

LEDENENQUÊTE 2025/2026.

Analyse & verbeterpunten.

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

ALGEMENE **ANALYSE.**

9,8

Ik voel me welkom bij Primal

9,4

Ik voel me gezien bij Primal

8,9

**Bij Primal krijg ik effectieve begeleiding
om mijn doelen te bereiken**

9,6

**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?

38,8%

Variatie in lesaanbod & programmering

- Het grote aantal lessen op het rooster
- De spreiding in lestijden
- De variëteit aan trainingsmogelijkheden: CrossFit, Endurance, Gymnastics, Weightlifting en Work On Weakness
- Lessen specifiek gericht op zestigplussers
- Doordachte programmering

26,4%

De sfeer

- De Primal identiteit: toegankelijk en motiverend
- Positieve groeps sfeer: saamhorigheid, gezelligheid, familiegevoel
- De mix van verschillende leeftijden

24,8%

Kwalitatieve coaches & coaching

- Authentieke, enthousiaste en kundige coaches
- Positieve en prettige omgang met leden
- Een leergierig team dat actief investeert in ontwikkeling

17,4%

Persoonlijke aandacht

- Gerichte aandacht voor techniek
- Het werken met kleine groepen
- Aangepaste oefeningen bij blessure

16,5%

Ga zo door

Meer dan 16% van de respondenten geeft aan op dezelfde weg door te willen gaan en heeft daarbij geen specifieke positieve punten benoemd.

12,4%

Events

- Het gevarieerde en uitgebreide aanbod
- Masterclasses en community events
- De Primal Games en de CrossFit Open

5,8%

Ruimte, faciliteiten & materialen

- Mooie, schone, opgeruimde ruimte
- De hoeveelheid en kwaliteit van het materiaal
- Gratis koffie en thee

5,0%

Betrokkenheid en service

- Actief luisteren naar ledenfeedback
- Proactief meedenken in oplossingen
- De drive om te verbeteren

SPECIFIEKE ANALYSE.

Wat kan Primal anders doen?

Wat kan Primal anders doen?

31,4%

Geen verbeterpunten

Meer dan 31% van de respondenten geeft aan geen verbeterpunten te hebben.

23,1%

Lesaanbod

- Meer lessen doordeweeks 's ochtends en in het weekend 's middags
- Gymnastics en weightlifting (ook) op andere tijdstippen aanbieden
- Meer Endurance-lessen
- CrossFit 60+ in het weekend en in de avond
- Extra Work On Weakness-sessies toevoegen

17,4%

Abonnementen & credits

- Meer helderheid over de 4-wekelijkse factureringscyclus
- Inschrijftijd verlengen en uitschrijftijd verkorten
- Grotere flexibiliteit bij retourneren of meenemen van credits

11,6%

Programmering

- Meer tijd voor krachttraining (in elke les)
- Minder 'heavy days' en minder tijd besteden aan krachttraining
- Langere workouts en meer Hero workouts

9,9%

Trainingsruimte & faciliteiten

- Hygiëne cardio-apparatuur verbeteren
- Diversen: stankoverlast dameskleedkamer, droogloopmat en fietsenstalling
- Meer stoelen boven, minder overlast op CF vloer (geluid van boven en niet-groepsleden beneden)

8,3%

Coaching

- Minder wisseling van coaches en een vaste coach op zaterdagochtend
- Meer focus op en tijd voor techniektraining
- Alle coaches een CrossFit-certificering laten behalen

6,6%

Informatieverstrekking

- Prijsinformatie zichtbaar maken op website
- De intended stimulus bij elke workout vermelden
- Meer uitleg en begeleiding rondom scaling

5,0%

Community

3,3%

Lagere prijs

2,5%

Events

1,7%

Persoonlijke aandacht

0,8%

Meer aandacht voor competities

SPECIFIEKE ANALYSE.

Acties & verbeterpunten.

Belangrijkste acties & verbeterpunten 1/3.

Deze eerste drie pagina's bestaan uit kwesties die veel zijn genoemd in de ledenenquête van 2025 en die vragen om directe actie van onze kant.

Meer lessen.

Uit de enquête blijkt behoefte aan meer lessen op een aantal specifieke momenten. Om deze reden breiden we het lesrooster uit (of hebben we dat inmiddels al gedaan) met onderstaande uren.

Doordeweeks 's ochtends:

- Maandag om 9:00 CrossFit 60+ Start vanaf 13 april a.s.
- Dinsdag om 8:00 CrossFit 60+ Reeds gestart (november 2025)
- Dinsdag om 9:00 CrossFit Reeds gestart (november 2025)

CrossFit 60+ in de avond:

- Woensdag om 18:00 Start vanaf 8 april a.s.

Meer Endurance-lessen:

- Woensdag om 7:00 Reeds gestart (maart 2026)
- Vrijdag om 7:00 Start vanaf 10 april a.s.

Gymnastics (ook) op andere tijdstippen aanbieden:

- Woensdag om 16:00 Start vanaf 8 april a.s.

Weightlifting (ook) op andere tijdstippen aanbieden:

Hoewel er nooit één tijdstip is dat iedereen schikt, verkennen we de mogelijkheid om weightlifting ook op andere tijdstippen aan te bieden. Daarbij geldt wel dat een nieuw tijdstip, gezien de opkomstcijfers, waarschijnlijk zal leiden tot het vervallen van een van de twee huidige lessen.

In het weekend 's middags:

Een weekend-les in de middag zit er voorlopig niet in, omdat het moeilijk blijft om een vaste coach voor dit tijdstip te vinden. We staan hier zeker voor open, maar zetten dit plan voor nu even on hold.

Disclaimer:

Wijzigingen in het lesaanbod zijn altijd afhankelijk van het ledenaantal en de lesdeelname. Daarom kunnen we nooit garanderen dat een les permanent op de planning blijft staan. De opkomstcijfers zullen dus moeten aantonen dat bovenstaande lessen voldoende draagvlak hebben. In dat licht zijn er ook twee lessen die (al dan niet tijdelijk) komen te vervallen:

- Maandag om 15:00 CrossFit 60+ Laatste les op 30 maart a.s.
- Donderdag om 16:00 CrossFit Laatste les op 9 april a.s.

Belangrijkste acties & verbeterpunten 2/3.

Extra Work On Weakness-sessies.

Work On Weakness (WOW) is een gerichte trainingssessie waarbij je zelfstandig werkt aan je zwakkere punten op het gebied van bijvoorbeeld techniek, kracht en mobiliteit. Een perfecte aanvulling op je reguliere training wanneer je specifieke doelen hebt.

Uit de enquête blijkt duidelijk dat er behoefte is aan meer WOW-sessies. Daarom kun je inmiddels op maandag én donderdag van de ochtend tot de avond terecht voor een WOW-sessie. Boeken doe je eenvoudig met een reguliere credit uit je abonnement: ga in de app naar: Roosters & events → Roosterkeuze (rechtsboven) → selecteer Work on Weakness. Alle oranje blokken zijn vrij te boeken. Later dit jaar hopen we ook op andere dagen overdag sessies toe te voegen.

Meer helderheid over de 4 wekelijkse factureringscyclus.

Er blijkt nog heel wat verwarring te bestaan over de vierwekelijkse factureringscyclus. Daarom eerst wat opheldering.

In de app zie je altijd wanneer een nieuwe periode van 4 weken begint en hoeveel credits je abonnement of rittenkaart nog bevat. Open de app en ga naar: Shop → Mijn actieve producten. Hier zie je exact tot wanneer jouw huidige periode loopt en hoeveel credits je nog hebt. Let op: credits voor toekomstig gereserveerde lessen worden ook alvast afgeschreven in dit overzicht.

Abonnementswijzigingen geef je door (via de [FAQ](#) op de website) vóór de 1e van de maand. Het systeem verrekent dan automatisch hoeveel er nog bijbetaald (bij upgrades) of gecrediteerd (bij downgrades en pauzeringen) moet worden. Bijbetalingen incasseren we automatisch; een creditering brengen we in mindering op het eerstvolgende incasso. Je hoeft hier zelf dus niet over na te denken. Zorg er vooral voor dat je je eigen agenda in de gaten houdt en wijzigingen tijdig doorgeeft.

Daarnaast zorgen we ervoor dat bovenstaande informatie beter vindbaar wordt. Zo hebben we dit al toegevoegd aan de [Primal Box Guide](#): onze complete gids vol praktische informatie, tips en achtergrondinformatie over trainen bij Primal.

Belangrijkste acties & verbeterpunten 3/3.

Hygiëne cardio apparatuur verbeteren.

Binnenkort stellen we schoonmaakspullen beschikbaar zodat na afloop van de les iedereen zijn eigen cardio apparatuur en eventuele andere materialen schoon kan maken.

Diversen: stankoverlast dames kleedkamer, droogloopmat, fietsenstalling.

Goed nieuws: we hebben de boosdoener van de stankoverlast in de dameskleedkamer gevonden! Er is een nieuw type sifon geplaatst in de afvoer van het doucheputje, die veel beter blijkt te werken.

Verder is er eind vorig jaar een droogloopmat bij de hoofdingang geplaatst en een buitenmat voor de zijdeuren, om het ergste vuil buiten te houden.

Tot slot: de fietsenstalling. Die laat inderdaad te wensen over. We hebben daar helaas niet veel zeggenschap over en de opties zijn beperkt vanwege de schaarse parkeerruimte. Toch gaan we in samenwerking met de verhuurder en andere huurders ons best doen om een betere oplossing te vinden. We laten het weten zodra we duidelijk hebben wat er wel of niet kan, of als er concrete vervolgacties zijn.

Minder wisseling van coaches en een vaste coach op zaterdagochtend.

Ook wij geven de voorkeur aan vaste coaches. We zijn dan ook blij te kunnen melden dat coach Sanna vanaf april 2026 fulltime aan de slag gaat bij Primal. Tegelijk met de uitbreiding van Sanna's uren hebben we intern nog een aantal verbeteringen kunnen doorvoeren. Zo wordt coach Wesley het vaste gezicht op de zaterdagochtend.

Hoewel onverwachte situaties altijd kunnen voorkomen, hopen we met deze stappen meer stabiliteit op de vloer te kunnen bieden.

Overige punten 1/2.

Onder 'overige punten' vallen feedback en suggesties die minder vaak zijn genoemd dan de punten op de vorige pagina. Het kan ook gaan om verbeterpunten die op dit moment minder prioriteit hebben, of (heel eerlijk) suggesties waar we simpelweg een andere visie op hebben.

- **Een CrossFit 60+ les in het weekend.** Hoewel we de behoefte aan een extra 60+ les in het weekend zeer begrijpen, zien we hier momenteel helaas geen mogelijkheid toe. Het vinden van een vaste coach hiervoor lijkt vooralsnog de grootste bottleneck.
- **Meer tijd voor techniek.** Onze groepslessen zijn een uitstekende manier om te bouwen aan je algehele gezondheid en fitheid. Maar heb je specifieke doelen zoals eindelijk die muscle-up onder de knie krijgen? Dan kan een persoonlijke aanpak het behalen van die doelen enorm versnellen. In dat geval raden we je sterk aan gebruik te maken van: 1) De specialty classes Gymnastics en/of Weightlifting 2) Personal Training of 3) Work On Weakness, waarbij we een gericht trainingsschema voor je opstellen.
- **Inschrijftijd verlengen en uitschrijftijd verkorten.** Na 12 jaar ervaring weten we: een langere inschrijftijd leidt juist tot vergeten reserveringen. Kortere uitschrijftijden werken helaas ook niet. Afmeldingen binnen 4 tot 8 uur voor aanvang zorgen bij ochtendlessen voor problemen, en afmeldingen korter dan 4 uur voor aanvang doen dat bij avondlessen. De huidige tijden zijn daarmee het beste compromis dat voor de meeste mensen werkt.
- **Minder overlast op de CF-vloer door geluid van boven.** Geluid van boven is soms lastig te vermijden, zeker als het gezellig is (en dat mag het ook blijven). Daarom vragen we iedereen om hier bewust aandacht aan te besteden en elkaar daar waar nodig vriendelijk op te wijzen. Een simpele vraag of het iets zachter kan, is daarvoor genoeg. Een fysieke afscheiding zoals plexiglas is voor ons geen optie, de verbinding tussen boven en de vloer is juist iets wat we waarderen.
- **Minder overlast op de CF-vloer door niet-groepsleden.** Iedereen die wacht op de volgende les verzoeken we boven plaats te nemen. Wachten bij het kleine rig beneden is niet de bedoeling, omdat dit Personal Trainers (PT) en leden met een Work On Weakness-sessie (WOW) hindert. Voor en na de les is kort stretchen of wat techniek oefenen uiteraard toegestaan, kies daarbij wel altijd voor een plek waarbij je de groeples, PT's of WOW-leden niet in de weg zit. Duurt je sessie langer dan 10 à 15 minuten, dan vragen we je een WOW-sessie te boeken. We zullen dit vaker terug laten komen in onze communicatie (via de nieuwsbrief, aan het whiteboard en in de app) en het is inmiddels ook opgenomen in de box guide die elk nieuw lid ontvangt.
- **Grotere flexibiliteit bij retourneren of meenemen van credits.** Een gemiste training is geen verloren kostenpost, maar een gemiste investering in je eigen gezondheid. Fysiek en mentaal resultaat vraagt om regelmaat. Natuurlijk begrijpen we dat niet alle weken even gemakkelijk te plannen zijn. Daarom ben je vrij om binnen een periode van vier weken je credits naar eigen inzicht te besteden, maar meenemen naar de volgende periode is niet mogelijk. Net zoals je het opbouwen van een sterk en fit lichaam ook niet kunt inhalen. Met deze richtlijnen combineren we flexibiliteit met een lichte stok achter de deur, om je te helpen een effectief en duurzaam trainingsritme te behouden. Consistentie is dé sleutel voor resultaat.
- **Bij alle workouts intended stimulus benoemen.** Done! Een van de weinige keren dat we het kort houden. Geniet ervan.

Overige punten 2/2.

- **Alle coaches een CrossFit-certificering laten behalen.** Momenteel hebben vijf van de negen coaches een CrossFit-certificering: één op Level 3, twee op Level 2 en twee op Level 1. Daarnaast hebben verschillende coaches aanvullende opleidingen gevolgd, bijvoorbeeld op het gebied van weightlifting of gymnastics. Voor de vier coaches zonder CrossFit-certificering zijn er plannen om dit jaar een Level 1-certificering of een andere relevante opleiding te volgen. Dit komt bovenop onze eigen begeleidingstrajecten, waaronder persoonlijke observatiesessies en teamtrainingen, die beide meerdere keren per jaar plaatsvinden. Een continu proces waar we bewust in blijven investeren om de kwaliteit te borgen.
- **Credits uit het abonnement inzetbaar maken voor Work On Weakness (WOW).** Credits uit het abonnement zijn sinds januari van dit jaar inzetbaar voor WOW-sessies. Hiermee is de aparte WOW-rittenkaart komen te vervallen.
- **De mate van focus op krachttraining.** Uit de enquête blijkt verdeeldheid over de behoefte aan specifieke krachttraining. Laat ons hierover duidelijk zijn: CrossFit is van origine een kracht- en conditieprogramma. Onze programmering komt rechtstreeks van CrossFit HQ en wordt aangevuld met een eigen krachtcyclus waarbij we twee keer per jaar toewerken naar een 1RM-testmoment. Gemiddeld voegen we elke week bij drie lessen een specifiek krachtblok toe (squat, pull of press). Gezien de verdeeldheid over dit onderwerp blijft onze aanpak voorlopig ongewijzigd. Naar onze visie biedt dit een goede balans tussen techniek- en krachttraining rondom de workouts.
- **Meer stoelen boven.** Komt voor de bakker!
- **Prijsinformatie zichtbaar maken op de website.** Sinds juli vorig jaar hebben we de prijsinformatie van de website gehaald en proeflessen vervangen door vrijblijvende kennismakingsgesprekken. Eerlijk gezegd bevalt dat uitstekend; we leren nieuwe leden zo veel beter kennen en zij ons. We zijn dan ook niet van plan dit te veranderen. Toch begrijpen we de behoefte aan overzicht. Daarom hebben we eind januari alle leden die vóór 1 juli lid werden een overzicht van onze abonnementen en tarieven gemaild. Leden die ná 1 juli zijn ingestroomd, vinden dit overzicht in de box guide in hun welkomstmail.
- **Meer informatie over scaling.** Scaling is een onderwerp dat we actief in het vizier houden. Het komt met regelmaat aan bod tijdens teamtrainingen en observatielessen. Tevens hebben we er meerdere blogs over geschreven, zoals [dit blog](#) en [dit blog](#). Verwacht ook in de toekomst regelmatig nieuwe content hierover. Heb je zelf ideeën over hoe we dit nog beter kunnen aanpakken? Stuur ze naar info@primal.nl.

Wat als...?

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

Als je jouw feedback, kritiekpunt of suggestie hier niet in terugziet, dan betekent dit niet dat we deze over het hoofd hebben gezien. 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 benoemen. Daarnaast zijn er grenzen aan wat we direct of überhaupt kunnen oplossen, ook gezien de beschikbare tijd en middelen.

Tot slot zijn sommige punten niet opgenomen, bijvoorbeeld wanneer deze slechts één keer zijn vermeld. Alles wat we hier benoemen is gekozen op basis van frequentie, relevantie en haalbaarheid.

...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 horen het altijd graag, of het nu gaat om iets wat je dwars zit of een idee om jouw ervaring bij Primal te verbeteren.