

Lambert de Reuver: eigenaar van Body Style

“Zomaar een beetje aan gewichten trekken heeft geen zin. Mensen moeten gericht trainen. En dat gaat het beste onder begeleiding.”

Door: Louise Hildebrand



Lambert de Reuver (1957) was vroeger de kleinste van de klas, een onderdeurtje. Toch heeft hem dat niet weerhouden om zich te specialiseren in krachttraining en bodybuilding. Sterker nog: als gecertificeerd krachttraining en bodybuilding coach van NNBF heeft hij Nederlandse kampioenen afgeleverd.

Zijn passie voor het vak geeft hij graag door aan leden van zijn sportschool. Een sportschool waar zowel beginners als ervaren sporters welkom zijn. En een sportschool die persoonlijke aandacht en gezelligheid biedt. In dit interview lees je meer over het ontstaan van Body Style en Lamberts' visie op fitness en doelen behalen.

“Ik heb altijd als fitnessinstructeur en personal trainer op sportscholen gewerkt. Daar leerde ik de fijne kneepjes van het vak, maar ik zag ook veel dingen die beter konden. Zo kan ik me herinneren dat er een klant met een dure auto voor de deur kwam rijden. Mijn fitnessmanager zei toen: “Die meneer moet je veel persoonlijke aandacht geven.”

Daar was ik het niet mee eens. Waarom moest ik onderscheid maken tussen rijk en minder rijk? Zodra mensen de sportschool binnenlopen, zijn ze voor mij gelijk. Iedereen start op 0. En iedereen krijgt van mij de aandacht die ze nodig hebben.”

Meer uit klanten halen

Ook merkte Lambert dat hij als fitnessinstructeur meer uit zijn klanten wilde halen. “Als mensen wilden afvallen of aankomen werkte ik met een basisschema dat bestond uit vaste fitnessoefeningen. Na 6 weken werd dit basisschema gewisseld voor een ander schema. Ik merkte al gauw dat ik meer uit mijn klanten wilde halen. Klanten konden sneller hun doelstelling bereiken als ze de juiste oefeningen deden. Alleen kon dat niet binnen de sportschool waar ik toen werkte.”

Geen eenheidsworst

Lambert besloot om het anders te doen en opende in 1996 zijn eigen sportschool. Hierbij wilde hij zich onderscheiden van de rest. “In die tijd was de fitnesswereld in Nederland een eenheidsworst. Ik was een van de eersten in Nederland die koos voor fitnessen in groepsverband. Ik introduceerde Les Mills met groepslessen zoals Body Pump. Ook koos ik voor trainen met de Powerplate. De sportscholen in Uden hielden de ontwikkelingen nauwlettend in de gaten. Toen Body Style eenmaal lekker begon te draaien met deze groepslessen, volgden andere fitnesscentra in Uden al snel.”

Wachtrij voor de fitnesszaal

In 2002 bereikte Body Style een piek wat ledenaantal betreft. Lambert: “Mensen liepen elkaar in de weg. Als leden wilden fitnessen moesten ze soms beneden bij de bar wachten totdat er meer ruimte was in de fitnesszaal. In een poging meer ruimte te creëren zijn wij gestopt met het werven van nieuwe leden. We maakten geen reclame meer en hielden geen open dagen meer. Als ondernemer zijnde is dat ontzettend vervelend. Niet meer kunnen groeien terwijl er zoveel mogelijkheden waren, dat was moeilijk.”

Persoonlijke aandacht

In Lamberts’ visie is het zeer belangrijk om persoonlijke aandacht aan leden te geven. Ook is het belangrijk om te kijken naar persoonlijke doelstellingen. “Dat heb ik uit ervaring geleerd. Mensen willen binding en betrokkenheid. Met alle respect naar fitnessinstructeurs toe: het is een behoorlijke klus om persoonlijke aandacht te geven aan alle leden. Uiteindelijk eist dat echter wel zijn tol bij klanten. Weinig tot soms helemaal geen progressie. Zomaar een beetje aan gewichten trekken heeft geen zin. Mensen moeten effectief trainen. En dat gaat het beste onder begeleiding. Slechts een klein deel van de leden weet wel op eigen kracht hun doelen te bereiken.”

Fysieke en mentale gezondheid

Volgens Lambert is het goed om te kijken naar iemands fysieke en mentale gezondheid. Hier hoort ook een fysieke meting bij. “Als mensen bij Body Style een abonnement afsluiten kunnen ze een intakegesprek krijgen met een fysieke meting. Hierin wordt o.a. gekeken naar het gewicht, het vetpercentage en de spiermassa. Daarnaast vind ik het belangrijk om een trainingsschema op te stellen gebaseerd op de mogelijkheden van de klant. Een starter krijgt een ander schema dan iemand die al jaren aan sport doet. Het lijkt logisch, maar dit wordt in de fitnesswereld niet altijd gedaan.”

Inspanning en ontspanning

Lambert wil met zijn sportschool ook duidelijkmaken dat inspanning prima samengaat met ontspanning. “Om deze reden hebben we ook wellness-faciliteiten en doen we ons best om gezelligheid te creëren bij onze receptie. Lekkerlijen op de bar, de juiste decoratie van de ruimte. Daarnaast wordt elk lid dat binnenkomt vriendelijk verwelkomt. We willen dus echt oprechte interesse tonen in onze leden.”

Gepaste service

Daarnaast worden sportdoelen zeker niet uit het oog verloren. “Voor mensen die extra aandacht willen op gebied van afvallen of spiermassa ontwikkelen, bieden we speciale programma’s zoals Body Support en Muscle up. Kortom: iedereen heeft zijn of haar eigen redenen om naar Body Style te komen. Het is onze uitdaging om deze doelen te achterhalen en daar onze service op af te stemmen.”

Ben jij nog niet bekend met Body Style in Uden? Kom gerust eens op bezoek op de Protonenlaan 1 in Uden. Je kunt ook een gratis proefles volgen.

Wil je meer informatie over Body Style? Kijk dan op de website bodystyle-uden.nl, Facebook facebook.com/BodyStyleUden of Instagram instagram.com/bodystyle_uden. Je kunt ook direct bellen naar 0413 266 722 of een e-mail sturen naar info@bodystyle-uden.nl. Body Style biedt vanaf 24,95 per maand fitness-abonnementen aan.