



LEDENENQUÊTE 2023 / 2024.

Analyse en verbeterpunten.

- Algemene analyse.
- Specifieke analyse.
- Acties & verbeterpunten.
- Wat als...?

Algemene analyse.

9.8

Ik voel me welkom bij Primal

9.5

Ik voel me gezien bij Primal

8.9

Bij Primal krijg ik effectieve begeleiding om mijn doelen te bereiken

9.7

Na een CrossFit les ga ik met een goed gevoel naar huis

Specifieke analyse.

**Wat moet Primal
vooral blijven doen?**

Wat moet Primal vooral blijven doen?

21,0%

Sfeer en openheid

- Leuk, positief en humorvol.
- Open, relaxed en vriendschappelijk.
- Saamhorig en familiesfeer.

19.3%

Kwalitatieve trainers en coaching

- Enthousiaste en kundige trainers.
- Trainers worden gedegen opgeleid en begeleid.
- Ook gevorderde leden worden nog steeds gecoacht.

16.0%

Programmering

- Goed doordacht.
- Uitdagend en variërend.
- Focus op techniek.

12.2%

Ga zo door

Meer dan 12% van de respondenten geeft aan op dezelfde weg door te willen gaan en heeft daarbij geen specifieke positieve punten benoemd.

8.3%

Lessen en trainingsmogelijkheden

- De variatie in lestijden.
- De hoeveelheid lessen op het lesrooster.
- De verschillende trainingsmogelijkheden (CrossFit, Weightlifting, Work On Weakness, Personal Training).

7.7%

Persoonlijke aandacht

6.6%

Events

6.6%

De community

6.6%

Ruimte, faciliteiten en materialen

2.2%

Klantgerichtheid

1.1%

Informatieverstrekking

Specifieke analyse.

Wat kan Primal anders doen?

Wat kan Primal anders doen?

25.2%

Geen aanvullingen

Meer dan 25% van de respondenten geeft aan geen verbeterpunten te hebben.

13.4%

Programmering

- Meer tijd voor warming-up, techniek gymnastics oefeningen, mobiliteit en cooling-down.
- Minder tijd voor techniek en vaker langere WODs inplannen.
- Toevoegen: krachtblokken, alternatieve WODs en/of finishers bij heavy days.

10.2%

Lestijden

- Extra CrossFit lessen in de ochtend en tussen 12:00 en 16:00.
- Een CrossFit 60+ les in de avond.
- Lesmogelijkheden op dinsdagochtend.

9.4%

Uitbreiding lesaanbod

- Nieuw aanbod introduceren; gymnastics, jeugdlessen, yoga.
- Lessen specifiek voor gevorderden of wedstrijdathleten.
- Skillwork/techniek sessies toevoegen.

6.3%

Informatie verstrekking

- WODs eerder publiceren in de app.
- Meer informeren over cooling-down.
- Warming-up zichtbaar maken in app.

5.5%

Meer persoonlijke aandacht

4.7%

Meer flexibiliteit met credits

4.7%

Wijzigingen in het pand

3.9%

Materialen uitbreiden/vernieuwen

2.4%

Kwaliteit trainers verbeteren

2.4%

Lagere prijs

1.6%

Open box herintroduceren

1.6%

Meer reclame maken buiten bestaande community

1.6%

Prestatiegerichter begeleiden

1.6%

Andere muziek

0.8%

Meer gratis aanbod

0.8%

Minder wisselingen in het lesrooster

0.8%

Community versterken

0.8%

Meer lessen tijdens zomerrooster

Specifieke analyse.

Acties & verbeterpunten.

Belangrijkste verbeterpunten en wijzigingen.

Deze eerste lijst bestaat uit kwesties die veel zijn genoemd in de ledenenquête van 2023 en die vragen om directe actie van onze kant.

Techniek workshops.

Naast de 13 evenementen die al op de planning stonden voor 2024 hebben we nog zes techniek workshops toegevoegd aan de jaarkalender. We hebben specifiek voor workshops gekozen omdat er, naar aanleiding van de resultaten uit de enquête, verdeeldheid blijkt te zijn over de mate van tijd die we besteden aan techniek in de reguliere lessen. Simpel gezegd; er is een groep die meer en een groep die minder tijd aan techniek wil besteden in de lessen.

Om de workshops toegankelijk te houden voor zoveel mogelijk leden, zonder in te leveren op persoonlijke aandacht, verhogen we de capaciteit en lesduur en kost een workshop slechts één credit.

Mobiliteit en cooling down video's.

Er is grote vraag naar meer begeleiding- of informatieverstrekking op het gebied van mobiliteit en cooling-down. We hebben op de planning staan om in de komende maanden verschillende cooling-downs te filmen en toe te voegen aan de app. Op deze manier vraagt dit geen extra tijd tijdens de lessen en kun je naar eigen behoefte een passende mobiliteit of cooling-down sessie volgen.

Meer langere WODs.

Constant gevarieerde functionele bewegingen met een hoge intensiteit. Dat is de kortste definitie van CrossFit en daar staan wij ook voor. Voor de reguliere CrossFit lessen blijven we voorlopig dan ook de CrossFit Affiliate Programming volgen, aangezien wij vinden dat de definitie van CrossFit hierin het mooiste tot uiting komt.

Desondanks is er veel vraag naar langere WODs en willen we hier graag in voorzien. Vanaf april voegen we daarom op vrijdag van 16:00 tot 17:00 en zondagen van 09:00 tot 10:00 een endurance les toe aan het lesrooster. Tijdens deze les gaan we aan de slag met WODs van minimaal 30 minuten bestaande uit (technisch gezien) toegankelijke oefeningen. Opwarmen en aan de slag dus. Bij voldoende animo zijn we uiteraard voornemens om het endurance lesaanbod uit te breiden.

Gymnastics les.

Er blijkt veel behoefte te zijn aan begeleiding op het gebied van gymnastics. We hebben zelf ook al lange tijd de wens om een vaste gymnastics les toe te voegen aan het lesrooster. Recent zijn we wat verder gekomen in onze zoektocht naar een geschikte trainer om een gymnastics programma te leiden. Als alles volgens plan verloopt dan hopen we in de tweede helft van dit jaar een wekelijkse gymnastics les te introduceren.

Finishers bij heavy days.

Heavy days zijn dagen waarop we de grote gewichten van stal halen en werken aan techniek en pure kracht. In deze lessen wordt er typisch gewerkt met lage rep schema's (veelal 1 tot 5 reps) en wordt er veel gerust om het spier- en zenuwstelsel voldoende op te laden voor de volgende set.

Omdat het niet gek is om na een heavy day nauwelijks bezweet naar buiten te lopen, geeft dit voor sommige een minder voldaan gevoel. Om deze reden bieden we bij heavy days inmiddels standaard een optionele finisher aan. Hiermee kan de hartslag nog even flink worden verhoogd, evenals de voldoening naderhand.

Kwaliteit trainers verbeteren.

Ons lesrooster groeit ieder jaar en daarmee ook de instroom van nieuwe trainers. Naast onze Primal Coach Prep Course en het inwerkprogramma hebben we in samenwerking met Virtuous Coaching (expert op het gebied van team development) een nieuw traject voor trainers ontwikkeld. Hierdoor is er vanaf dit jaar nog meer ruimte voor opleiding en begeleiding van trainers.

Meer persoonlijke aandacht.

Een aantal mensen vragen om meer persoonlijke aandacht. Wij zien personal training als het beste antwoord hierop. Hoewel personal training al binnen ons aanbod valt, krijgt dit tot op heden nog weinig aandacht. We zijn ons daarom aan het oriënteren op het uitbreiden van het personal trainingsaanbod om leden die hier behoefte aan hebben, nog beter te kunnen begeleiden op het gebied van training, voeding en mind-set.

Overige punten.

Onder 'overige punten' vallen feedback of suggesties die in de enquête minder genoemd zijn dan de punten op de vorige pagina. Het kunnen ook benoemde verbeterpunten zijn die op dit moment minder prioriteit hebben voor ons. Of heel eerlijk; het betreffen suggesties waar we simpelweg een andere visie op hebben.

- **Een CrossFit 60+ les in de avond.** Hoewel we de behoefte naar een extra 60+ les in de avond zeer begrijpen, zien we in de nabije toekomst hier helaas geen mogelijkheid toe. Momenteel is uitbreiding van het 60+ aanbod in de ochtend en in het weekend van hogere prioriteit.
- **Minder tijd voor techniek.** Dit geluid horen we wel eens vaker. Onze visie is echter dat techniek de basis is en dat zelfs Matt Fraser en Tia-Clair Toomy nog gebaat zijn om met een lege barbell te oefenen. Daarbij werk je niet alleen aan techniek tijdens de techniek progressies, maar warm je ook meteen op een veilige en verantwoorde manier op voor de WOD. Desondanks houden we dit als een onderwerp van gesprek binnen het team en proberen we doormiddel van verschillende didactische werkvormen (differentiatie, opstelling, etc.) afwisseling te blijven bieden in de opbouw van technieken.
- **Extra CrossFit lessen in de ochtend, tussen 12:00 en 16:00 en in het zomerrooster.** Recent hebben we een les op maandag om 12:00 en een les op zaterdag om 8:00 toegevoegd. Hoewel verdere uitbreiding van het lesrooster op de planning staat, zal dit pas gebeuren wanneer zowel het ledenaantal als de lesdeelname toeneemt. Het aantal lessen gaat altijd gepaard met deze twee indicatoren. Dit geldt ook voor het zomerrooster.
- **Nieuw aanbod introduceren; jeugdlessen en yoga.** Gezien de lessen die dit jaar op de planning staan om toe te voegen aan het lesaanbod (gymnastics en endurance) zien we hier momenteel van af.
- **Lessen specifiek voor gevorderden of wedstrijdathleten.** Dit is momenteel niet iets wat we nastreven. Desondanks willen we deze doelgroep graag faciliteren in hun wensen. Naar aanleiding van eerdere feedback vanuit leden is bijvoorbeeld Work On Weakness en de Qualifier credit in het leven geroepen. Ook hebben we de ruimte al meerdere malen beschikbaar gesteld voor groepen in voorbereiding op een throwdown. Bij deze dus de oproep om vooral met ons in gesprek te gaan als er specifieke wensen zijn.
- **WODs eerder publiceren in de app.** Vooralsnog blijft de huidige situatie ongewijzigd. "Prepare for the unknown" is een bekende zin binnen CrossFit. Dit klinkt niet alleen leuk, maar er zit ook een gedachte achter. Train je alleen maar de onderdelen die je leuk vindt, dan word je ook alleen maar fitter in dat smalle straatje. Volg je alle lessen die we op je afgooien, dan verbetert je gezondheid in de volledige breedte, op alle terreinen. Om 'cherry picking' enigszins te voorkomen publiceren we de workouts daarom alleen op de dag van de workout.
- **Warming-up zichtbaar maken in de app.** Hier zien we (nog) niet echt de meerwaarde van in. Desondanks is dit wel iets wat we willen aftasten. Het kost echter flink wat extra tijd om de warming-ups toe te voegen in de app. Bij deze daarom de oproep aan de respondenten met deze voorkeur om contact op te nemen zodat we de voordelen en eventuele mogelijkheden hiervan kunnen bespreken.
- **Verschillende kleuren toevoegen van Primal merchandise.** Bij Primal is merchandise, zeg maar, altijd "een dingetje" geweest. We zijn daarom heel erg blij met de recente transitie naar de huidige leverancier Gear2Roll, waar het eindelijk lijkt te lopen. Het plan is om de huidige lijn minimaal één jaar aan te houden om te zien hoeveel bestellingen er worden gedaan. Afhankelijk daarvan zullen we de webshop al dan niet uitbreiden met verschillende kleuren. Wel stellen we elk half jaar een nieuw ontwerp voor een t-shirt (summer edition) of hoodie (winter edition) van beperkte oplage beschikbaar. De eerstvolgende staat in mei op de planning!

Wat als...?

...ik mijn feedback of suggesties niet terug zie?

Als je jouw feedback, kritiekpunt of suggestie hier niet in terugziet, dan betekent dat niet dat we deze niet hebben gelezen. We hebben namelijk ieder antwoord punt voor punt doorgenomen. Met bijna 500 individuele antwoorden op open vragen is het onmogelijk om elke opmerking hier te bespreken. Er is ook een limiet aan de dingen die we meteen of überhaupt kunnen oplossen, ook vanuit het perspectief van beschikbare tijd en middelen.

Bij sommige punten hebben we ervoor gekozen om ze helemaal niet te vermelden (smoothies verkopen, lagere prijs, open box herintroduceren) omdat we daar simpelweg niet achter staan. Alle suggesties en verbeterpunten die we hier benoemen zijn gekozen op basis van frequentie (hoe vaak zijn ze benoemd), of hoe relevant en haalbaar deze zijn.

...ik mijn feedback of suggesties graag persoonlijk wil bespreken?

Heb jij even geluk, dat willen wij ook! Voel je vrij om dit te bespreken met een coach of direct met de eigenaar via willem.peters@primal.nl. We praten altijd graag met onze leden over iets wat hen dwars zit, of nog beter; wat Primal en jouw ervaring bij ons kan verbeteren.