

KWARTAAL WORKSHOPS

Q3-2021

LES MILLS

GENERIC WORKSHOPS

PROGRAMMING THE HYBRID INSTRUCTOR

Als groepsles instructeur zijn we heel goed in het shinen op een podium, het entertainen van deelnemers en het geven van instructies. In de toekomst wordt er steeds meer van je verwacht, bijvoorbeeld dat je je leden ook kunt adviseren en inspireren op andere gebieden, zoals op het gebied van leefstijl. Kortom, je wordt een hybride instructeur! Maar wat is een hybride instructeur precies? En wat zijn de voordelen? Als hybride instructeur treed je buiten de 5 key-elementen. Verken in deze workshop de mogelijkheden voor je verdere loopbaan, ontwikkel jezelf en vergroot je arbeidspotentieel in de fitnessbranche!

PROGRAMMING THE HYBRID STUDIO

De behoeften van leden veranderen. Millennials en Generatie Z hebben andere behoeften en wensen dan voorgaande generaties. Dit heeft natuurlijk invloed op ons lesaanbod, want vanzelfsprekend moeten we (potentiële) leden meer geven van wat zij willen. Hierdoor moeten we ook anders gaan kijken naar de inrichting van de vierkante meters in een club. Door je (group fitness) ruimtes multifunctioneler in te richten, maak je ze hybride en future-proof. Zo creëer je een uitgebreider en relevanter aanbod op basis van de behoeften van bestaande en nieuwe doelgroepen. Dit leidt tot een betere retentie, meer leden en minder leegstand. Maar, hoe ziet de hybrid studio van de toekomst eruit? Hoe kun je je club zo future-proof mogelijk maken? We geven je een kijkje in de toekomst die dichterbij is dan je denkt! In deze inspiratie workshop laten we zien wat nu én in de toekomst de mogelijkheden zijn.

MINDFULNESS THE AMAZING LINK BETWEEN MINDFULNESS AND MUSCLE

Wat is mindfulness precies? En is er een verband tussen mindfulness en spieren? Jazeker! De inzet van mindfulness in de fitnesswereld wordt steeds populairder. Het loont om mensen een beetje meer mindful te maken, een beetje meer aanwezig. Die toegenomen mindfulness kan er namelijk toe leiden dat mensen betere en gezondere keuzes gaan maken, bijvoorbeeld op het gebied van lichaamsbeweging. Vaak hebben mensen moeite met het volhouden van een trainingsroutine. Uit onderzoek blijkt dat mindfulness kan helpen bij een blijvende gedragsverandering. Weten hoe? Je ontdekt het in deze workshop!

EXERCISE SCIENCE THE FUTURE OF CHOREOGRAPHY

Steeds meer Les Mills programma's krijgen een hybride karakter met als doel de resultaten voor de deelnemers te verhogen. Zo zie je in een programma als BODYPUMP de bewegingen veranderen. Dit gaat van traditionele krachtoefeningen naar samengestelde oefeningen. Denk aan push-ups in combinatie met de bench press of mountain climbers in combinatie met tricep extensions. Door oefeningen voor het hele lichaam toe te voegen, haal je sneller resultaten en krijgen de workouts een meer hybride karakter. Maak kennis met de inhoudelijke ontwikkeling van de programma's, waar de lesopbouw in de toekomst naartoe gaat en wat de voordelen zijn voor jou als instructeur én je deelnemers!