



BEDRIJFSFITNESS GUIDE

- concreet stappenplan om te starten
- Voorbeeld enquete werknemers
- mijn bevindingen uit de markt die jou tijd, geld en energie gaan besparen
- Financiering en belastingvoordelen
- casestudy bedrijfsfitness



MET BEDRIJFSFITNESS STARTEN?

Vitaliteit op de werkvloer, een hot topic. En dat is maar goed ook. Dagen stilzitten op kantoor, overgewicht, weinig energie, allemaal zaken die niet alleen enorm slecht voor je zijn maar ook een directe impact hebben op ziekteverzuim, de werksfeer, prestaties en daarmee dus ook op het bedrijfsresultaat.

Dat je dit e-book hebt gedownload wil waarschijnlijk zeggen dat je je bewust bent van de voordelen, deze vindt je op de volgende pagina nog eens uitgebreid opgesomt. In dit e-book ga ik je verder vooral meenemen in de overwegingen die je te maken hebt voor je succesvol kan starten met bedrijfsfitness. Zodat je zeker weet dat dit ook daadwerkelijk gaat bijdragen aan de vitaliteit en prestaties van het bedrijf. En niet slechts een voor de buhne zaak wordt die vooral geld kost 😞

Wat je terugvindt in dit e-book:

- Bedrijfsfitness, waarom en wanneer interessant?
- Intern of extern
- Draagvlak creëren
- Een geschikte ruimte vinden
- Apparatuur en faciliteiten
- Nazorg en begeleiding
- Financiering & belasting
- Casestudy > Fouten uit de markt die jij niet wil maken



BEDRIJFSFITNESS, WAAROM EN WANNEER INTERESSANT?

Wanneer is bedrijfsfitness interessant en waarom zou je er mee starten?

Bedrijfsfitness is naar onze mening al interessant vanaf de eerste werknemer. Een van de zaken waar je met een bedrijfsfitnessruimte voor zorgt is dat je regelmatig kan bewegen en je de drempel om daarvoor naar bijvoorbeeld een gym te gaan weg haalt. Dit kan zo simpel zijn als een cardio apparaat of een simpel rack met wat gewichten.

Toch wordt het starten met bedrijfsfitness écht interessant wanneer je een groter bedrijf bent. Dan nemen de voordelen namelijk aanzienlijk toe en is het niet enkel meer om regelmatig te bewegen maar draagt het bovendien bij aan:

- ✓ Verbeterde sfeer en bedrijfscultuur
- ✓ Betere productiviteit en prestaties werknemer
- ✓ Reductie ziekteverzuim
- ✓ Aantrekkelijke werkomgeving voor (potentiële) werknemers
- ✓ Financieel aantrekkelijk voor zowel werkgever als werknemer

Zoals aangegeven kan bedrijfsfitness bijdragen aan het reduceren van ziekteverzuim wat al gauw €200(!) per medewerker per dag kost. Daarnaast is goed personeel vinden, aan je binden en laten presteren op de werkvloer allang niet meer vanzelfsprekend. Daardoor is bedrijfsfitness iets wat zich vanaf minuut 1 zal terugbetalen en heb je naar onze mening genoeg redenen om verder te lezen.



BEDRIJFSFITNESS INTERN OF EXTERN REGELEN?

Bedrijfsfitness kan je op verschillende manieren inrichten. Zo richten wij met Gym inrichting fitnessruimtes in op kantoor, waarbij je dus alles intern geregeld hebt. Het alternatief daar op is het extern regelen met een personal training studio of fitness centrum. Beide opties hebben zo hun voor en nadelen die ik bij langs wil lopen zodat je hier een weloverwogen keuze in kan maken onder verdeeld in 3 kopjes.

➤ PRAKTISCHE ZAKEN

Allereerst natuurlijk ruimte. Heb je geen ruimte beschikbaar in je pand houd het direct op en zal je dus extern moeten gaan zoeken naar mogelijkheden.

Daarnaast andere praktische zaken zoals vervoer en sporttijden. Wanneer je extern gaat sporten zal je hierin minder flexibel kunnen zijn en vraagt het meer tijd door onder andere vervoer heen en weer.

➤ FINANCIIEEL

Waar je bij een sportschool of personal training studio met abonnementskosten te maken hebt zal je bij het inrichten van een eigen ruimte een eenmalige investering te doen hebben. Hierin zijn vanzelfsprekend wel financieringsvormen mogelijk.

➤ GEBRUIK EN BEGELEIDING

Het werkt alleen als er gebruik van wordt gemaakt. Daarom wil je onderzoeken wat hiervoor nodig is. Vinden mensen even snel sporten onder werktijd prettig, of hebben ze hier actieve begeleiding bij nodig? Je wil helder hebben wat de beste oplossing is voor jouw bedrijf.



VOORONDERZOEK & DRAAGVLAK CREËREN

Je wil natuurlijk dat als je intern bedrijfsfitness gaat aanbieden dat er gebruik van wordt gemaakt, anders is het zonde van je tijd geld en energie.

Om het draagvlak onder de gebruikers (medewerkers) te peilen adviseren wij om een korte enquête te houden. Je doel hiermee is het testen of er draagvlak is en hoe je dit succesvol zou kunnen inrichten.

Uiteindelijk zijn een paar korte gerichte vragen voldoende om hier goed inzicht in te krijgen. Je wil uiteindelijk niet verzanden in details, hou het daarom wel kort en overzichtelijk. Een voorbeeld vindt je hieronder.

Zou je gebruik maken van een fitnessruimte binnen het bedrijf?

- Ja
- Nee

Wat is voor jou hierin doorslaggevend?

- Kleedkamer/douches
- Keuze materialen en machines
- Begeleiding bij sporten

Welk type training spreekt jou aan?

- Cardio
- Krachttraining
- functional fitness

Wat voor type begeleiding zou je gebruik van maken?

- Geen
- Online begeleiding / vitaliteitsprogramma
- Personal training lessen op locatie



EEN GESCHIKTE RUIMTE

Wat voor ruimte je nodig hebt om een bedrijfsfitnessruimte in te richten is sterk afhankelijk van de situatie en wensen van de gebruiker waar je gedurende het voortraject achter komt. Een aantal waar je rekening mee te houden hebt wil ik hierin even bij langs gaan:

> AANTAL GEBRUIKERS

Hoeveel mensen er (tegelijk) gebruik maken van de ruimte speelt hierin een grote rol. Heb je aan een paar apparaten genoeg of moeten mensen tegelijk dingen kunnen doen?

> TYPE TRAINING

Waar de een zit te wachten op cardio, wil de ander met krachtapparatuur of juist zonder machines trainen. Wat er komt te staan bepaald het aantal benodigde vierkante meters.

> VLOERBELASTING EN GELUID

Niet elke verdiepingvloer kan je zomaar belasten met een hoop zware fitness materialen laat staan het gooien van gewichten. Daarnaast zit je als je op kantoor zit natuurlijk niet te wachten op iemand die gewichten laat stuiteren 😞

> ONZE ERVARING

Uit onze ervaring is gebleken dat je ongeveer uitkomt op:

- Kleine ruimte | 1-4 gebruikers > 20-30m²
- Gemiddelde ruimte | 4-10 gebruikers > 30-50 m²
- Uitgebreide ruimte > 10+ gebruikers > 50+m²



APPARATUUR & MATERIALEN

Hier wil ik in dit e-book niet te diep op in gaan. Juist omdat dit voor elke situatie weer compleet verschillend is. Uiteraard kunnen we alles leveren op het gebied van cardio, krachttraining en functional fitness om de inrichting tot een succes te maken.

Wil je een indruk krijgen van wat wij kunnen leveren?

[Klik dan op deze link](#)



NAZORG EN BEGELEIDING

Zoals al eerder aangegeven staat bij het starten van een bedrijfsfitness centraal dat er gebruik van wordt gemaakt zodat het ook daadwerkelijk kan gaan bijdragen. Om dit te realiseren is het zeer van belang dat de juiste nazorg wordt geleverd.

Je kan hierin in basis 3 kanten op, namelijk:

➤ ZONDER BEGELEIDING

Net als in een normale sportschool zit het gros er niet op te wachten om geholpen te worden. De juiste materialen en tijd om te trainen is meer dan voldoende. Dit zal vaak dan ook een prima optie zijn.

➤ ONLINE BEGELEIDING

Het is belangrijk om te weten wat je moet doen. Door bijvoorbeeld online begeleiding of een vitaliteitsprogramma aan te bieden weet je zeker dat er resultaten worden gehaald. Wij hebben hierin partners die we kunnen aanhaken wanneer gewenst.

➤ LESSEN & BEGELEIDING OP LOCATIE

De meest directe vorm is personal training, je kan naar een personal trainer toe gaan maar ze ook bij jou in de ruimte laten komen om periodiek trainingen te verzorgen. Dit kunnen trainingen zijn maar ook live masterclasses gekoppeld aan een vitaliteitsprogramma.

Ook hierin hebben we partners in verschillende regio's die we kunnen betrekken bij het project.



FINANCIERING EN BELASTING

Een beetje ondernemer is hier natuurlijk ook benieuwd naar, wat kost het en is het ook nog zo aan te schaffen dat het belasting technisch aantrekkelijk gemaakt kan worden.

Voor ik verder in ga op financiering en belasting zaken wil ik je nog even doorverwijzen naar een artikel waarin ik uitgebreid heb beschreven welke kosten je ongeveer rekening mee zou moeten houden bij het compleet inrichten van een fitnessruimte.

Benieuwd? [Lees het artikel dan hier](#)

➤ FINANCIERING

Een bedrijfsfitnessruimte kan je middels financieringsvormen als financial of operational lease afsluiten wat afbreekt tot een maandbedrag van vaak enkele honderden euro's in plaats van een investering aan de voorkant.

. Zet dat eens af tegen sportschool abonnementen of zelfs verloop onder personeel of ziekteverzuim wat al gauw 200(!) euro per dag kost en je snapt waarom wij hier groot voorstander van zijn.

➤ BELASTINGVOORDELEN

Toch kan investeren in een fitnessruimte ook zeer aantrekkelijk zijn. Zo is het vanzelfsprekend als een zakelijke investering te boeken en kan je gedurende 2023 zelfs via een extra regeling maar liefst 50% op het materiaal afschrijven. Laat de belastingdienst meebetalen aan de vitaliteit van jouw bedrijf 😊

Daarnaast zijn er via de WKR regeling meer belastingvoordelen mogelijk. Dit is wel sterk situatie afhankelijk en goed om advies over in te winnen.



FOUTEN UIT DE MARKT DIE JIJ WIL VOORKOMEN

Wij spreken natuurlijk een hoop personal trainers en bedrijven die hier mee bezig zijn waardoor we bepaalde fouten herkennen uit de markt die jij niet wil maken zodat je daarmee een hoop tijd, geld en energie kan besparen. Ik ga een korte introductie geven om de fouten verder uit te kunnen diepen.

Zo was ik (Rien, eigenaar Gym Inrichting) aan de praat met de eigenaar van een personal training studio die meerdere keren per week een grote groep collega's van een groot kantoor traint.

Die kwamen voor een type bedrijfsfitness om met elkaar fit te blijven. Hier trinden ze naar tevredenheid vooral met functional fitness (krachttraining met losse gewichten, eigen lichaamsgewicht, aantal machines)

Het kantoor zelf en in dit geval de HR afdeling vond het een goed plan, waarschijnlijk ook grotendeels voor de bühne om een ruimte in te richten op de zaak.

Hierin zijn de desbetreffende collega's of de personal trainer niet betrokken en eenmaal gerealiseerd stond er een ruimte ram vol met allemaal machines. Machines waar deze collega's niet op zaten te wachten. Als ik een gok mag doen al gauw voor vele tienduizenden euro's.

Met als gevolg dat ik, terwijl ik met deze personal trainer in gesprek was deze collega's nogsteeds wekelijks meerdere malen bij hem kwamen grotendeels voor de faciliteiten. En dit terwijl de ruimte al lang en breed klaar voor gebruik was zodat de collega's daar hun work-outs zouden kunnen doen.



WAT HIER FOUT IS GEGAAN

- Geen vooronderzoek onder toekomstige gebruikers
- Geen rekening gehouden met manier van trainen
- Ruimte onlogisch ingedeeld met onnodige dure apparaten
- Geen verdere nazorg zoals bijvoorbeeld door de PT-er

MET ALS GEVOLG...

dubbele kosten voor zowel de ingerichte ruimte, als de lessen die door worden gezet bij personal trainer, met alle tijdrovende transportbewegingen etc.

HOE HET OOK KAN UITPAKKEN

- Goed vooronderzoek onder gebruikers
- Ruimte inrichten op wensen gebruikers
- Personal trainer bij het traject betrekken
- Minder materialen door op maat gemaakte ruimte
- Geen transportbewegingen van en naar een studio

MET ALS GEVOLG...

Een fatsoenlijke ruimte op kantoor waar de medewerkers kunnen sporten zonder veel tijd kwijt te zijn aan heen en weer rijden. Bovendien waarschijnlijk minder tijd nodig van de PT-er omdat die niet meer gebruikt hoeft te worden voor de faciliteiten maar gericht langs kan komen o.b.v. afgestemde begeleiding. Kosten besparing op zowel apparatuur als abonnementen. En dit terwijl de ruimte nu écht bijdraagt in plaats van dat het voor de Bühne is neergezet.



BEDRIJFSGYM INRICHTEN

Wij helpen je graag bij het inrichten van een bedrijfsfitness ruimte die jullie aansluit. Hierin kunnen wij ondersteunen van vooronderzoek tot aan inrichting en het koppelen aan een partner voor de nazorg of begeleiding

- ✓ Ondersteuning vooronderzoek
- ✓ Professioneel advies
- ✓ 3D design inrichting fitnessruimte
- ✓ Professionele installatie
- ✓ nazorg en begeleiding

[Neem vrijblijvend contact op](#)





GYM INRICHTING



ADVISEREN

Objectief en eerlijk advies van iemand met jarenlange professionele ervaring in de fitnessmarkt



ONTZORGEN

Geen tijd, geld en energie verspillen aan eigen onderzoek en de aanschaf van slechte materialen



INRICHTEN

Professionele plaatsing van apparatuur en materialen. Van design tot inrichting geholpen



 **KORTE SPRUIT 23C,
7773NP HARDENBERG**

 **06 21686803**

 **INFO@GYMINRICHTING.NL**

 **WWW.GYMINRICHTING.NL**