with Facebook

# 1.5

biljoen mensen  
loggen dagelijks in.



# 300

miljoen foto's  
dagelijks  
geüpload.



# 5

Facebookaccounts  
aangemaakt per  
seconde.



# 1.5

biljoen mensen  
loggen dagelijks in.



# 300

miljoen mensen delen  
hun verhaal dagelijks.



# 4.2

biljoen likes per dag.

## 2. Krijg jouw profiel en account gebruiksklaar – Persoonlijk account

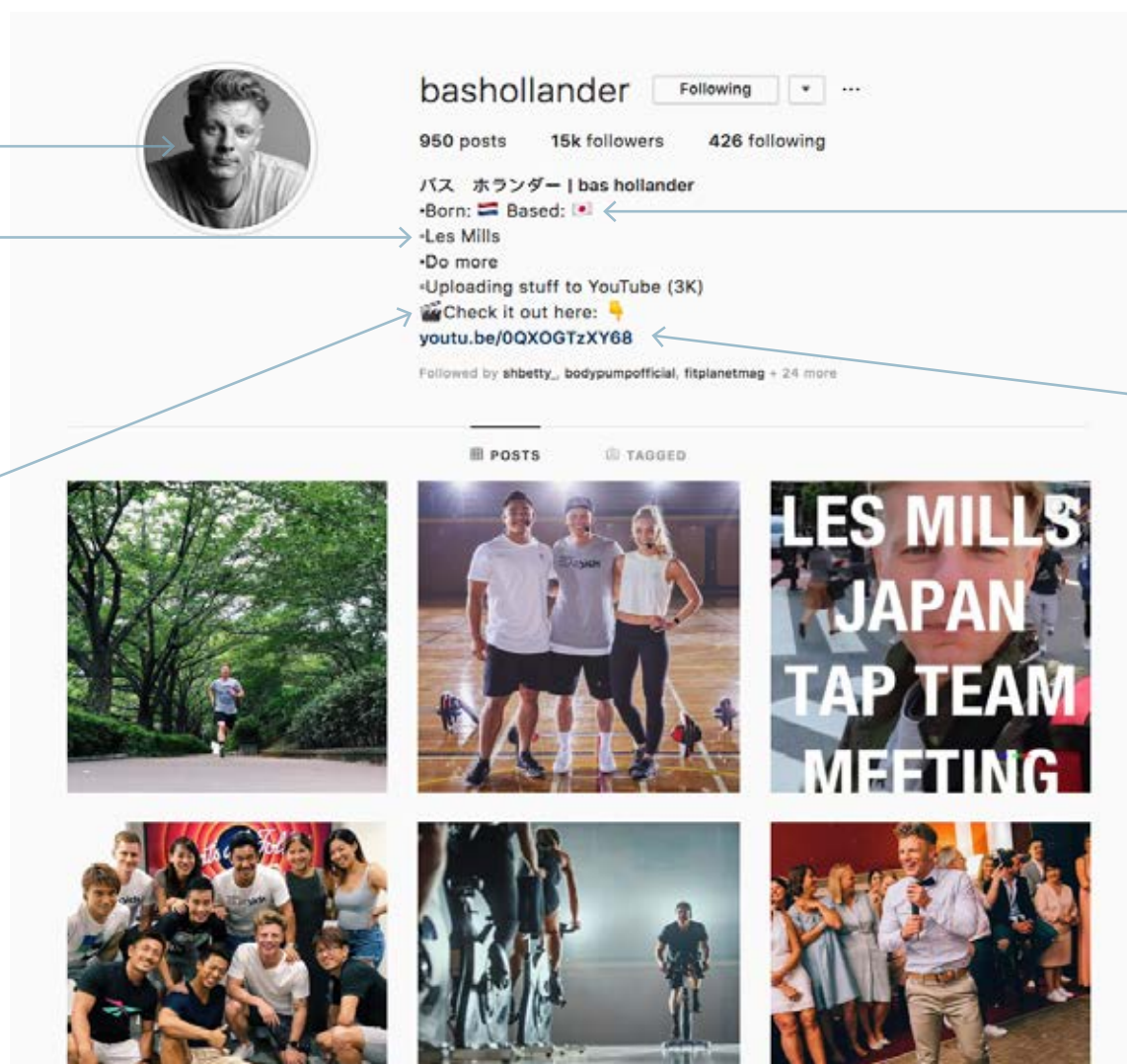
Om te beginnen, besteed tijd aan je profielen. Jouw profiel en biografie zijn het eerste wat bezoekers zien en waar ze interactie mee hebben. Zorg er daarom voor dat jouw 'waarom', interesses en passies gelijk duidelijk te zien zijn.

**TIP: typ jouw Instagram biografie in notities en kopieer hem naar Instagram.**

1. Zoek een goede profielfoto, bijvoorbeeld van wanneer lesgeeft.

2. Vermeld dat je een Less Mills instructeur bent. Vergeet ook niet te vermelden welke les je geeft, bijvoorbeeld #BODYPUMP.

3. Gebruik meerdere regels en emoticons om de tekst op te breken.



4. Breng jouw persoonlijkheid en 'waarom' naar voren. Laat mensen weten waarom jij een instructeur bent. Emoticons zijn goed voor het overbrengen van je persoonlijkheid. Ze kunnen daarnaast ook gebruikt worden als opsommingstekens.

5. Plaats een link naar jouw persoonlijke website, facebook account, blog, lesrooster of [lesmills.com/nl/](https://lesmills.com/nl/).

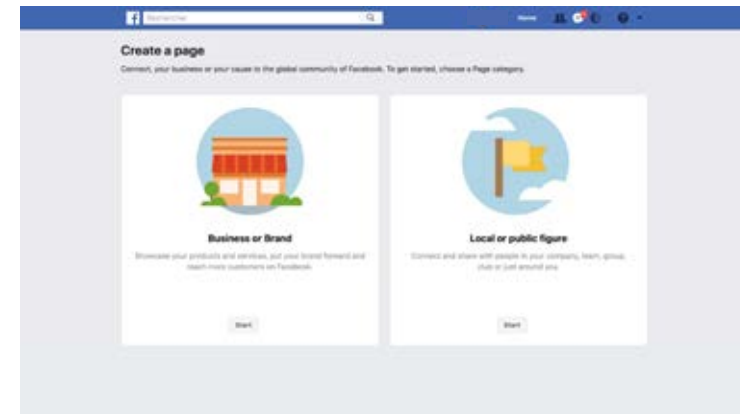


### 3. Krijg jouw profiel en account gebruiksklaar – Bedrijfsaccount.

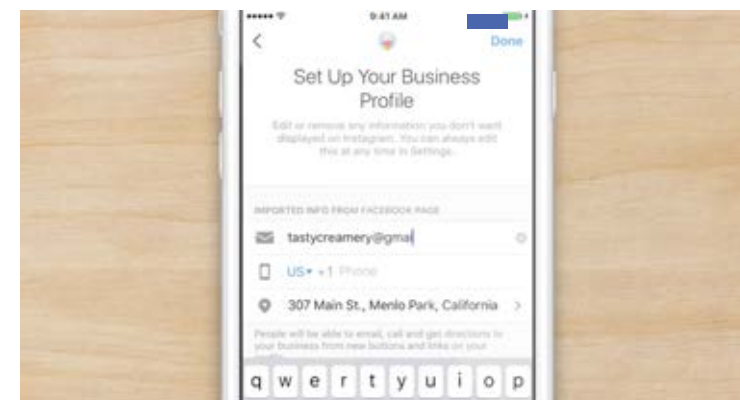
Overweeg om jouw profiel van persoonlijk naar bedrijfsaccount te veranderen op Instagram of converteer jouw Facebook pagina naar een bedrijfspagina.

Dit geeft je toegang nieuwe middelen. Je kan zien welke post geliket wordt wanneer mensen online zijn, welke leeftijd jouw bezoekers hebben, de primaire locatie van jouw bezoekers etc. Dit kan jou helpen om berichten beter af te stemmen op de doelgroep.

#### Verander jouw profiel naar een bedrijfspagina op Facebook



#### Verander jouw profiel naar een bedrijfsprofiel op Instagram





**Wie**

## 1. Wie is jouw publiek?

Het is belangrijk om te weten wie jouw publiek is zodat je:

- Op maat gemaakte content kan delen
- Interessant en relevant kan zijn
- De juiste ondersteuning en begeleiding kan bieden
- Impact hebt en verbinding maakt



Jouw leden



Andere instructeurs



Trainers

### Jouw publiek



Vrienden & Familie



Mensen beginnen  
aan hun fitnessreis



Clubs & voorzieningen

## 2. Leer je publiek kennen

---



### 1. Op wie wil jij focussen?

Identificeer je primaire doelgroep, spreek je met deelnemers, andere instructeurs of mensen die nieuw zijn met fitness.



### 2. Wie zijn zij?

Verbeeld je hoe jouw doelgroep eruitziet. Wat vinden ze interessant? Wat zorgt ervoor dat ze stoppen met scrollen? Wat inspireert ze op een maandagochtend? Hoe kan jij een verschil maken in hun dag?



### 3. Wat vinden ze leuk?

Kijk naar jouw laatste 12 berichten. Welke deden het goed?



### 4. Gebruik een bedrijfsaccount

Wanneer je een bedrijfsaccount hebt, kan je zien waar jouw doelgroep is, wanneer ze online zijn en wat voor content ze leuk vinden.

TIP: Vergeet niet om te interacteren met jouw publiek. Start een gesprek met ze en reageer op reacties en privé berichten.



## Wat

## 1. Wat voor content plaats je online?

---



### 1. Jouw waarom?

Voelt deze post goed voor jou? Is het iets wat jij wil creëren, delen of waar je over wil praten?



### 2. Jouw publiek

Is de content relevant voor jouw doelgroep? Is het interessant of nuttig voor hen?



### 3. Wees objectief

Wat is het nut van elke post?



### 4. Varieer

Varieer in wat je post, kijk naar verschillende soorten posts en content.



### 5. Plan vooruit

Denk na over wat voor content je wil maken en delen deze week.

Onthoud alsjeblieft dat jij een publiek gezicht bent van Les Mills, net zoals van je club. Daarom vragen wij aan jou om na te denken over hoe jouw content wordt ontvangen door Les Mills volgers. En vergeet niet dat alles wat je plaats zichtbaar is voor de wereld voor een hele, hele lange tijd. Een persoonlijk account aanmaken is ook mogelijk. De foto's van bijvoorbeeld een after party kunnen het beste worden gepost op een privépagina.

## 2. Content ideeën

Jouw content zal uniek zijn voor jou, maar om nog beter te worden volgen hier enkele ideeën voor verschillende posts.



### Samen fit worden

#### VUL JE LESSEN

- Deel je lesrooster.
- Tel af tot je les begint.
- Herinner mensen eraan wanneer ze moeten reserveren voor een les.

#### VIER HET SAMEN

- Vier de prestaties van individuele sporters.
- Deel de inspanning en prestaties van andere instructeurs.
- Verzamel en deel citaten van sporters om je heen.

#### CREËER HET SAMEN

- Werk samen met instructeurs over de hele wereld, zodat jullie fitness kunnen delen over de hele wereld.
- Werk samen met andere mensen en influencers.



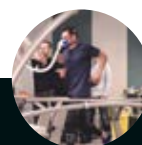
### Versla gister

#### DOELEN EN UITDAGINGEN

- Laat zien wat jij met jouw leden samen kan bereiken.
- Tel af tot een evenement.

#### WAT JIJ LEERT EN EVENEMENTEN

- Deel een bericht over een aanstaande les.
- Vraag of verzoekjes voor de volgende les.
- Tel af tot een volgende lancering en laat je volgers weten waarom jij hiernaar uitkijkt.



### Gedreven door wetenschap

#### ONDERZOEK EN TIPS

- Motiveer met behulp van het laatste onderzoek en insights. Bezoek <https://www.lesmills.com/nl/clubs/fit-business-nieuws/> voor het laatste onderzoek.
- Laat de voordelen zien van specifieke programma's.
- Deel trainings- en techniektips.



### Jouw merkverhaal

#### JOUW REIS

- Praat over hoe het is om een instructeur te zijn.
- Deel waarom jij een instructeur bent geworden.
- Deel belangrijke mijlpalen van jouw reis.

#### JEZELF

- Praat over andere sporten/activiteiten die je doet. Hoe kan dit anderen motiveren?
- Deel hoe je work out eruitziet.
- Laat je publiek ook alledaagse persoonlijke momenten zien, prestaties of interesses.

### 3. Tips voor het maken van content.

#### - Foto's en video's

**Denk** - Denk na over wat je wilt delen met je publiek en baseer hierop je content.

**Kijken** - Voordat je in het wild foto's gaat maken, kijk eerst naar wat je wilt fotograferen.

**Focus** - Zorg ervoor dat wat je wilt fotograferen scherp is. Tik op het object op je scherm om de automatische focus te gebruiken.

**Hoe** - Als je een foto van een individueel persoon wilt maken, kan je je camera het beste in verticaal houden. Voor landschappen kan je het beste horizontaal een foto maken.

**Instagram** - Leer de verschillende Instagram opties kennen zoals: Boomerang, Focus, Superzoom, Rewind, Hands-Free, Stop-motion, GIF's en stickers.

**Actie** - Wanneer je een moment wil vastleggen tijdens een les, kan je het best de 'burst' mode gebruiken. Selecteer hierna het beste shot.

**Filters** - In het algemeen, vermeid donkere filters voor binnen en vervagende filters voor buiten. Je kan filters op volgorde zetten in Instagram, zodat je er makkelijk bij kan.

**Tripod** - Wanneer je veel stilstaande video's filmt, kan je overwegen om een tripod te kopen. Kies er een waarbij je het level van de camera kan instellen.

**Video style** - Slow motion is goed voor actie video's en time-lapse is goed voor langere video's.





### 3. Tips voor het maken van content

#### – Foto's en video's

Vergeet niet dat mensen toestemming moeten geven wanneer jij een foto van hen gebruikt. Meestal is het genoeg of het even te vermelden dat je foto's maakt voor social media en te vragen of ze het vervelend vinden.

Dit is vooral belangrijk wanneer er kinderen te zien zijn. Wanneer kinderen erg jong zijn kunnen ze nog geen weloverwogen toestemming geven. Pas op wat voor afbeelding je post en voor het feit dat je geen controle hebt over wat er met deze foto of video gebeurt zodra deze online staat.

#### Bekijk deze handige apps voor foto's



##### Live.ly

Live.ly is een live video streaming app waarbij de gebruiker live video's kan maken voor vrienden. De app is gemaakt door de makers van musical.ly



##### Foto's

Leg vast, bewerk, geniet. Gebruik de camera op je iPhone, iPad of iPod Touch om beelden vast te leggen. Creëer de perfecte foto met de bewerkingfunctie die gekomen zijn met de IOS en macOS update.



##### Layout

Bepaald de indeling van jouw Instagram foto's doormiddel van filters en creatieve tools.



##### Font Candy

Met Font Candy kan jij in enkele seconden aangepast materiaal maken. Voeg citaten, kunstwerken, filters voor een kleur toe of laag meerdere afbeeldingen over elkaar.



##### Typorama

Typorama laat je mooie visuals creëren door je foto's en tekst "automatisch" te transformeren in een prachtig typografisch design, geen vormgeefvaardigheid voor nodig.



##### Whitagram

Dit is de makkelijkste manier om foto's in origineel formaat met witte achtergrond te krijgen. Landschapsfoto en portretfoto's kunnen gebruikt en geplaatst worden op Instagram.

## 4. Tips voor het maken van content

### – Hashtags

Hashtags zorgen ervoor dat de meest relevante foto bij de gepaste doelgroep terecht komt. Door het gebruiken van hashtags verhoog je de mogelijkheid op likes, reacties en betrokkenheid van jouw publiek. Hashtags kunnen helpen om in contact te komen met een nieuw publiek.

#### Hashtag tips

- Gebruik altijd de volgende hashtags wanneer je over een LES MILLS workout post **#LesMills @LesMillsTribe #PROGRAMMA** (b.v. **#BODYPUMP** vergeet de hoofdletters niet) **#LesMillsland** (b.v. LesMillsNL) **#lesmillstribе** **#lesmillsinstructor #lesmillstrainer #releasenummer** (b.v. **#BODYATTACK100**).
- Gebruik andere handige hashtags zoals **#FitFam #Fitspo #fitnessmotivation #fitlife#lovefitness #instahealth #gym #workout**.
- Volg relevante en trending hashtags.
- Gebruik inzichten van vorige berichten om te zien welke hashtags werken en welke niet.
- Bewaar je hashtags in je notities.
- Handige apps zijn Hashtagger en Tagstash.
- Gebruik er niet te veel en gebruik alleen relevante hashtags.





## Hoe

## 1. Hoe vaak en wanneer moet je posten.

### Hoe vaak moet je posten:

- Wanneer je net begint is drie keer per week posten een goede richtlijn.
- Wanneer je eenmaal bezig bent, probeer dan 2 tot 3 verhalen per week te maken.
- Maar vergeet niet dat kwaliteit voor kwantiteit gaat.
- Wat je ook doet, wees consistent. Vind een haalbare hoeveelheid posts voor jou en houd dit vast

### Wanneer moet je posten:

- De meeste mensen scrollen door facebook in het midden van de week tussen 13:00 en 15:00 uur. Er is meer betrokkenheid op donderdag en vrijdag.
- Evenzo is woensdag en donderdagmiddag de beste tijd om op Instagram te posten.
- Zondag is de slechtste dag om te posten



## 2. Planning en rooster tips

### Maak een planning voor de week:

Als je bang bent dat social media je hele leven overneemt, zet dan per week wat tijd opzij om een planning en content te maken. Dit bespaart je tijd gedurende de week, omdat je er niet de hele tijd aan hoeft te denken.

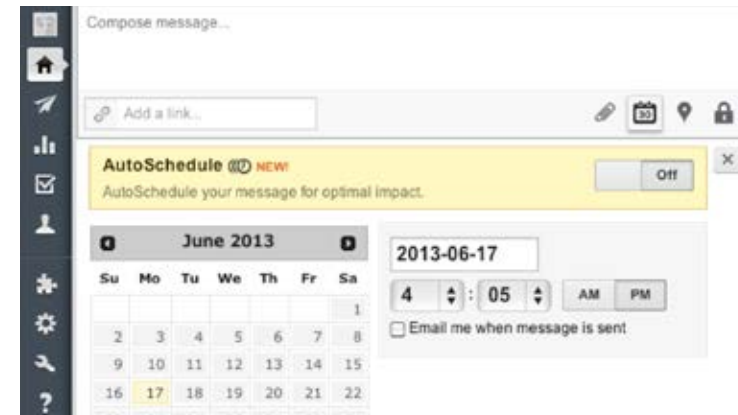
### Gebruik planning tools:

Er bestaan verschillende websites zoals hootsuite en buffer waarmee je vooruit kan plannen, zelfs voor meerdere kanalen.

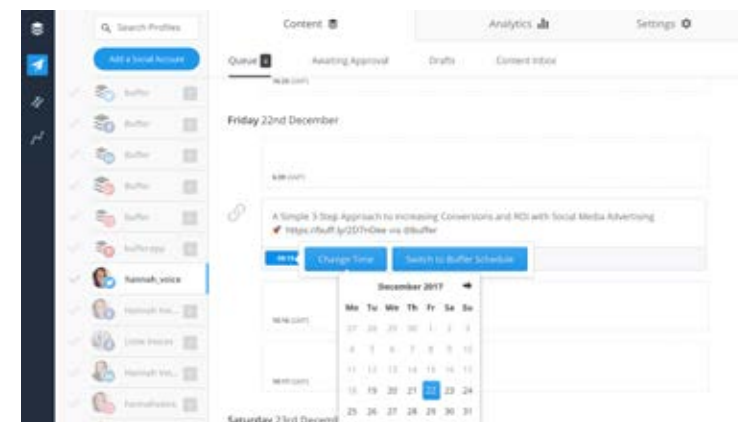
[www.hootsuite.com](http://www.hootsuite.com)

[www.buffer.com](http://www.buffer.com)

### Hootsuite



### Buffer



### 3. Rachael Newsham's tips om authentiek te blijven



**Wat betekent authenticiteit op social media voor jou?** "Authentiek op social media blijven betekent voor mij realistisch blijven. Het betekent niet zomaar iets doen of zeggen. Wanneer je authentiek bent, ben je transparant en eerlijk over wat je doet."

**Hoe vind je jouw unieke stem en blijf je authentiek bij jezelf?** "Het gaat erom dat je bewust bent wat je post. Vraag jezelf af of het laat zien hoe jij je voelt. Iedereen heeft zijn of haar eigen unieke manier van communiceren. Authentiek zijn komt voort uit moedig genoeg zijn om te vertrouwen op je eigen manier van communiceren."

#### **Wat maakt een post authentiek?**

"Transparant zijn is het belangrijkste. Jouw hele pagina is wat authenticiteit creëert, niet zomaar een bericht. Je moet jezelf afvragen, laat jouw pagina een echte reflectie zien van waarom je post? Je wilt samenwerkingen, foto's en/of woorden overbrengen die jouw intenties naar voren brengen en jou identificeren zoals je echt bent"



@rachael\_newsham



**Neem contact op met [info@lesmills.nl](mailto:info@lesmills.nl) als je vragen of feedback hebt.**