

Welke plek verdient 'fitnesssen' in bewegingsonderwijs?

Kunnen de vakwereld LO en de fitnessbranche van elkaar leren?

Van de 18 miljoen inwoners in Nederland doet bijna een kwart (4,4 miljoen) aan fitnessactiviteiten. En deze groep groeit hard! Hierin is de trend waarneembaar dat fitness steeds populairder wordt onder jeugd. Op steeds jongere leeftijd. Wat zijn hier de oorzaken van? Vanuit welke motieven starten jongeren met fitnessactiviteiten? Hoe moeten we ons als vakwereld hiertoe verhouden? Welke plek verdient het oefenthema fitnesssen in bewegingsonderwijs en lichamelijke opvoeding? | Dirk Jan van Heiningen

Welke waarde heeft 'fitnesssen' in onze samenleving?

Onderzoek (Mulier Instituut, 2023) wijst uit dat jeugd (12-19 jaar) sneller stopt met het sporten in verenigingsverband. Ze kiezen vaker voor beweegvormen die beter passen bij hun behoeften en verplichtingen. Fitnessactiviteiten sluiten beter aan op hun ritme en persoonlijke doelen (NOC*NSF, 2023). Fitnessdeelname onder jonge jeugd stijgt daarom sterk en valt niet meer weg te denken als beweegactiviteit voor hen.

Onze vakwereld staat vaak kritisch tegenover 'fitness' en bijbehorende activiteiten. De definitieve concept-

kerndoelen bewegen en sport (SLO, 2025) beogen echter het 'leren met het oog op buitenschoolse beoefening van veel verschillende bewegingsactiviteiten uit gevarieerde gebieden'. Zo ook 'actuele ontwikkelingen in de bewegingscultuur' om daarin de eigen mogelijkheden te verkennen. Het is dus ook onze taak leerlingen voor te bereiden op 'fitness'. Wat mij betreft In een wederzijdse verantwoordelijkheid met de fitnessbranche! Kan er zo misschien een 'pedagogisch veiliger fitnessklimaat' worden gecreëerd?

Wat betekent de term 'fitness' eigenlijk?

De vraag 'Wat is fitness?', is inmiddels niet meer zo eenvoudig te beantwoorden. Een snelle 'AI-prompt' zegt: "Fitness is een brede term voor fysieke activiteiten gericht op het verbeteren van je gezondheid, conditie, kracht en energieniveau. Vaak met behulp van apparaten in een sportschool, maar ook thuis of buiten". Op zichzelf niet slecht, maar wel enkel inspanningsfysiologisch geredeneerd. In het Basisboek voor de sportontwikkelaar (Calo, Ad Sport, 2022) wordt het oefenthema fitnesssen bijvoorbeeld beschreven als: "Het uitvoeren van bewegingen om intense inspanningen te ervaren". Twee perspectieven op een tot 'containerbegrip' verworden term.

Fitness als vorm van trainen en belasten

Duizenden jaren geleden was fysieke training wereldwijd al een belangrijk

onderdeel van het dagelijks leven. In heel veel culturen werden concepten om het lichaam te versterken en in balans te brengen gebruikt om dagelijkse, militaire en sportieve prestaties te verbeteren. Bijvoorbeeld door vroege vormen van Calisthenics, wat tegenwoordig weer een 'nieuwe trend' vormt. Men wist toen al dat het lichaam door gestructureerd te belasten, gezond te eten en te rusten sterk werd en weerbaar bleef.

Tijdens de industriële revolutie ontwikkelden pioniers als J.F. GutsMuths en F.L. Jahn wat nu de moderne gymnastiek wordt genoemd. De door Jahn gestichte Public Turn Platz (1811) zou je tegenwoordig kunnen vergelijken met een soort 'outdoor survival/crossfit-plek'. In Zweden ontwierp P.H. Ling gymnastiekprogramma's die educatief, militair, medisch en esthetisch gestoeld waren. En mw. C. Beecher ontwikkelde 'calisthenics op muziek', vergelijkbaar met een 'aerobics' van nu.

Eind 19^e en begin 20^e eeuw kreeg 'krachtsport' steeds meer aandacht in Europa. De Duitser Eugen Sandow was een pionier op dat gebied. Hij modelleerde zijn lichaam voor een carrière als showman en 'krachtmens'. De eerste 'moderne fitnessclub' in Nederland, met lichte gewichten en oefeningen 'voor iedereen', werd in 1887 door hem geopend op het Damrak in Amsterdam. Fitness en vooral bodybuilding ontwikkelden zich tot 'aparte takken van sport'. Europese immigranten brachten gymnastiek en fitness naar de VS.

Pas veel later, in de jaren '70/'80 van de twintigste eeuw, won de 'fitnessbranche' als 'lichaamsbouwer' enorm aan populariteit. Fitnessclubs die eerder uitsluitend gebruikt werden voor sportprestatieverbetering werden ontdekt door de massa. De branche vercommercialiseerde en werd een industrie die steeds verderaf kwam te



staan van de lichamelijke opvoeding als schoolvak.

Sportfilosofen Stokvis en Van Hilvoorde (2008) interpreteerden 'fitness' als; "een cultuur waarin mensen, gemotiveerd door een combinatie van esthetische en medische overwegingen, vrijwillig en doelbewust hun lichaam trainen, al dan niet op- of met speciaal daartoe gefabriceerde apparaten".

Actuele stand van zaken Nederlandse fitnessbranche

In 2024 bleek dat 31 procent van de Nederlanders aan fitnessgerelateerde activiteiten deed tegen 7 procent aan voetbal. Sportverenigingen zijn gezamenlijk nog steeds bijna de grootste 'beweegsector' in Nederland. Wekelijks sporten hier ongeveer 5,2 miljoen mensen (NOC*NSF, 2025). Maar meer dan 7,5 miljoen mensen sporten inmiddels bij ondernemende sportaanbieders (Platform Ondernemende Sportaanbieders, 2025), waarvan de fitnessbranche 4,4 miljoen mensen faciliteert. De verwachting is dat het aantal sterk gaat doorgroeien. De Fitness sector atlas (Middelkamp et al., 2025) geeft aan dat de Nederlandse fitnessbranche nu bestaat uit meer dan 5000 faciliteiten. In heel Europa zijn dat er bijna 65.000 met bijna 68 miljoen leden. In grote lijnen kan je 'fitness' indelen in drie settings: buiten, fitnessclubs en thuis. Het valt op dat er buiten gemiddeld meer wordt getraind dan binnen bij fitnessclubs. Het is ook opvallend dat Nederlanders, meer dan binnen en buiten, aan 'thuisfitness' doen. Thuis trainen gebeurt voor 71 procent zonder begeleiding en voor 35 procent met online on-demand content. Ook in fitnessclubs wordt veelal (75 procent) zonder begeleiding getraind. Digitale begeleiding wordt



door 17 procent gebruikt en 33 procent traint met een trainingspartner. Er zijn steeds meer Nederlanders die zelf hardlopen, wandelen, fietsen of thuis sporten met behulp van 'wearables'.

Hernieuwde definitie?

Ikzelf definieer het begrip 'fitness' daarom inmiddels als: 'Alle activiteiten, recreatief of competitief, individueel of samen, die gericht zijn op het structureel verbeteren van de belastbaarheid en beleving van grondmotorische- en mentale eigenschappen. Hierbij kan het lichaam, extra materiaal, muziek en de omgeving dienen als aanpasbaar hulpmiddel, weerstand of stimulans. Het doel is fitter en veerkrachtiger te kunnen handelen in het leven'.

Bovenstaande definitie vat ik dan samen met de drieslag: 'Bewegen, Beleven & Belasten'.

- Bewegen (fysiek): het uitnodigen en activeren van mensen om laagdrempelig breed motorische vaardigheden te ontwikkelen in uiteenlopende oefenthema's en activiteitsgebieden.
- Beleven (gevoel): het ervaren en laten

'lukken' van beweegactiviteiten. Past de beweegvorm? Wordt het leuk gevonden en wordt er voldoening behaald?

- Belasten (methodiek): gedoseerd belasten om de juiste uitdaging te blijven behouden. Dit is fysiologisch cruciaal voor het structureel verbeteren van grondmotorische- en mentale eigenschappen.

Hoe komt het dat 'fitnessen' zo populair is onder jongeren?

Jeugd heeft last van een, door- en voor onszelf gecreëerd, probleem. Alles wordt fysiek makkelijker! We hoeven steeds minder 'moeite te doen'. Heel veel dagelijkse handelingen zijn gedigitaliseerd, gestandaardiseerd, gemotoriseerd én over-geregisseerd. Als ik 's morgens tegen het viaduct op fiets crossen legers 'batterijkinderen' al kletsend langs mij omhoog. Dient al dit gemak de mens?

Wat de fitnessbranche heel goed doet is 'oude wijn in nieuwe zakken stoppen'. Niet zozeer door de basale activiteit te veranderen. Maar de branche gaat heel innovatief om met concepten en arrangementen. Fitness kan gezien worden als de Netflix van de sport. Fitnessactiviteiten zijn er voor bijna alle doelgroepen en doelstellingen. Fitness biedt flexibiliteit, keuzevrijheid en personalisatie. En je kan het vaak 'on-demand' doen. Dit in tegenstelling tot de vaste schema's of oefenstof, op een vast moment bij een sportvereniging. Fitnessactiviteiten zijn daarbij technisch en tactisch vaak niet erg moeilijk. Succes is makkelijk



Laten we inzetten op de ontwikkeling van passende en praktische fitness-gerelateerde beweegactiviteiten binnen het bewegingsonderwijs



meetbaar, zichtbaar en voelbaar. Ook hoef je jezelf sociaal niet direct bloot te geven. Zeker in vergelijking met bepaalde teamsporten.

Jongeren willen wel degelijk groeien in persoonlijk prestatievermogen. Maar dan moeten ze wel weten wát ze moeten doen. De meeste blessures bij kracht- en conditietraining gebeuren namelijk door verkeerd uitgevoerde oefeningen en te zwaar trainen. De stelling dat je pas mag beginnen met kracht- en conditietraining na de groei is achterhaald. Maar aan die kennis ontbreekt het vaak nog bij jongeren. Ze halen vaak 'gekleurde info' van het internet. In laagdrempelige fitnesscentra is er geen professionele begeleider aanwezig. Wel leeftijdsgenoten of volwassenen van wie ze 'kunstjes' afkijken. De gedachte is vaak 'hoe zwaarder de weerstand, hoe fitter ik word!' Het ontbreekt hen vaak aan een goede methodische aanpak. Bovendien kunnen wij ons vanuit pedagogische overwegingen afvragen met welk doel, al dan niet ingegeven door social media, er 'gefitnest' wordt.

Verdiert fitness een prominenter plek in bewegingsonderwijs?

Als vakprofessionals bewegings-

onderwijs hebben wij een maatschappelijke opdracht. Persoonlijk spreek ik, opgevoed met grondslagen van 'relationeel gefundeerd bewegingsonderwijs' (Heij, 2006), liever niet meer van 'lichamelijk opvoeden'. Maar zolang we bewegen & sport als vakwereld blijven benoemen als lichamelijke opvoeding, en dat (terecht) óók een kernwaarde blijven vinden, zie ik voldoende aanknopingspunten voor een herdefinitie van 'fitness als oefenthema' waarin het 'gedoseerd trainen en fit houden van jezelf' centraal staat.

Maar 'het structureel verbeteren van de belastbaarheid leerlingen' wordt alleen niet behaald met enkel lessen bewegingsonderwijs. Daar ligt ook niet ons primaire doel. Maar dit is wél wat er maatschappelijk nodig is! Nog nooit was 'de gemiddelde conditie' van onze jeugd zo slecht. Het sport- en beweegonderwijs moet van betekenis zijn in de educatie van jeugd op dit vlak. Spreken we dan niet van 'leefstijlonderwijs'? Dít is ook wat de fitnessbranche beoogt. Maar nog niet zo goed afstemt op jeugdigen. Zou het een gedeelde verantwoordelijkheid kunnen zijn?

Wat kan onderwijs van de fitnessbranche leren?

De stelling 'fitness is geen sport' klopt inmiddels écht niet meer. CrossFit, obstacle runs en HYROX zijn toegevoegd aan het fitness-ecosysteem. Ze zijn enorm populair! De kracht zit in de sfeer en beleving van de activiteiten. Eenieder kan op eigen niveau deelnemen. Niet per se om te winnen van 'de ander', maar om 'overwinningen te boeken op jezelf'. Deze trend 'fitracen' is enorm in opkomst. Het kan uitgroeien tot een van de populairste wedstrijdssporten in Nederland.

Brancheorganisatie NL Actief ontwikkelt en onderzoekt, ook in samenwerking met studenten Sportkunde van de HAN en de Calo Windesheim, een nationale fitracecompetitie. Ook voor jongeren. Er is al verbinding met bijvoorbeeld TeamNL Moves, voorheen Olympic Moves. Hoe mooi zou het zijn als vo-leerlingen zich op en met school op fitraces kunnen voorbereiden? De definitieve conceptkerndoelen bewegen en sport van SLO (2025) geven hier al een heel mooie basis voor. Laten we inzetten op de ontwikkeling van passende en praktische fitnessgerelateerde beweegactiviteiten binnen het bewegingsonderwijs. Wat mij betreft vanuit een relationele beweegvisie! ●



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

dj.van.heiningen@windesheim.nl

Dirk Jan van Heiningen is opleidingsdocent Sportkunde & Ad Sport aan de Calo (Hogeschool Windesheim), vak-expert fitness en ondernemer met XLPRO Beweging & Leefstijl

Foto's

Dirk Jan van Heiningen

Kernwoorden

fitness, fitnessbranche, leefstijlonderwijs