

Van beweegarm naar beweegrijk

RAPPORTAGE PILOT 2026

FIT AT HOME

INHOUD

Samenvatting	3
1. Inleiding	4
2. Opzet van de pilot.....	5
2.1 Digitaal thuis bewegen als laagdrempelige oplossing.....	5
2.2 Het platform Fit at Home.....	5
2.3 Ondersteuning en motivatie.....	6
2.4 Bereik van de doelgroep.....	6
2.5 Doel van de pilot.....	6
2.6 Onderzoek en monitoring.....	7
3. Activatie en gebruik.....	8
3.1 Samenwerking met gemeenten en buurtsportcoaches	8
3.2 Activatie van deelnemers	8
3.3 Activatie per gemeente	9
3.4 Drempels voorafgaand aan deelname.....	9
3.5 Gebruik van het platform	10
3.6 Ontwikkeling van beweeggedrag na activatie	13
3.7 Activatie gemeente Roermond.....	14
3.8 Activatie gemeente 's-Hertogenbosch.....	14
3.9 Activatie gemeente Den Haag	15
3.10 Laagdrempeligheid en toegankelijkheid.....	15
3.11 Opbouwen van routine en motivatie	16
3.12 Positief ervaren onderdelen	16
3.13 Inzichten vanuit de pilot.....	17
4. BELANGRIJKSTE INZICHTEN UIT DE PILOT	18
4.1 Thuisport verlaagt belangrijke beweegdrempels.....	18
4.2 Gedragsverandering ontwikkelt zich gefaseerd.....	18
4.3 Lokale samenwerking vergroot activatie en betrokkenheid.....	18
4.4 Alleen toegang bieden is niet voldoende	19
4.5 Digitale toegankelijkheid blijft een aandachtspunt	19
4.6 Digitale thuisport biedt kansen voor gemeentelijk preventiebeleid	19
5. CONCLUSIE EN VERVOLG	21
5.1 Kansen voor verdere opschaling.....	21
5.1.1 Lokale verwijsketens versterken.....	21
5.1.2 Intensieve samenwerking tussen gemeenten en Fit at Home	22
5.1.3 Combinatie van digitale en lokale ondersteuning	22

5.1.4 Gerichter begeleiden naar passend beweegaanbod	22
5.1.5 Motivatie en loyaliteit verder ontwikkelen	23
5.1.6 Benutten van bestaande contactmomenten	23
5.2 Bereiken van inwoners die minder aansluiting ervaren bij regulier sportaanbod	23
5.2.1 Preventief inzetten vóór zwaardere zorg nodig is	24
5.2.2 Doorontwikkeling van data en monitoring	24
5.3 Eindconclusie	24
6. AANBEVELINGEN	25
7. Bibliografie	26
8. BIJLAGE I: INNObeweeglab <i>Rapportage pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk'</i>	27

Samenvatting

Binnen de pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk' ontvingen inwoners uit lage SEP-wijken een gratis abonnement op Fit at Home. Het doel van deze pilot was om thuis sporten toegankelijker te maken en inwoners op een laagdrempelige manier in beweging te brengen.

In totaal werden 375 vouchers verspreid binnen de gemeenten Den Haag, Roermond en 's-Hertogenbosch. Uiteindelijk activeerden 107 deelnemers hun abonnement en ontstond binnen alle gemeenten een groep structurele gebruikers die Fit at Home regelmatig bleef gebruiken.

De pilot laat zien dat thuis sporten via Fit at Home goed aansluit bij belangrijke behoeften binnen deze doelgroep:

- sporten op eigen moment;
- geen reistijd;
- bewegen vanuit huis;
- en sporten op eigen niveau.

Daarnaast blijkt dat lokale samenwerking een belangrijke succesfactor is. Vanuit verschillende aanmeldingen en deelnemersreacties bleek dat inwoners in sommige gemeenten via de huisarts op de hoogte waren gebracht van de pilot. Dit laat zien dat eerstelijnszorg een belangrijke signalerende en activerende rol kan spelen binnen laagdrempelige beweeginterventies.

Hoewel niet iedere deelnemer structureel actief bleef, laat de pilot zien dat digitaal thuis sporten een kansrijke aanvulling vormt binnen lokale preventie- en beweegaanpakken.

1. Inleiding

Regelmatig bewegen is essentieel voor een goede fysieke en mentale gezondheid. Tegelijkertijd laten landelijke onderzoeken van onder andere het RIVM en het CBS zien dat mensen met een lage sociaaleconomische positie (SEP) gemiddeld minder bewegen en vaker gezondheidsproblemen ervaren dan mensen met een hogere sociaaleconomische positie. Factoren zoals financiële drempels, beperkte tijd, gezondheidsklachten, onzekerheid en een gebrek aan passend en toegankelijk beweegaanbod spelen hierbij vaak een belangrijke rol. Hierdoor blijft structureel bewegen voor veel inwoners moeilijk toegankelijk.¹

Thuisporten en digitaal begeleid bewegen spelen een steeds grotere rol binnen het Nederlandse sport- en preventielandschap. Onderzoek van het Mulier Instituut laat zien dat steeds meer Nederlanders kiezen voor flexibel bewegen vanuit huis, mede vanwege voordelen zoals lage drempels, geen reistijd, flexibiliteit en sporten op eigen niveau.² Vooral voor doelgroepen die minder aansluiting vinden bij traditionele sportvoorzieningen kan thuis sporten een toegankelijk alternatief vormen.

Tegelijkertijd staan vooral grotere gemeenten voor een bredere maatschappelijke uitdaging. Gemeenten willen inwoners stimuleren om meer te bewegen, maar zien tegelijkertijd dat openbare beweegruimtes zoals parken, wandelgebieden en recreatiegebieden steeds intensiever worden gebruikt. Hierdoor ontstaat in sommige stedelijke gebieden spanning tussen het stimuleren van beweging enerzijds en het behouden van rust, ruimte en leefbaarheid anderzijds.

Openbare ruimtes vervullen namelijk niet alleen een functie voor beweging, maar ook voor ontspanning, ontmoeting en mentale gezondheid. Juist voor inwoners die deze plekken gebruiken voor rust en herstel kan toenemende drukte een negatieve invloed hebben op de ervaren leefkwaliteit.

Digitale vormen van thuis bewegen kunnen binnen deze ontwikkeling een waardevolle aanvullende rol spelen. Door inwoners ook vanuit huis toegankelijke mogelijkheden te bieden om te bewegen, ontstaat meer spreiding in beweeggedrag en kunnen inwoners flexibel bewegen op een moment en plek die past binnen hun dagelijkse leven.

Binnen deze ontwikkeling onderzoekt de pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk' hoe digitaal thuis bewegen kan bijdragen aan het activeren van inwoners uit lage SEP-wijken.

Met de pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk' is onderzocht in hoeverre digitaal thuis sporten kan bijdragen aan een actievare leefstijl binnen deze doelgroep. Binnen de pilot kregen inwoners gratis toegang tot Fit at Home: een online platform waarmee deelnemers thuis kunnen sporten via televisie, laptop, tablet of telefoon. Hiermee wordt geprobeerd belangrijke beweegdrempels te verlagen en bewegen toegankelijker te maken voor inwoners uit lage SEP-wijken.

Voor de monitoring en evaluatie van de pilot is samengewerkt met onafhankelijk onderzoeksbureau INNObeweeglab. INNObeweeglab voerde een monitoringsonderzoek uit op basis van gebruiksdata, vragenlijsten, wijkanalyses en evaluaties onder deelnemers.²

¹ CBS. (2025). *Leefstijl en sociaaleconomische status*; RIVM. (2024). *Gezondheidsverschillen en sociaaleconomische positie*.

² INNObeweeglab. (2026). *Rapportage pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk'*. Eindhoven: INNObeweeglab.

2. Opzet van de pilot

De pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk' is ontwikkeld om te onderzoeken in hoeverre digitaal thuis bewegen kan bijdragen aan een actievere leefstijl bij inwoners uit wijken met een lage sociaaleconomische positie (SEP). Binnen de pilot stond het verlagen van beweegdrempels centraal. Veel inwoners binnen deze doelgroep ervaren obstakels om structureel te sporten of bewegen, zoals financiële beperkingen, beperkte tijd, gezondheidsklachten, schaamte, onzekerheid of een gebrek aan passend beweegaanbod.

Om bewegen toegankelijker te maken, is gekozen voor een laagdrempelige vorm van thuis sporten via het digitale beweegplatform Fit at Home. De gedachte achter de pilot was dat thuis bewegen voor veel inwoners beter aansluit op hun dagelijkse situatie dan sporten binnen een traditionele sportomgeving. Door sport en beweging letterlijk de huiskamer binnen te brengen, werd geprobeerd om drempels zoals reistijd, sportkosten, sociale druk en onzekerheid te verminderen.

2.1 Digitaal thuis bewegen als laagdrempelige oplossing

Thuis sporten en digitaal begeleid bewegen spelen een steeds grotere rol binnen het Nederlandse sport- en preventielandschap. Onderzoek van het Mulier Instituut laat zien dat steeds meer Nederlanders kiezen voor flexibel bewegen vanuit huis, mede vanwege voordelen zoals lage drempels, flexibiliteit, geen reistijd en sporten op een eigen moment en niveau.³

Voor veel deelnemers binnen deze pilot bood thuis sporten daarnaast een vertrouwde en veilige omgeving om in beweging te komen. Deelnemers hoefden geen sportschool te bezoeken, geen rekening te houden met reistijd of openingstijden en konden sporten op een moment dat voor hen passend was. Juist voor inwoners die minder aansluiting ervaren bij reguliere sportvoorzieningen, kan digitaal thuis bewegen een toegankelijk alternatief vormen.

2.2 Het platform Fit at Home

Binnen de pilot kregen deelnemers gratis toegang tot Fit at Home. Fit at Home is een digitaal beweegplatform waarmee gebruikers thuis kunnen sporten via televisie, tablet, laptop of smartphone. Het platform bevat meer dan 1.500 workouts, trainingen en beweegprogramma's voor verschillende leeftijden, niveaus en doelstellingen.

Het aanbod bestaat uit uiteenlopende vormen van beweging, waaronder:

- beginnerstrainingen;
- conditietraining;
- krachttraining;
- HIIT (intervaltraining);
- yoga;
- dansworkouts voor kinderen;
- seniorenworkouts;

³ Van den Dool, R. & Van den Breul, W. (2021). *Thuis, de vergeten sportaccommodatie*. Mulier Instituut.

- sportfysiotherapie.

Binnen het platform kunnen deelnemers bewegen op hun eigen niveau en tempo. De trainingen variëren in duur en intensiteit, waardoor deelnemers eenvoudig konden kiezen wat het beste aansloot bij hun persoonlijke situatie, conditie en belastbaarheid.

Een belangrijk uitgangspunt binnen de pilot was toegankelijkheid. De trainingen zijn Nederlandstalig, laagdrempelig opgebouwd en geschikt voor zowel beginnende als meer ervaren sporters. Daarnaast konden deelnemers sporten vanuit hun eigen vertrouwde omgeving, zonder extra kosten voor vervoer of sportfaciliteiten.

2.3 Ondersteuning en motivatie

Om deelnemers te ondersteunen bij het opbouwen van een beweegroutine, werd binnen de pilot gebruikgemaakt van verschillende motiverende en ondersteunende elementen.

Deelnemers ontvingen onder andere:

- toegang tot een persoonlijk account binnen Fit at Home;
- een beweegplan en trainingsschema's;
- begeleiding via duidelijke workout video's;
- verschillende trainingscategorieën afgestemd op niveau en doel;
- motiverende elementen binnen het platform, zoals voortgang en loyaliteit;

Door deelnemers structuur en houvast te bieden, werd geprobeerd om bewegen niet alleen toegankelijk te maken, maar ook beter vol te houden. Binnen gedragsverandering spelen herhaling, routine en positieve ervaringen een belangrijke rol. De pilot richtte zich daarom niet uitsluitend op incidenteel bewegen, maar juist op het stimuleren van duurzaam beweeggedrag.

2.4 Bereik van de doelgroep

De pilot richtte zich specifiek op inwoners uit wijken met een lage sociaaleconomische positie. Deelnemers werden bereikt via samenwerkingen met gemeenten, lokale organisaties en maatschappelijke partners binnen de deelnemende gemeenten.

Binnen de pilot werd bewust gekozen voor een vorm van bewegen die eenvoudig thuis uitgevoerd kon worden. Voor veel inwoners vormen traditionele sportvoorzieningen een relatief hoge drempel, bijvoorbeeld vanwege kosten, reistijd, onzekerheid of het gevoel niet thuis te horen binnen een sportomgeving. Het digitale karakter van de pilot maakte het mogelijk om bewegen op een toegankelijke manier aan te bieden, zonder dat deelnemers direct afhankelijk waren van fysieke sportlocaties.

Daarnaast speelde televisiegebruik een belangrijke rol binnen de pilot. Omdat Fit at Home onder andere via televisie gebruikt kan worden, sloot het platform goed aan bij de leefwereld van de doelgroep. Hierdoor werd bewegen letterlijk onderdeel van de thuisomgeving.

2.5 Doel van de pilot

Met de pilot werd onderzocht in hoeverre digitaal thuis bewegen kan bijdragen aan:

- het verhogen van de beweegdeelname;

- het verlagen van ervaren beweegdrempels;
- het stimuleren van een actievere leefstijl;
- het vergroten van motivatie en zelfvertrouwen rondom bewegen;
- het opbouwen van duurzame beweegroutines.

Daarnaast werd onderzocht welke factoren bijdragen aan succes, welke drempels deelnemers ervaren en op welke manier digitaal thuis bewegen kan worden ingezet als aanvullend instrument binnen gemeentelijk gezondheids- en preventiebeleid.

2.6 Onderzoek en monitoring

De monitoring en evaluatie van de pilot werden uitgevoerd door onafhankelijk onderzoeksbureau INNObeweeglab⁴. Binnen het onderzoek werd gebruikgemaakt van een combinatie van gebruiksdata, wijkanalyses, literatuuronderzoek en vragenlijsten onder deelnemers. Daarnaast analyseerde INNObeweeglab activatiecijfers, gebruikspatronen en ervaren beweegdrempels binnen de deelnemende gemeenten.

Het onderzoek richtte zich op activatie, gebruik, ervaren beweegdrempels, motivatie en gebruikservaringen binnen lage SEP-doelgroepen. De inzichten uit deze monitoring vormden een belangrijke basis voor de evaluatie van de pilot en de aanbevelingen voor verdere opschaling.

⁴ INNObeweeglab. (2026). *Rapportage pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk'*

3. Activatie en gebruik

Binnen de pilot stond niet alleen het aanbieden van een digitaal beweegplatform centraal, maar juist ook het daadwerkelijk activeren van inwoners om in beweging te komen én te blijven. Het activeren van inwoners uit lage SEP-wijken vraagt om meer dan alleen toegang tot sport- en beweegaanbod. Binnen deze doelgroep spelen verschillende praktische, mentale en sociale drempels een rol die ervoor kunnen zorgen dat mensen minder snel starten met bewegen of moeite hebben om dit structureel vol te houden.

De pilot richtte zich daarom op het zo laagdrempelig mogelijk aanbieden van beweging, gecombineerd met motivatie, ondersteuning en flexibiliteit. Deelnemers konden op hun eigen moment, in hun eigen omgeving en op hun eigen niveau starten met bewegen.

3.1 Samenwerking met gemeenten en buurtsportcoaches

Binnen iedere deelnemende gemeente werd samengewerkt met buurtsportcoaches en lokale contactpersonen. De buurtsportcoach vervulde een belangrijke rol binnen de uitvoering van de pilot en vormde het aanspreekpunt voor zowel deelnemers als de projectorganisatie.

Daarnaast speelden buurtsportcoaches een actieve rol in het bereiken van de doelgroep. Zij verspreidden vouchers binnen hun netwerk en brachten inwoners in contact met het platform. Door hun kennis van de wijk en direct contact met inwoners konden zij goed inschatten welke deelnemers mogelijk baat zouden hebben bij laagdrempelig thuis bewegen.

De samenwerking met buurtsportcoaches droeg bij aan de lokale verankering van de pilot en maakte het mogelijk om deelnemers via bestaande gemeentelijke en maatschappelijke netwerken te bereiken.

Een aantal deelnemers gaf daarnaast aan via de huisarts of andere zorgprofessionals op de hoogte te zijn gebracht van de pilot. Dit laat zien dat ook zorgverleners een belangrijke signalerende en activerende rol kunnen spelen bij het stimuleren van beweging.

Deze bevinding biedt kansen voor het ontwikkelen van een bredere lokale verwijsketen, waarbij gemeenten, buurtsportcoaches, huisartsen en andere zorg- en welzijnspartners samenwerken om inwoners met een verhoogd gezondheidsrisico actief toe te leiden naar passend beweegaanbod.

3.2 Activatie van deelnemers

De activatie van deelnemers verliep via verschillende gemeenten, maatschappelijke organisaties en lokale samenwerkingspartners. Binnen de communicatie werd bewust gekozen voor een positieve en toegankelijke benadering, waarbij de nadruk lag op haalbaar bewegen in plaats van presteren.

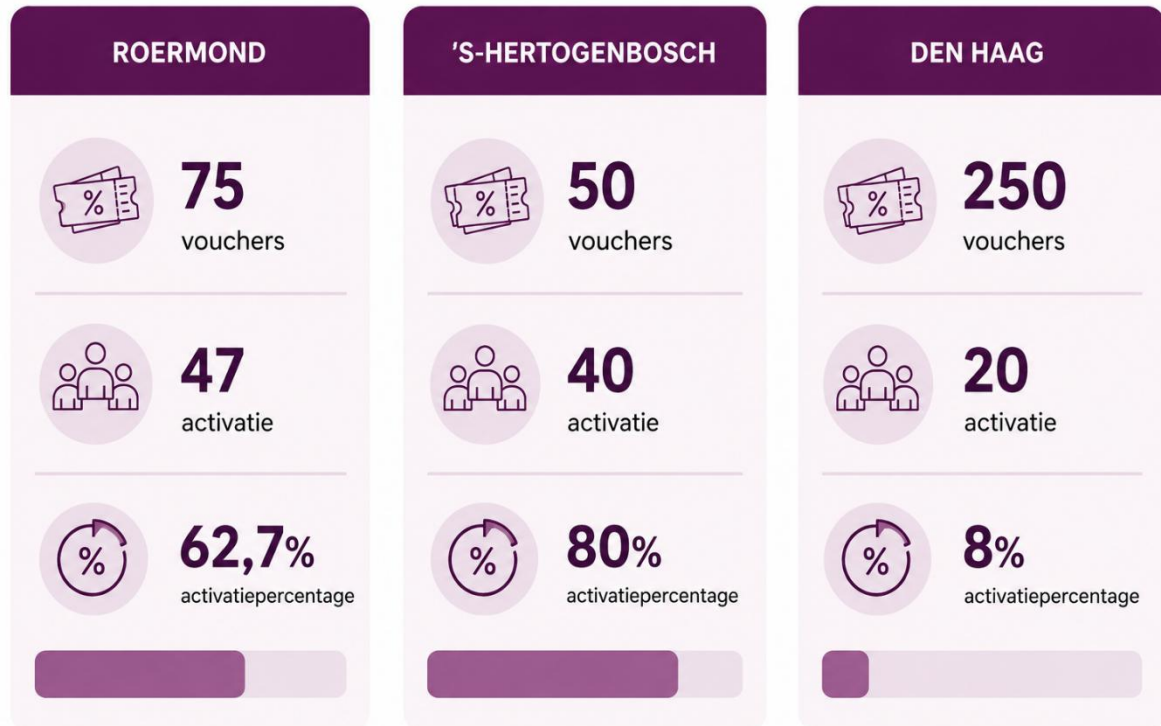
Belangrijke uitgangspunten binnen de activatie waren:

- bewegen moet eenvoudig en toegankelijk voelen;
- deelnemers moeten kunnen starten op hun eigen niveau;
- thuis bewegen verlaagt praktische en mentale drempels;
- flexibiliteit vergroot de kans op deelname;

- positieve ervaringen vergroten de kans op gedragsverandering.

Binnen de pilot werd geprobeerd deelnemers niet te confronteren met ingewikkelde sportprogramma's of hoge verwachtingen, maar juist met haalbare vormen van beweging die aansloten bij hun dagelijkse leven.

3.3 Activatie per gemeente



De activatiecijfers laten verschillen zien tussen gemeenten. Binnen gemeenten waar buurtsportcoaches actiever betrokken waren bij het verspreiden van vouchers, het inzetten van lokale verwijzers en het informeren van inwoners, werden hogere activatiepercentages zichtbaar. Vooral in Roermond en 's-Hertogenbosch leidde een actieve en soms persoonlijke aanpak tot meer betrokkenheid en gebruik van het platform. Binnen deze gemeenten zien we vanuit verschillende aanmeldingen en deelnemersreacties dat een aantal inwoners via de huisarts op de hoogte zijn gebracht van de pilot. Dit laat zien dat eerstelijnszorg een belangrijke signalerende en activerende rol kan spelen binnen laagdrempelige beweeginterventies.

3.4 Drempels voorafgaand aan deelname

Binnen de pilot werd zichtbaar dat verschillende deelnemers voorafgaand aan deelname drempels ervoeren om te sporten of bewegen. Deze drempels waren zowel praktisch als mentaal van aard.

Veelgenoemde drempels waren:

- onzekerheid over het eigen niveau;
- niet weten hoe te beginnen;
- beperkte financiële ruimte;

- gezondheidsklachten;
- gebrek aan passend beweegaanbod;
- schaamte of ongemak binnen traditionele sportomgevingen.

Voor een deel van de deelnemers vormden traditionele sportvoorzieningen een relatief hoge drempel. Het sporten in groepsverband of binnen een sportschool werd soms als spannend of niet passend ervaren. Juist het thuis kunnen bewegen in een vertrouwde omgeving hielp om deze drempels te verlagen.



3.5 Gebruik van het platform

Na activatie kregen deelnemers toegang tot het platform Fit at Home. Binnen het platform konden deelnemers zelfstandig trainingen en beweegprogramma's kiezen die aansloten bij hun persoonlijke situatie, interesses en conditie.

Het platform bood deelnemers de mogelijkheid om:

- thuis te sporten via televisie, tablet, laptop of smartphone;
- korte of langere workouts te volgen;
- verschillende beweegvormen uit te proberen;
- te trainen op een eigen moment;
- trainingen te kiezen passend bij hun niveau;
- zelfstandig een beweegroutine op te bouwen.

Na aanmelding werden deelnemers daarnaast stap voor stap begeleid binnen het platform. Nieuwe deelnemers ontvingen een e-mail waarin zij konden aangeven op welk niveau zij wilden starten met

bewegen. Op basis hiervan ontvingen zij een persoonlijk beweegschema en een aanvullend e-book met uitleg, inspiratie en praktische ondersteuning rondom bewegen en leefstijl.

Binnen deze e-books werd onder andere aandacht besteed aan:

- uitleg over verantwoord opbouwen van beweging;
- motivatie en gedragsverandering;
- tips rondom rust en herstel;
- praktische voedingsadviezen;
- structuur en het opbouwen van routine;
- en het omgaan met drempels rondom bewegen.

Na afronding van het eerste niveau ontvingen deelnemers automatisch een vervolgprogramma met een nieuw beweegschema en aanvullend e-book passend bij het volgende niveau. Op deze manier werden deelnemers stap voor stap meegenomen in het opbouwen van een actieve leefstijl en werd geprobeerd om beweging op een haalbare en duurzame manier onderdeel te maken van het dagelijks leven.

Ook binnen het platform zelf werd veel aandacht besteed aan overzicht en toegankelijkheid. Per workout stond duidelijk aangegeven voor welk niveau de training geschikt was. Hierdoor konden deelnemers eenvoudig zelf selecteren welke workouts het beste aansloten bij hun persoonlijke situatie, conditie en belastbaarheid.

Naast meer dan 1.500 workouts en trainingsprogramma's bood Fit at Home deelnemers ook toegang tot aanvullende onderdelen gericht op ontspanning, mentale gezondheid en weerbaarheid. Binnen het platform konden deelnemers onder andere gebruikmaken van meditaties, powernaplessen en weerbaarheidslessen.

De pilot laat zien dat digitaal beweeggedrag zich gefaseerd ontwikkelt. Veel deelnemers starten met het activeren van hun account en het verkennen van verschillende workouts voordat daadwerkelijk een vaste beweegroutine ontstaat. Binnen een deel van de doelgroep ontwikkelde dit gebruik zich uiteindelijk tot terugkerend of structureel beweeggedrag.

Niet iedere deelnemer ontwikkelde direct een vaste beweegroutine. Een groot deel van de deelnemers gebruikte het platform verkennend door verschillende workouts en programma's uit te proberen. De pilot laat zien dat ook deze kennismakingsfase waardevol is en een belangrijke eerste stap kan vormen richting structureel beweeggedrag.

Daarnaast speelde de flexibiliteit van het platform een belangrijke rol. Deelnemers waren niet afhankelijk van vaste lestijden of locaties en konden bewegen wanneer dit binnen hun dagelijkse situatie het beste uitkwam. Dit bleek voor veel deelnemers belangrijk, bijvoorbeeld in combinatie met werk, mantelzorg, gezondheid of gezinsverantwoordelijkheden.

De gebruiksdata laat zien dat deelnemers het platform op verschillende manieren gebruiken en dat thuis bewegen voor veel deelnemers goed aansluit op het dagelijks leven. Binnen de pilot werd zichtbaar dat sportmomenten vooral plaatsvinden in de avonduren, wanneer deelnemers meer tijd en rust ervaren om thuis te bewegen.

Daarnaast laten de gebruiksgegevens zien dat vooral toegankelijke programma's populair waren binnen de doelgroep. Programma's zoals Basis & Fit, Yoga, 55+ en Kids & Fun werden relatief veel gebruikt. Deze programma's sluiten goed aan bij de behoefte aan flexibel, haalbaar en vertrouwd thuis bewegen.

Deelnemers gaven daarnaast aan dat thuis sporten aantrekkelijk is omdat het:

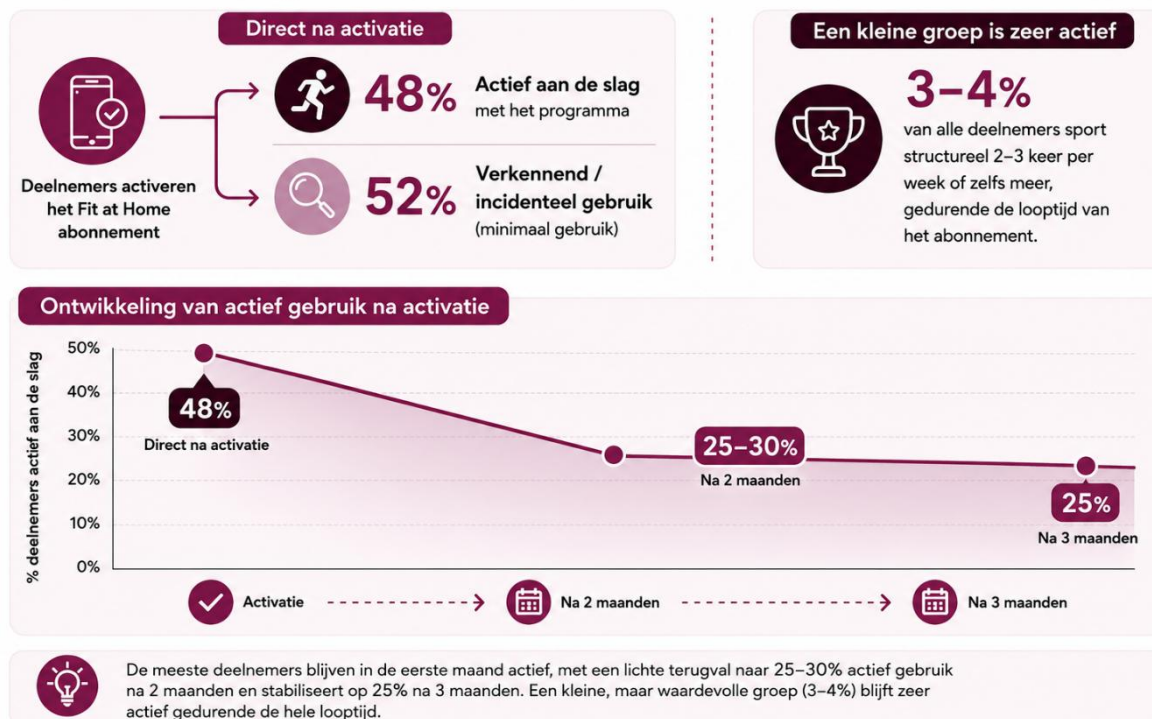
- eenvoudig in te plannen is;
- veilig en vertrouwd aanvoelt;
- geen reistijd vraagt;
- en beter aansluit op de persoonlijke situatie en dagelijkse routine.

De inzichten uit de gebruiksdata laten zien dat digitaal thuis bewegen voor een deel van de doelgroep goed aansluit op de behoefte aan flexibel en toegankelijk beweegaanbod binnen de eigen leefomgeving.



3.6 Ontwikkeling van beweeggedrag na activatie

Het gebruik van Fit at Home na activatie



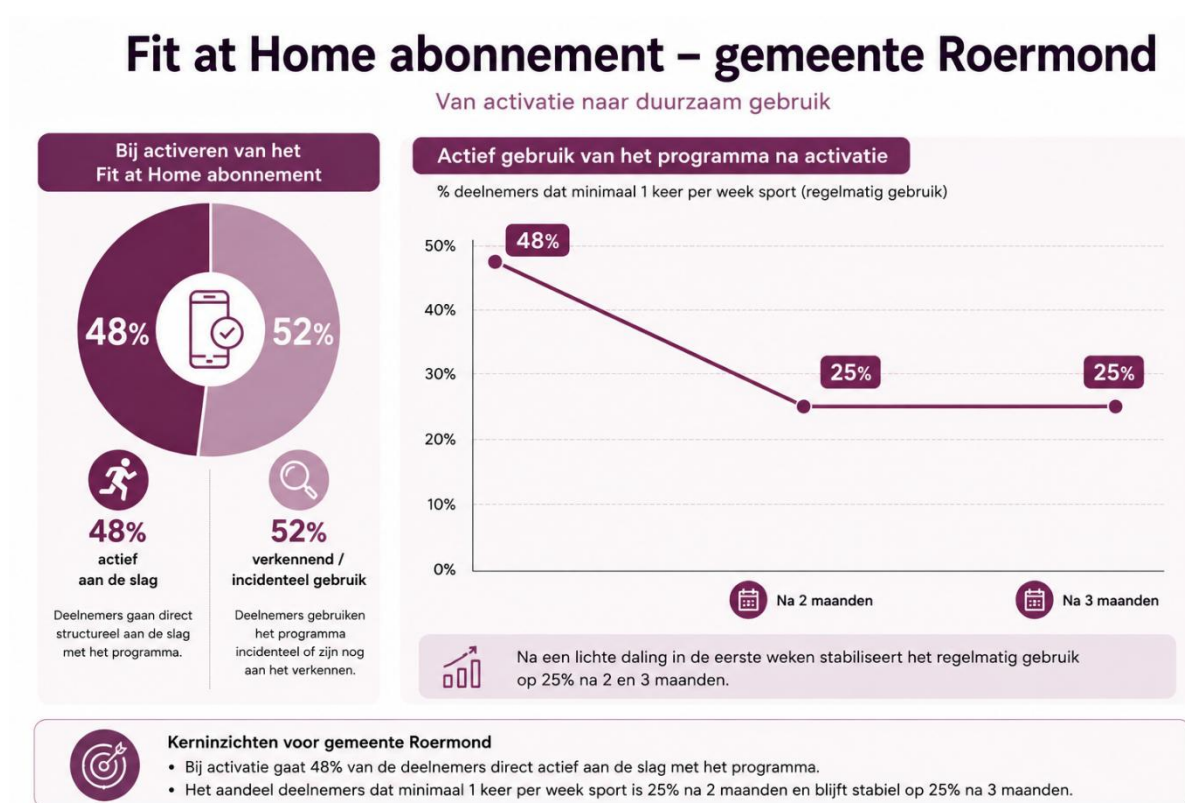
De gebruiksdata laat zien dat deelnemers zich na activatie in verschillende fases van beweeggedrag bevinden. Direct na activatie gaat ongeveer 48% van de deelnemers actief aan de slag met het platform. Deze deelnemers volgen workouts en maken daadwerkelijk gebruik van het beweegaanbod. Daarnaast gebruikt 52% het platform vooral verkennend of incidenteel. Binnen deze groep worden workouts uitgetest en wordt kennisgemaakt met thuis bewegen, zonder dat direct sprake is van een vaste beweegroutine.

De pilot laat zien dat digitaal beweeggedrag zich gefaseerd ontwikkelt. Veel deelnemers starten met het ontdekken van het platform en het uitproberen van verschillende workouts voordat daadwerkelijk terugkerend beweeggedrag ontstaat. Binnen de eerste maand blijft een groot deel van de deelnemers actief. Na verloop van tijd ontstaat een lichte terugval in gebruik, waarbij na twee tot drie maanden ongeveer 25–30% van de deelnemers actief gebruik blijft maken van het platform.

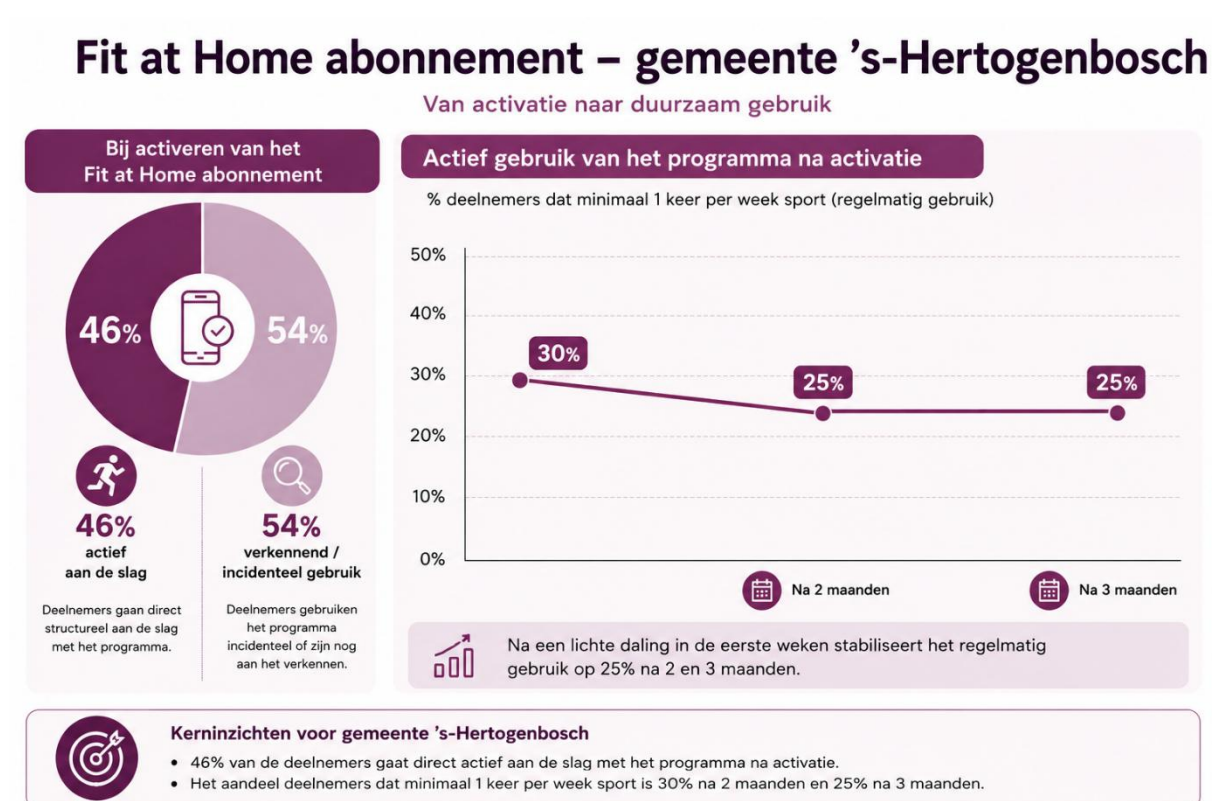
Binnen deze groep ontstaat zichtbaar een eerste beweegroutine waarbij deelnemers regelmatig terugkeren om thuis te sporten. Daarnaast blijft een kleinere groep deelnemers zeer actief gedurende de looptijd van het abonnement. Ongeveer 3–4% van alle deelnemers sport structureel meerdere keren per week en laat duurzaam beweeggedrag zien.

De pilot laat daarmee zien dat gedragsverandering tijd vraagt en zich stapsgewijs ontwikkelt. Niet iedere deelnemer ontwikkelt direct een vaste sportroutine, maar ook verkennend gebruik blijkt waardevol. Het uitproberen van workouts, het ontdekken van passende beweegvormen en het opbouwen van vertrouwen rondom bewegen vormen voor veel deelnemers een belangrijke eerste stap richting een actievere leefstijl.

3.7 Activatie gemeente Roermond

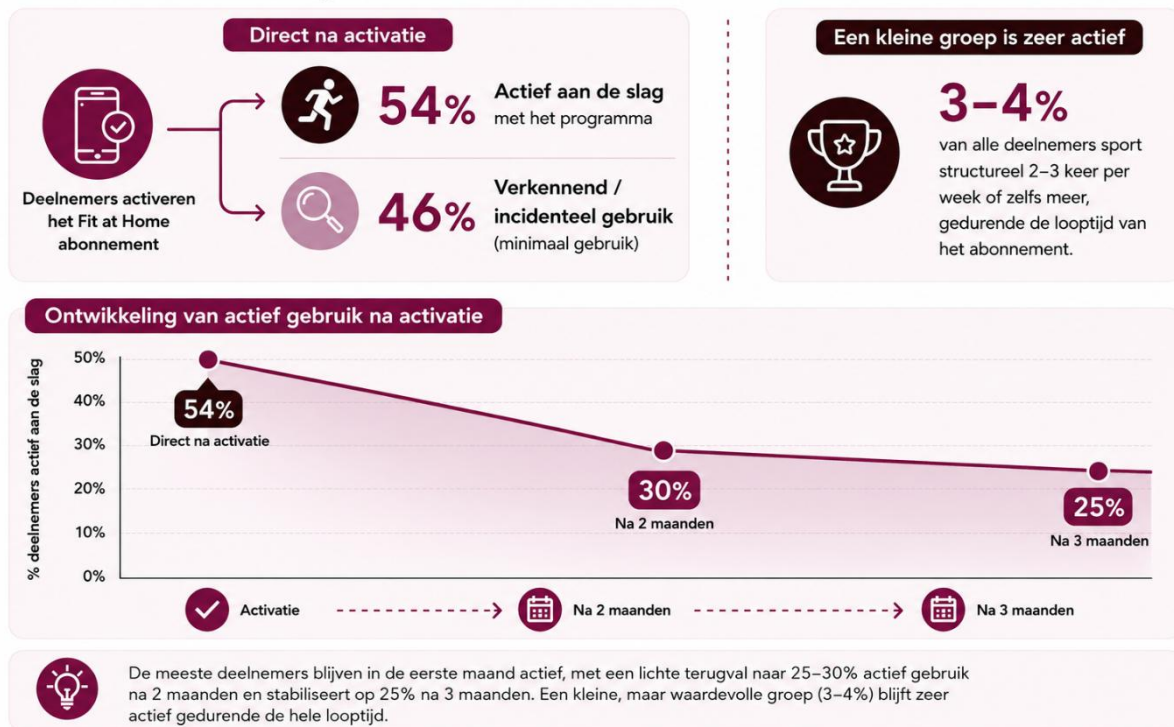


3.8 Activatie gemeente 's-Hertogenbosch



3.9 Activatie gemeente Den Haag

Het gebruik van Fit at Home na activatie



3.10 Laagdrempeligheid en toegankelijkheid

Een belangrijk onderdeel van het gebruik binnen de pilot was de laagdrempelige opzet van het platform. De trainingen waren Nederlandstalig, duidelijk opgebouwd en geschikt voor verschillende leeftijden en niveaus.

Binnen het aanbod konden deelnemers kiezen uit onder andere:

- beginnerstrainingen;
- wandelworkouts;
- yoga en stretching;
- conditietraining;
- seniorenworkouts;
- rustige beweegvormen;
- meer intensieve trainingen

Hierdoor konden deelnemers stap voor stap ontdekken welke vorm van bewegen het beste bij hen paste. Juist deze keuzevrijheid en toegankelijkheid droegen eraan bij dat deelnemers op een laagdrempelige manier konden starten met bewegen.

Daarnaast bood sporten vanuit huis voor veel deelnemers een gevoel van veiligheid en comfort. Deelnemers hoefden niet direct naar een sportschool of groepsles, waardoor gevoelens van onzekerheid of schaamte minder aanwezig waren.

3.11 Opbouwen van routine en motivatie

Binnen de pilot was niet alleen het starten met bewegen belangrijk, maar juist ook het stimuleren van duurzaam beweeggedrag. Om deelnemers hierbij te ondersteunen, werd ingezet op structuur, herhaling en motivatie.

Via het platform konden deelnemers gebruikmaken van trainingsschema's, beweegplannen en motiverende elementen binnen het systeem. Daarnaast hielp de grote variatie aan trainingen om bewegen afwisselend en toegankelijk te houden.

Voor veel deelnemers vormde het thuis kunnen sporten een praktische manier om beweging beter in te passen binnen het dagelijks leven. Hierdoor ontstond voor een deel van de deelnemers meer regelmaat en continuïteit in het beweeggedrag.

De pilot laat zien dat alleen het beschikbaar stellen van een digitaal platform onvoldoende is om structureel beweeggedrag te realiseren. Persoonlijke stimulering, lokale begeleiding en actieve opvolging vergroten de kans dat deelnemers daadwerkelijk starten én blijven bewegen.

3.12 Positief ervaren onderdelen

Deelnemers gaven aan dat vooral de flexibiliteit en toegankelijkheid van thuis sporten positief werden ervaren. Het kunnen bewegen op een zelfgekozen moment en in een vertrouwde omgeving verlaagde voor een aantal deelnemers belangrijke drempels om daadwerkelijk in beweging te komen.

Voor een deel van de deelnemers sloot thuis sporten beter aan op het dagelijks leven dan traditionele sportvoorzieningen. Vooral het ontbreken van reistijd, de mogelijkheid om op eigen tempo te sporten en het kunnen kiezen uit verschillende workouts werden regelmatig genoemd als positieve aspecten van het platform.

Ervaring van de deelnemers

Wat deelnemers waarderen aan **Fit at Home**



Flexibiliteit
Sporten wanneer het uitkomt





Eigen niveau
Zelf tempo en intensiteit bepalen





Thuis sporten
Veilige en vertrouwde omgeving





Geen reistijd
Minder praktische drempels





Groot aanbod
Mogelijkheid om verschillende workouts uit te proberen





Gebruik via televisie
Toegankelijk en vertrouwd medium



3.13 Inzichten vanuit de pilot

De pilot liet zien dat digitaal thuis bewegen voor een deel van de doelgroep een waardevolle en toegankelijke manier kan zijn om meer in beweging te komen. Vooral de flexibiliteit, het ontbreken van reistijd en het kunnen sporten in een vertrouwde omgeving werden door deelnemers als positief ervaren. Uit monitoring en evaluatie door INNObeweeglab⁵ blijkt dat digitaal thuis bewegen voor een deel van de doelgroep helpt bij het verlagen van praktische en mentale beweegdrempels.

Tegelijkertijd maakte de pilot duidelijk dat activatie en motivatie essentieel blijven. Alleen toegang geven tot een platform is voor veel deelnemers niet voldoende om structureel beweeggedrag op te bouwen. Persoonlijke motivatie, ondersteuning, duidelijkheid en een laagdrempelige instap blijken belangrijke voorwaarden om deelnemers daadwerkelijk in beweging te krijgen en te houden.

De pilot laat zien dat thuis bewegen voor een deel van de doelgroep kan bijdragen aan het verlagen van zowel praktische als mentale beweegdrempels.

⁵ INNObeweeglab. (2026). *Rapportage pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk'*.

4. BELANGRIJKSTE INZICHTEN UIT DE PILOT

De pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk' laat zien dat digitaal thuis bewegen een waardevolle aanvulling kan vormen binnen gemeentelijke gezondheids- en preventieaanpakken voor lage SEP-doelgroepen. Binnen de pilot werd zichtbaar dat laagdrempelig thuis sporten voor een deel van de deelnemers helpt om de eerste stap richting meer beweging te zetten.

Tegelijkertijd laat de pilot zien dat duurzaam beweeggedrag niet vanzelf ontstaat. Activatie, begeleiding, toegankelijkheid en lokale samenwerking blijken belangrijke voorwaarden om deelnemers daadwerkelijk in beweging te krijgen én te houden.

4.1 Thuissport verlaagt belangrijke beweegdrempels

Voor veel deelnemers bleek thuis sporten beter aan te sluiten bij de dagelijkse leefwereld dan traditionele sportvoorzieningen. Vooral het ontbreken van reistijd, het kunnen sporten op een eigen moment en het bewegen in een vertrouwde omgeving werden positief ervaren.

De mogelijkheid om thuis te sporten verlaagde voor veel deelnemers praktische en mentale drempels om te beginnen met bewegen. Binnen de pilot werd zichtbaar dat deelnemers het prettig vonden om op hun eigen tempo en niveau te kunnen starten, zonder directe prestatiedruk of sociale vergelijking.

Belangrijk inzicht:

Digitale thuissport kan voor lage SEP-doelgroepen een toegankelijk alternatief vormen voor traditionele sportvoorzieningen.

4.2 Gedragsverandering ontwikkelt zich gefaseerd

De gebruiksdata laat zien dat deelnemers zich in verschillende fases van beweeggedrag bevinden. Niet iedere deelnemer ontwikkelt direct een vaste beweegroutine. Veel deelnemers starten met het verkennen van het platform en het uitproberen van verschillende workouts voordat daadwerkelijk terugkerend beweeggedrag ontstaat.

Binnen een deel van de doelgroep ontwikkelt dit gebruik zich uiteindelijk tot regelmatige of structurele sportmomenten. Daarnaast blijft een kleinere groep deelnemers gedurende langere tijd zeer actief binnen het platform.

Belangrijk inzicht:

Ook verkennend gebruik en eerste kennismakingen met bewegen vormen een waardevolle stap richting een actievare leefstijl.

4.3 Lokale samenwerking vergroot activatie en betrokkenheid

Binnen de pilot werd zichtbaar dat actieve samenwerking met buurtsportcoaches een belangrijke rol speelde bij het bereiken en activeren van deelnemers. Gemeenten waarin buurtsportcoaches actief betrokken waren bij de verspreiding van vouchers en het informeren van inwoners, lieten hogere activatiepercentages zien.

De rol van buurtsportcoaches ging daarbij verder dan alleen het verspreiden van vouchers. Zij vormden een toegankelijk en vertrouwd aanspreekpunt binnen de wijk, ondersteunden deelnemers bij vragen en hielpen inwoners bij de eerste stap richting bewegen.

Daarnaast werd vanuit verschillende deelnemers teruggekoppeld dat zij via de huisarts op de hoogte waren gebracht van de pilot. Hoewel huisartsen binnen deze pilot nog geen structurele rol hadden binnen de aanpak, laat dit zien dat er duidelijke kansen liggen om in de toekomst een sterkere lokale verwijsketen op te bouwen rondom digitaal thuis bewegen.

De pilot maakt zichtbaar hoe belangrijk het is om samen met buurtsportcoaches een duidelijke verwijsketen in te richten en potentiële verwijzers goed mee te nemen in de inhoud en meerwaarde van het programma. Goede uitleg, duidelijke communicatie en actieve betrokkenheid van verwijzers vergroten de kans dat inwoners daadwerkelijk worden bereikt én gemotiveerd raken om deel te nemen.

Belangrijk inzicht:

Een sterke samenwerking met buurtsportcoaches en een goed ingerichte lokale verwijsketen vergroten de kans op succesvolle activatie en deelname.

4.4 Alleen toegang bieden is niet voldoende

De pilot laat zien dat alleen het beschikbaar stellen van een digitaal beweegplatform onvoldoende is om structureel beweeggedrag te realiseren. Persoonlijke stimulering, duidelijke uitleg en actieve opvolging vergroten de kans dat deelnemers daadwerkelijk blijven bewegen.

Binnen lage SEP-doelgroepen blijkt het belangrijk dat deelnemers laagdrempelig kunnen starten, ondersteund worden bij onboarding en positieve eerste ervaringen opdoen met bewegen.

Belangrijk inzicht:

Activatie en begeleiding blijven essentieel binnen digitale preventie- en beweegprogramma's.

4.5 Digitale toegankelijkheid blijft een aandachtspunt

Hoewel veel deelnemers het platform eenvoudig konden gebruiken, liet de pilot ook zien dat digitale toegankelijkheid en gebruiksgemak belangrijk blijven. Voor een deel van de doelgroep vormden registratie, installatie of het grote aanbod aan workouts soms een uitdaging.

Duidelijke uitleg, eenvoudige onboarding en ondersteuning vanuit lokale partners blijken daarom belangrijke voorwaarden voor succesvolle deelname.

Belangrijk inzicht:

Eenvoud en gebruiksgemak spelen een belangrijke rol binnen digitale interventies voor lage SEP-doelgroepen.

4.6 Digitale thuis sport biedt kansen voor gemeentelijk preventiebeleid

De pilot laat zien dat digitaal thuis bewegen een schaalbare en relatief laagdrempelige manier kan zijn om inwoners in beweging te brengen. Vooral voor inwoners die minder aansluiting ervaren bij traditionele sportvoorzieningen biedt thuis bewegen kansen om beweging beter toegankelijk te maken.

Daarnaast biedt digitaal thuis bewegen mogelijkheden om preventie, zorg, welzijn en sport beter met elkaar te verbinden via lokale netwerken en verwijsketens.

Belangrijk inzicht:

Digitale thuisport kan een waardevolle aanvullende schakel vormen binnen lokaal gezondheids- en preventiebeleid.

5. CONCLUSIE EN VERVOLG

De pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk' laat zien dat digitaal thuis bewegen een waardevolle en toegankelijke aanvulling kan vormen binnen gemeentelijke gezondheids- en preventieaanpakken voor lage SEP-doelgroepen. Binnen de pilot werd zichtbaar dat laagdrempelig thuis sporten deelnemers helpt om de eerste stap richting meer beweging te zetten.

Voor veel deelnemers sloot thuis sporten beter aan op de dagelijkse leefwereld dan traditionele sportvoorzieningen. Vooral de mogelijkheid om te sporten op een eigen moment, in een vertrouwde omgeving en zonder reistijd werd positief ervaren. Het platform bood deelnemers de kans om op een laagdrempelige manier kennis te maken met bewegen en stap voor stap een eerste beweegroutine op te bouwen.

Tegelijkertijd laat de pilot zien dat gedragsverandering tijd vraagt en zich gefaseerd ontwikkelt. Niet iedere deelnemer ontwikkelde direct structureel beweeggedrag. Een groot deel van de deelnemers gebruikte het platform eerst verkennend door verschillende workouts en beweegvormen uit te proberen. Juist deze kennismakingsfase blijkt binnen lage SEP-doelgroepen een belangrijke eerste stap richting een actievere leefstijl.

De pilot maakt daarnaast duidelijk dat alleen toegang bieden tot een digitaal platform onvoldoende is om duurzame gedragsverandering te realiseren. Persoonlijke stimulering, lokale begeleiding en actieve opvolging vergroten de kans dat deelnemers daadwerkelijk starten én actief blijven bewegen. Vooral de samenwerking met buurtsportcoaches bleek hierin waardevol.

Daarnaast laat de pilot zien dat er grote kansen liggen om digitaal thuis bewegen binnen gemeenten verder op te schalen en structureler in te bedden binnen lokale gezondheids- en preventieaanpakken.

5.1 Kansen voor verdere opschaling

5.1.1 Lokale verwijsketens versterken

Een belangrijke kans ligt in het opzetten van sterke lokale verwijsketens tussen gemeenten, buurtsportcoaches, huisartsen, leefstijlpunten en welzijnspartners. Vanuit deelnemers werd meerdere keren teruggegeven dat zij via de huisarts op de hoogte waren gebracht van de pilot. Dit laat zien dat eerstelijnszorg een belangrijke signalerende en activerende rol kan spelen binnen laagdrempelige beweeginterventies.

Door lokale verwijzers actief te betrekken, goed te informeren over het platform en gezamenlijk te kijken welke inwoners baat kunnen hebben bij digitaal thuis bewegen, ontstaat een meer gerichte en persoonlijke aanpak. De pilot laat zien dat juist deze persoonlijke benadering belangrijk is binnen lage SEP-doelgroepen.

Daarnaast biedt een sterke verwijsketen kansen om deelnemers beter te begeleiden richting passend beweegaanbod op basis van:

- niveau;
- leeftijd;
- fysieke belastbaarheid;
- gezondheidsdoelen;
- motivatie;

- en persoonlijke situatie.

5.1.2 Intensieve samenwerking tussen gemeenten en Fit at Home

De pilot laat zien dat een intensieve samenwerking tussen gemeenten en Fit at Home belangrijk is om deelnemers daadwerkelijk te bereiken, activeren en motiveren.

Door gezamenlijk op te trekken kunnen gemeenten en Fit at Home:

- beter inspelen op lokale behoeften;
- deelnemers gerichter bereiken;
- verwijzers ondersteunen met duidelijke uitleg;
- deelnemers beter begeleiden tijdens onboarding;
- en samen kijken welke vormen van motivatie en ondersteuning het beste werken binnen de doelgroep.

Een nauwere samenwerking maakt het daarnaast mogelijk om sneller signalen vanuit de praktijk op te halen en het aanbod beter aan te laten sluiten op de behoeften binnen verschillende wijken en doelgroepen.

5.1.3 Combinatie van digitale en lokale ondersteuning

De pilot laat zien dat de combinatie van digitale ondersteuning en lokale begeleiding kansrijk is binnen lage SEP-doelgroepen. Waar digitaal thuis bewegen zorgt voor flexibiliteit, toegankelijkheid en schaalbaarheid, zorgen lokale partners voor vertrouwen, activatie en persoonlijke stimulering.

Juist deze combinatie lijkt belangrijk om deelnemers niet alleen te bereiken, maar ook duurzaam betrokken te houden bij bewegen.

5.1.4 Gerichter begeleiden naar passend beweegaanbod

Binnen de pilot werd zichtbaar dat deelnemers behoefte hebben aan overzicht, duidelijkheid en begeleiding bij het kiezen van passend beweegaanbod. Er liggen kansen om deelnemers nog beter mee te nemen in het brede aanbod van het platform en hen gerichter te begeleiden richting passende workouts en programma's.

Het platform biedt naast reguliere workouts ook programma's gericht op onder andere:

- beginners;
- senioren;
- herstel en sportfysiotherapie;
- weerbaarheid;
- ontspanning;
- leefstijl en gezondheid.

Door deelnemers gerichter te begeleiden richting passend aanbod kan de kans op succes, motivatie en blijvend gebruik verder worden vergroot.

5.1.5 Motivatie en loyaliteit verder ontwikkelen

Een andere belangrijke kans ligt in het verder uitbreiden van motiverende elementen binnen het platform. Binnen gedragsverandering spelen positieve ervaringen, herhaling en beloning een belangrijke rol.

Het verder ontwikkelen van het loyaliteitsprogramma en andere motiverende functionaliteiten kan bijdragen aan:

- meer terugkerend gebruik;
- hogere betrokkenheid;
- meer plezier in bewegen;
- en het stimuleren van langdurig beweeggedrag.

Juist binnen doelgroepen waarvoor structureel bewegen minder vanzelfsprekend is, kunnen kleine positieve stimulansen helpen om deelnemers actief te houden.

5.1.6 Benutten van bestaande contactmomenten

Daarnaast liggen er kansen om bestaande zorg- en preventiemomenten beter te benutten om specifieke doelgroepen gericht te bereiken en activeren. Binnen de pilot werd zichtbaar dat persoonlijke doorverwijzing en uitleg een belangrijke rol spelen bij deelname.

Door digitaal thuis bewegen te koppelen aan bestaande contactmomenten binnen zorg en welzijn kunnen inwoners op een natuurlijke en laagdrempelige manier in aanraking komen met passend beweegaanbod. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- 65-plussers die tijdens de grieprik via de huisartspraktijk geïnformeerd worden over laagdrempelig thuis bewegen;
- jonge ouders die tijdens bezoeken aan het consultatiebureau gewezen worden op beweeg- en herstelprogramma's;
- inwoners met gezondheidsrisico's die via leefstijlpunten worden doorverwezen;
- deelnemers aan valpreventie- of leefstijlprogramma's die aanvullend thuis kunnen bewegen.

Juist deze bestaande contactmomenten bieden kansen om inwoners persoonlijker en gericht te benaderen. Hierdoor kan digitaal thuis bewegen beter aansluiten op de leefwereld, gezondheidssituatie en motivatie van verschillende doelgroepen.

5.2 Bereiken van inwoners die minder aansluiting ervaren bij regulier sportaanbod

De pilot laat zien dat digitaal thuis bewegen kansen biedt om inwoners te bereiken die minder aansluiting ervaren bij traditionele sportvoorzieningen. Voor een deel van de doelgroep vormen sportscholen, groepslessen of sportverenigingen een relatief hoge drempel. Thuis bewegen vanuit een vertrouwde omgeving kan helpen om deze eerste beweegdrempel te verlagen.

5.2.1 Preventief inzetten vóór zwaardere zorg nodig is

Digitaal thuis bewegen biedt daarnaast kansen om preventief ingezet te worden vóórdat zwaardere zorg of ondersteuning noodzakelijk wordt. Door inwoners eerder te activeren rondom beweging en leefstijl kunnen gezondheidsproblemen mogelijk deels worden voorkomen of uitgesteld. Hiermee kan de druk op zorg en ondersteuning op langere termijn mogelijk worden verminderd.

5.2.2 Doorontwikkeling van data en monitoring

De pilot laat zien dat gebruiksdata waardevolle inzichten geven in activatie, beweeggedrag, motivatie en terugkerend gebruik. Er liggen kansen om deze inzichten verder te benutten voor:

- gerichtere begeleiding;
- vroegsignalering van uitval;
- betere ondersteuning van deelnemers;
- en het optimaliseren van lokale aanpakken.

Daarnaast kan langdurige monitoring helpen om beter inzicht te krijgen in de ontwikkeling van duurzaam beweeggedrag op langere termijn.

5.3 Eindconclusie

In Nederland leven miljoenen inwoners binnen een lage sociaaleconomische positie (SEP), een doelgroep waarbij gezondheidsachterstanden en minder beweegdeelname relatief vaak voorkomen. Juist binnen deze groep kan het verlagen van beweegdrempels een belangrijke maatschappelijke impact hebben.

Binnen de pilot bleef ongeveer 3–4% van de deelnemers structureel meerdere keren per week actief bewegen. Hoewel dit percentage relatief klein lijkt, laat de pilot zien dat ook beperkte gedragsverandering op grotere schaal veel impact kan hebben. In Nederland leven naar schatting ruim 4 miljoen inwoners binnen een lage sociaaleconomische positie. Wanneer slechts 3–4% van deze doelgroep structureel meer gaat bewegen, gaat het potentieel al om ongeveer 120.000 tot 160.000 inwoners die duurzaam actiever worden.

Dit onderstreept het potentieel van digitaal thuis bewegen als schaalbare, toegankelijke en relatief haalbare aanvulling binnen lokaal gezondheids-, welzijns- en preventiebeleid.

De pilot bevestigt dat digitaal thuis bewegen een schaalbare, toegankelijke en relatief laagdrempelige manier kan zijn om inwoners duurzaam in beweging te brengen. Juist voor inwoners die minder aansluiting ervaren bij traditionele sportvoorzieningen biedt digitaal thuis bewegen kansen om gezondheid en beweging dichterbij de leefwereld van de doelgroep te brengen.

De pilot laat zien dat digitaal thuis bewegen niet bedoeld is als vervanging van bestaande sportvoorzieningen, maar als aanvullende en toegankelijke vorm van bewegen voor inwoners die minder aansluiting ervaren bij regulier sportaanbod.

De combinatie van laagdrempelig thuis sporten, lokale samenwerking, persoonlijke stimulering en digitale ondersteuning biedt een sterke basis voor verdere opschaling binnen gemeentelijk gezondheids- en preventiebeleid.

6. AANBEVELINGEN

Op basis van de inzichten uit de pilot worden de volgende aanbevelingen gedaan voor verdere ontwikkeling en opschaling van digitaal thuis bewegen binnen gemeentelijke gezondheids- en preventieaanpakken:

- versterk lokale verwijsketens tussen gemeenten, buurtsportcoaches, huisartsen en welzijnspartners;
- investeer in actieve begeleiding en persoonlijke stimulering van deelnemers;
- benut bestaande zorg- en preventiemomenten om doelgroepen gericht te bereiken;
- houd onboarding en uitleg eenvoudig en toegankelijk;
- zet in op langdurige motivatie en gedragsverandering;
- monitor activatie, gebruik en terugkerend beweeggedrag structureel;
- verbind digitaal thuis bewegen aan bestaand gemeentelijk gezondheids-, sport- en preventiebeleid;
- stimuleer samenwerking tussen digitale ondersteuning en lokale begeleiding;
- begeleid deelnemers gericht richting passend beweegaanbod;
- blijf investeren in gebruiksgemak en digitale toegankelijkheid.

De pilot laat zien dat digitaal thuis bewegen niet alleen kansen biedt om inwoners meer in beweging te brengen, maar ook kan bijdragen aan een toegankelijker, preventiever en toekomstbestendiger lokaal gezondheidsbeleid.

7. Bibliografie

CBS. (2025). *Leefstijl en sociaaleconomische status*.

RIVM. (2024). *Gezondheidsverschillen en sociaaleconomische positie*.

Van den Dool, R. & Van den Breul, W. (2021). *Thuis, de vergeten sportaccommodatie*. Mulier Instituut.

INNObeweeglab. (2026). *Rapportage pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk'*. Eindhoven: INNObeweeglab.

8. BIJLAGE I: INNObeweeglab *Rapportage pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk'.*

FIT AT HOME **VAN BEWEEGARM NAAR BEWEEGRIJK**



INHOUDSOPGAVE

SAMENVATTING	4
AANLEIDING	5
Hoofdvraag	5
Deelvragen	5
METHODE	6
1. Deskstudie	6
2. Data van Fit at Home	6
3. Dataverzameling InnoBeweegLab	6
WIJKSCAN	7
Geselecteerde lage SEP-wijken	7
LITERATUURSTUDIE	10
Barrières en belemmeringen voor bewegen	10
DATA VAN FIT AT HOME	12
's-Hertogenbosch	12
Roermond	12
Den Haag	12
CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN	18
Conclusies	18
Aanbevelingen	19
BRONNENLIJST	21

SAMENVATTING

In dit onderzoek staat de vraag centraal of het programma Fit at Home kan bijdragen aan een actievere leefstijl onder inwoners van wijken met een lage sociaaleconomische positie (SEP). Aanleiding hiervoor is dat deze doelgroep gemiddeld minder beweegt, mede door diverse drempels zoals financiële beperkingen, laag opleidingsniveau, gezondheidsproblemen en een gebrek aan toegankelijke sportmogelijkheden. Binnen de pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk' ontvangen deelnemers in meerdere gemeenten gratis toegang tot het Fit at Home-platform, waarmee zij laagdrempelig thuis kunnen bewegen.

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden, is gebruikgemaakt van een combinatie van methoden, waaronder een wijkscan, literatuurstudie, analyse van gebruiksdata en een vragenlijst onder deelnemers. De wijkscan gaf inzicht in de kenmerken van geselecteerde buurten en wijken in 's-Hertogenbosch, Roermond en Den Haag. Daarnaast bracht de literatuurstudie verschillende barrières voor bewegen in lage SEP-wijken in kaart. Uit de gebruiksdata blijkt dat deelnemers het platform in eerste instantie verkennen door verschillende workouts uit te proberen, waarna een deel het structureel blijft gebruiken. Verspreiding via huisartsen bleek hierbij het meest effectief.

De vragenlijst werd door slechts negen respondenten ingevuld, waardoor de resultaten beperkt representatief zijn. Toch geven ze inzicht in drempels zoals onzekerheid, gebrek aan tijd en het ontbreken van een veilige sportplek, die door Fit at Home deels verminderd worden. Drie respondenten ervaren verbetering in hun mentale en fysieke gezondheid. Digitale vaardigheden vormen voor een deel van de doelgroep een barrière.

Fit at Home sluit duidelijk aan bij de behoefte aan laagdrempelig en veilig thuis sporten. Het brede aanbod en de flexibiliteit worden gewaardeerd, maar het grote aanbod kan overweldigend zijn. De effectiviteit van voucherverspreiding via huisartsen onderstreept het belang van lokale samenwerking. Verder is aandacht nodig voor digitale toegankelijkheid en de zichtbaarheid van het gepersonaliseerde trainingsplan.



AANLEIDING

Inwoners van wijken met een lage sociaaleconomische positie (SEP) bewegen gemiddeld minder dan inwoners van wijken met een hogere SEP (Van Stam & Dellas, 2023). Verschillende drempels kunnen hiervoor een verklaring bieden, zoals beperkte financiële middelen, een gebrek aan veilige of toegankelijke sport- en recreatiemogelijkheden, en minder tijd of energie door werk- en zorgtaken.

Fit at Home gaat in samenwerking met 5 tot 10 verschillende gemeenten de pilot 'Van Beweegarm naar Beweegrijk' starten om inwoners van lage SEP-wijken te ondersteunen bij het ontwikkelen van een actievere levensstijl. Tijdens deze pilot ontvangen de deelnemers gratis inlogcodes voor Fit at Home, geldig voor een periode van 12 maanden. Dit platform is eenvoudig toegankelijk via een app, televisie en website. Dit stelt gebruikers in staat om op hun eigen tijd en vanuit de veiligheid van hun eigen omgeving te bewegen. InnobeweegLab is als onafhankelijke onderzoek partij gevraagd om een monitoringsonderzoek uit te voeren om het effect van de Fit at Home interventie te onderzoeken. De volgende onderzoeksvragen zullen hierbij aan bod komen:

Hoofdvraag

Draagt Fit at Home bij aan een actiever levensstijl voor inwoners van lage SEP wijken?

Deelvragen

- Welke doelgroepen (o.a. gender, leeftijd) binnen de lage SEP maken gebruik van de Fit at Home?
- Hoe vaak en op welke momenten van de dag maken deelnemers gebruik van Fit at Home?
- Welke specifieke functies of onderdelen van Fit at Home worden het meest en het minst gebruikt?
- Wat is de gebruikerservaring met Fit at Home op zowel de app, televisie en website?
- In hoeverre zien gebruikers een verbetering in hun fysieke, mentale of sociale welzijn door deelname aan Fit at Home?
- Welke drempels die bewegen voor inwoners in lage SEP-wijken belemmeren, worden door Fit at Home verminderd of weggenomen?



METHODE

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden, werden diverse onderzoeksmethoden ingezet. Hierbij werd informatie opgehaald over: achtergrondinformatie over de wijk, gebruiksgegevens van Fit at Home, gebruiksvriendelijkheid van de app en ervaren effecten. Hieronder volgt een overzicht van de aanpak:

1. Deskstudie

1.1 Wijkscan

Op basis van een wijkscan zijn overeenkomsten en verschillen tussen de geselecteerde lage SEP-wijken in kaart gebracht. Relevante cijfers over de buurten en wijken waar Fit at Home gebruikt wordt zijn genoemd. Dit biedt niet alleen inzicht in de context en achtergrond van de pilotlocaties, maar vormt ook een belangrijke basis voor het ontwikkelen van een gerichte lokale aanpak en het stellen van concrete doelen.

1.2 Literatuurstudie

Een korte literatuurstudie werd uitgevoerd om de barrières te identificeren die inwoners van lage SEP-wijken belemmeren om te bewegen. Deze inzichten vormen de basis voor het opstellen van vragen voor de inwoners.

2. Data van Fit at Home

2.1 Verkregen data uit de Fit at Home applicatie

Vanuit de applicatie van Fit at Home is data aangeleverd. Deze data geeft inzicht in het aantal gebruikers van Fit at Home per gemeente. Daarnaast biedt dit meer inzicht in details over het gebruik.

3. Dataverzameling InnoBeweegLab

Door InnoBeweegLab is een vragenlijst ontwikkeld om ervaringen van gebruikers met de applicatie in kaart te brengen. Deze dataverzameling geeft antwoord op de hierboven genoemde onderzoeksvragen. De vragenlijst bevatte items over het gebruik van de app, positieve aspecten van Fit at Home en minder prettige elementen van de applicatie. Daarnaast werden vragen gesteld over de motivatie, gezondheid en ervaren drempels van de gebruikers. De vragenlijst werd door Fit at Home na twee maanden gebruik van het platform gedeeld met de gebruikers.



WIJKSCAN

Geselecteerde lage SEP-wijken

Voor dit onderzoek zijn drie gemeenten geselecteerd: 's-Hertogenbosch, Roermond en Den Haag. Binnen deze gemeenten zijn vouchers verspreid waarmee inwoners gedurende twaalf maanden gratis toegang kregen tot Fit at Home. Op basis van de gebruikersdata van Fit at Home is inzicht verkregen in de wijken en buurten waar de gebruikers van de applicatie woonachtig zijn.

Om meer inzicht te krijgen in de kenmerken van de gebruikers die in deze wijken en buurten wonen, en in hun gezondheidssituatie, is een wijkscan uitgevoerd. Deze wijkscan heeft als doel relevante data van de geselecteerde gebieden in kaart te brengen. De resultaten hiervan zijn weergegeven in de demografieën in afbeelding 1 tot en met 3.

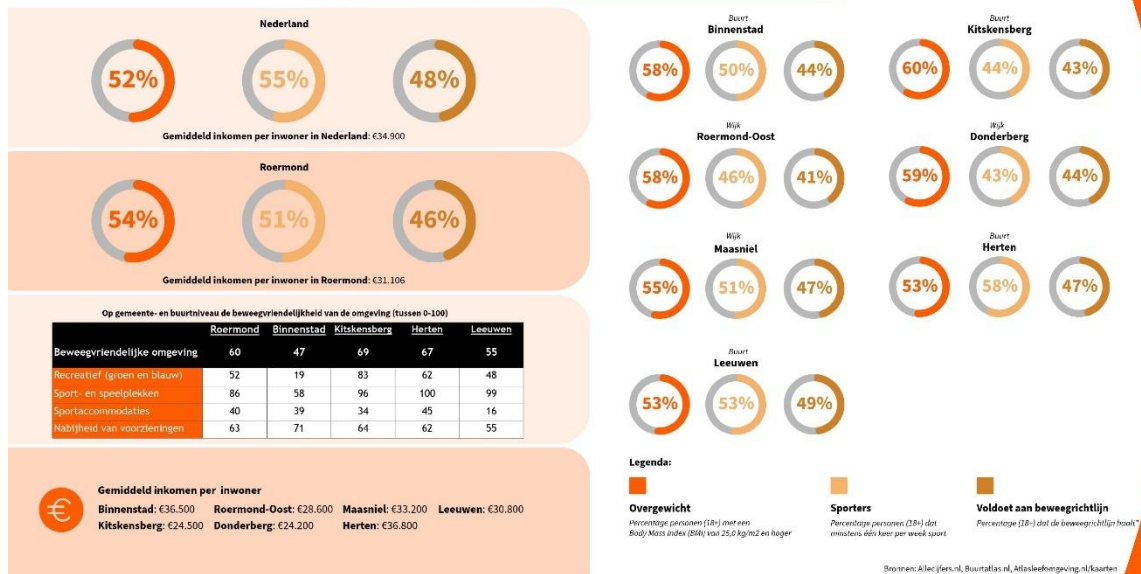
DEMOGRAFIE DEN HAAG



Afbeelding 1 Demografie Den Haag



DEMOGRAFIE ROERMOND

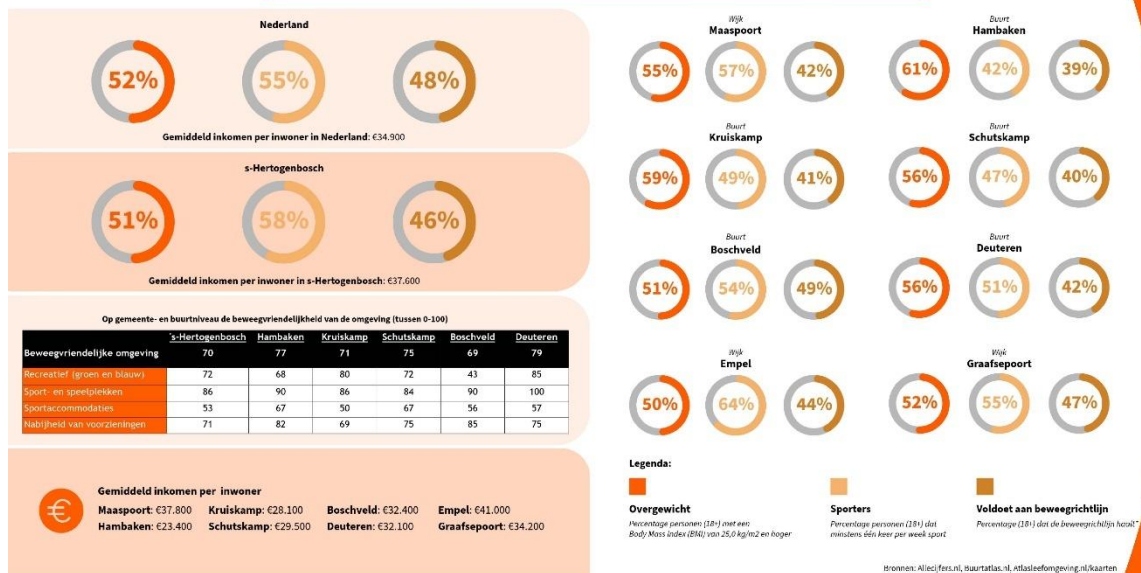


Afbeelding 2 Demografie Roermond

8

INNOBEVEEGELAB

DEMOGRAFIE 'S-HERTOGENBOSCH



Afbeelding 3 Demografie 's-Hertogenbosch

9

INNOBEVEEGELAB

LITERATUURSTUDIE

Barrières en belemmeringen voor bewegen

Buurtten met inwoners met een lagere sociaaleconomische status, ofwel lage SEP-wijken, ervaren een breed scala aan belemmeringen die sportdeelname beperken. Deze obstakels zijn niet enkel individueel van aard, maar ook contextueel afhankelijk. Hieronder worden verschillende soorten drempels uitgelicht en beschreven. Van de volwassen doelgroep uit lage SEP-wijken voldoet gemiddeld 34% aan de beweegrichtlijnen (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2025). In tegenstelling tot 50% van de volwassenen bij de hoge SEP.

1. Financiële belemmeringen en opleidingsniveau

Sporten brengt kosten met zich mee die vaak niet op te brengen zijn voor mensen met een lager inkomen. De kosten van het sporten zelf en de bijkomende uitgaven voor benodigde materialen spelen een belangrijke rol (Vervoort et al., 2024). Als er geen financiële mogelijkheden of ondersteuning beschikbaar is om deze kosten te verlagen, zullen inwoners uit lage SEP-wijken niet deelnemen. Ongeacht hun interesse in een bepaalde sport. De financiële drempels zijn dus divers:

- **Lidmaatschappen en contributie:** De kosten van een sportschoolabonnement of lidmaatschap bij een sportvereniging vormen vaak een directe belemmering.
- **Vervoer en reiskosten:** Zonder eigen vervoer of vergoeding voor openbaar vervoer is de bereikbaarheid van sportfaciliteiten beperkt.
- **Materiaal en kleding:** Geschikte sportkleding en -materialen zijn vaak duur en vormen een barrière, zeker als er meerdere gezinsleden zijn.
- **Bijkomende kosten:** Zelfs kleine kosten, zoals een drankje na het sporten, kunnen optellen tot een reden om niet te gaan.

Naast het inkomen blijkt ook het opleidingsniveau van inwoners uit lage SEP-wijken invloed te hebben op het sport- en beweeggedrag (RIVM, 2017). Opleidingsniveau vormt, samen met financiële welvaart en arbeidsmarktdoelname, één van de drie indicatoren waarmee het CBS de sociaaleconomische status van wijken bepaalt (CBS, 2022). In lijn daarmee lag in 2025 het aandeel hbo'ers en wo'ers dat voldeed aan de Beweegrichtlijnen ruim anderhalf keer hoger dan onder mensen met alleen basisonderwijs of een vmbo-diploma (53% versus 33%) (CBS, 2025).



2. Belemmeringen vanwege gezondheid

Het onderzoek van Van Stam et al. (2020) toont aan dat gezondheidsklachten voor circa 17 procent van de mensen met een lage sociaaleconomische positie een obstakel vormen om aan sport deel te nemen. Mensen met een lage SEP ervaren vaker problemen met hun gezondheid. Daarbij komen problemen die samenhangen met een laag inkomen. Denk daarbij aan minder goede huisvesting (zoals schimmels, slechte isolatie) en minder gunstige arbeidsomstandigheden (tijdelijk werk, lichamelijk zwaarder werk, weinig zeggenschap over het werk) (Mulier Instituut, 2022).

3. Andere prioriteiten

Door onregelmatigheid in het ritme van inwoners van lage SEP-wijk door bijvoorbeeld onregelmatig werken, is het uitvoeren van sportactiviteiten lastig (Tollenaar et al., 2024). Sporten en bewegen heeft dan niet altijd de prioriteit en wordt daardoor snel vergeten. Mensen met een lage sociaaleconomische positie (SEP) die positiever staan tegenover sport en bewegen, noemen verschillende redenen waarom zij dit belangrijk vinden. Zo geven zij aan dat het bijdraagt aan hun uiterlijk, dat zij het leuk vinden om samen met anderen actief te zijn, dat het helpt om hun gezondheid te behouden en dat het kan dienen als een manier om spanning of stress kwijt te raken (Tollenaar et al., 2024).

4. Gebrek aan kennis over sport en bewegen

Veel mensen uit lage SEP-wijken zijn zich onvoldoende bewust van de verschillende manieren waarop sport en beweging een positieve invloed kunnen hebben. In plaats daarvan ervaren zij sporten en bewegen vaak als vermoeiend en zien ze het soms als iets dat pijn veroorzaakt (Tollenaar et al., 2024). Daarnaast is er ook sprake van onbekendheid over het sportaanbod bij inwoners van lage SEP-wijken (van Stam & Dellas, 2023).



DATA VAN FIT AT HOME

Vouchers voor het gebruik van Fit at Home werden voor dit project verspreid binnen drie gemeenten, namelijk 's-Hertogenbosch, Roermond en Den Haag. Per gemeente werd door Fit at Home een vergelijkbaar patroon geconstateerd. De deelnemers proberen in het begin vaak verschillende workouts uit om het platform te verkennen. Een deel van deze deelnemers blijft het platform daarna ook regelmatig gebruiken.

In de gebruikersdata van Fit at Home is te zien dat het gebruik voornamelijk plaatsvindt in de avonduren. De website van Fit at Home blijkt het meest gebruikte kanaal om de workouts te volgen. Ook is te zien dat het platform via de tv-app gebruikt wordt. Kijkend naar de workouts die worden aangeboden, kan worden geconstateerd dat Basis & Fit het meest wordt afgespeeld. Daarna volgende de workouts Yoga, 55+ en kids & fun.

's-Hertogenbosch

In gemeente 's-Hertogenbosch werden 50 vouchers verstrekt door Fit at Home. Deze vouchers diende als 12 maanden gratis toegang tot Fit at Home. 56% van deze vouchers (28 stuks) werden geactiveerd. In maart 2026 ziet Fit at Home dus 28 actieve abonnementen in 's-Hertogenbosch. In de eerste fase proberen deelnemers vaak verschillende workouts uit. Van deze 28 actieve abonnementen geeft 25% aan 1 of meer keer per week te bewegen met Fit at Home (vastgesteld in maart 2026).

Roermond

In de gemeente Roermond werden 75 vouchers verstrekt, die dienden als 12 maanden gratis toegang tot Fit at Home. 60% van deze vouchers (45 stuks) werd geactiveerd. In Roermond telt Fit at Home dus 45 actieve abonnementen in maart 2026. Er is een duidelijke groei zichtbaar in de eerste maanden van het jaar. Hier is ook een patroon zichtbaar dat deelnemers starten met het uitproberen van verschillende workouts. 25% van deze 45 actieve abonnementen geeft aan 1 of meer keer per week te bewegen met Fit at Home, in maart 2026.

Den Haag

In gemeente Den Haag werden 250 vouchers verstrekt, die diende als 12 maanden gratis toegang tot Fit at Home. 6,8% van deze vouchers (17 stuks) werden geactiveerd. In Den Haag waren er in maart 2026 dus 17 actieve abonnementen van Fit at Home. Ook hier verkennen deelnemers het platform door een aantal workouts te volgen. In maart 2026 geeft 50% van deze 17 actieve abonnementen aan meerdere keren per maand te bewegen met Fit at Home.



Geactiveerde vouchers

In gemeentes 's-Hertogenbosch en Roermond is het percentage van geactiveerde vouchers significant hoger dan in gemeente Den Haag. In 's-Hertogenbosch bleek de verspreiding van vouchers via huisartsen en zorgverleners succesvol. Nadat deze methode werd gedeeld met gemeente Roermond, steeg daar het aantal verzilverde vouchers ook.

Gestart met registratie, niet geactiveerd

In de gebruikersdata van Fit at Home werd zichtbaar dat in gemeente Roermond en 's-Hertogenbosch een aantal gebruikers wel zijn gestart met de registratie (stap 1 in de app), maar het abonnement nog niet hebben geactiveerd. In 's-Hertogenbosch zijn dit 13 gebruikers die het abonnement niet hebben geactiveerd. In Roermond gaat dit om 49 deelnemers. Deze bewoners zijn meerdere keren per e-mail benaderd met de vraag om hun abonnement alsnog te activeren.

Benadering gebruikers

Twee maanden na het gebruik van Fit at Home ontvingen de gebruikers een mail met de vragenlijst opgesteld door InnoBeweeLab. Hierop volgend is een reminder gestuurd naar alle gebruikers. Ook werd de vragenlijst als pop up in de applicatie toegevoegd. Daarnaast werd er een beloning gekoppeld aan het invullen van de vragenlijst, gezien het achterblijven van reacties op de vragenlijst. Uiteindelijk resulteerde dit in 9 respondenten op de vragenlijst.

Er is gekozen om de respondenten persoonlijk te benaderen voor een verdiepend interview. Deze respondenten werden via de mail benaderd, hier werd ook een beloning aan verbonden. Dit leverde echter geen reacties op.



Motivatie voor thuis sporten

Bij de registratie binnen de Fit at Home applicatie kregen gebruikers de vraag waarom zij kiezen voor thuis sporten. De antwoorden van deze gebruikers per gemeente is weergegeven in figuur 1.



Figuur 1 Motivatie voor thuis sporten

ANALYSE VRAGENLIJSTEN

Resultaten vragenlijst

De vouchers voor 12 maanden gratis gebruik zijn verspreid in drie gemeenten in Nederland, namelijk Roermond, 's-Hertogenbosch en Den Haag. De vragenlijst werd volledig ingevuld door negen respondenten. Dit is slecht een klein deel van het totaal aantal verzilverde vouchers voor 12 maanden gratis gebruik van Fit at Home.

Deze negen respondenten bestaan uit één man en acht vrouwen. Deze respondenten kunnen worden ingedeeld in drie leeftijdsgroepen (zie figuur 2). Van de deelnemers zijn vier woonachtig in de gemeente Roermond en vijf in de gemeente 's-Hertogenbosch. Er zijn geen respondenten uit gemeente Den Haag.

Op het moment van het invullen van de vragenlijst maken zes respondenten al 1 tot 3 maanden gebruik van Fit at Home. De overige drie respondenten gebruiken het programma tussen de 4 en 6 maanden. Zeven respondenten geven aan Fit at Home minder dan één keer per week te gebruiken. Eén respondent gebruikt Fit at Home 1 tot 2 keer per week en één respondent 3 tot 4 keer per week.

Het merendeel van de respondenten maakt gebruik van Fit at Home via de televisie. Eén respondent gebruikt het platform via de telefoon en één respondent via een computer of laptop. Zeven van de respondenten noemt het installeren en gebruiken van Fit at Home redelijk tot heel makkelijk. Twee ervaren het installeren of gebruik van Fit at Home echter als moeilijk. De tv-app werd door een respondent als matig beoordeeld en door twee van hen als slecht. Door deze twee respondenten werd ook de website als slecht beoordeeld.



Figuur 2 Leeftijd verdeling respondenten vragenlijst

Positieve en negatieve ervaringen

Respondenten geven aan dat zij verschillende aspecten van het gebruik als positief ervaren. Zo wordt de ruime keuze aan oefeningen genoemd als een voordeel. Ook waarderen respondenten dat zij zelf de intensiteit en de duur van de trainingen kunnen bepalen. Daarnaast wordt het als prettig ervaren dat de oefeningen thuis kunnen worden uitgevoerd op een moment dat voor hen het beste uitkomt. Een respondent benadrukt dat de yoga sessies als erg prettig worden ervaren.

Twee respondenten geven aan dat zij hulp nodig hebben of hebben gehad bij het installeren of gebruiken van de app. Tegelijkertijd wordt de grote hoeveelheid beschikbare oefeningen door sommige respondenten ook als minder prettig ervaren, omdat dit het lastig kan maken om een geschikte oefening te vinden.

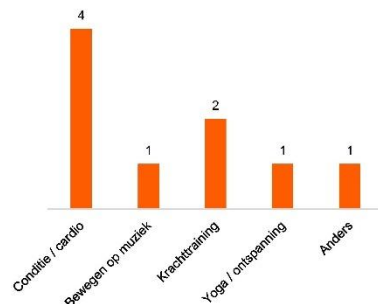
Verder geeft één respondent aan dat de app regelmatig vastloopt tijdens het gebruik. Ook wordt genoemd dat de workouts van Leontien van Moorsele als prettig werden ervaren door een respondent, maar dat deze op een gegeven moment uit de app verdwenen. Dit werd door de respondent als jammer ervaren.

Soorten video's, motivatie en effecten

De video's die door de respondenten het meest werden gebruikt zijn weergegeven in figuur 3. Wat betreft de motivatie voor het gebruik van Fit at Home geeft één respondent aan dat het doel is om af te vallen. Eén andere respondent geeft aan geen specifieke motivatie te hebben om de applicatie te gebruiken. De overige respondenten geven aan dat hun motivatie voornamelijk ligt in het streven om gezonder te worden.

Met betrekking tot de ervaren effecten van het gebruik van Fit at Home geeft drie van de negen respondenten aan dat zowel hun lichamelijke als mentale gezondheid is verbeterd. Twee respondenten geven aan niet te weten welk effect het gebruik heeft gehad op hun lichamelijke en mentale gezondheid. De overige vier respondenten geven aan dat zowel hun lichamelijke als mentale gezondheid sinds het gebruik van Fit at Home gelijk is gebleven.

MEEST GEBRUIKTE SOORTEN VIDEO'S



Figuur 3 Meest gebruikte soorten video's van de respondenten

Drempels

Aan de respondenten is gevraagd welke drempels zij ervaren om te gaan sporten voordat zij gebruikmaakten van Fit at Home. Drie respondenten geven aan dat zij niet wisten hoe zij moesten beginnen met sporten. Daarnaast worden het ontbreken van een veilige of toegankelijke sportplek en een gebrek aan tijd beide twee keer genoemd als belemmering. Ook wordt door één respondent onzekerheid of schaamte om te gaan sporten genoemd als drempel. Een andere respondent geeft aan dat hij of zij sporten niet leuk vindt en onvoldoende discipline ervaart om te gaan sporten, wat eveneens als een drempel wordt gezien.

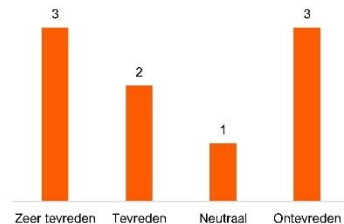
Verder is gevraagd in hoeverre Fit at Home heeft bijgedragen aan het verminderen van deze drempels. Twee respondenten geven aan dat Fit at Home ervoor heeft gezorgd dat de drempels om te gaan sporten volledig zijn verminderd. Daarnaast geven drie respondenten aan dat de drempels gedeeltelijk zijn verminderd door het gebruik van Fit at Home. Een respondent benoemt dat Fit at Home niet heeft geholpen om deze drempels te verminderen.

Tevredenheid en verbeterpunten

Vijf van de respondenten geeft aan (zeer) tevreden te zijn over Fit at Home. Een van de respondenten heeft deze vraag als "neutraal" beantwoord. De overige drie respondenten geven aan ontevreden te zijn over Fit at Home. De antwoorden op de vraag "Hoe tevreden ben je over Fit at Home?" staan weergegeven in figuur 4. Echter wordt bij de vraag "Zou je Fit at Home aanbevelen aan anderen?" door drie respondenten misschien geantwoord. Alle overige respondenten beantwoorden deze vraag met ja.

Het creëren van een makkelijk inlog mogelijkheid wordt als verbeterpunt genoemd voor Fit at Home. Daarnaast wordt door een respondent aangegeven dat er wellicht nog wat meer aandacht voor mensen met lichamelijke klachten (zoals artrose, knie- of heupklachten) zou kunnen komen. Deze respondent geeft aan dat op dit moment het erg gericht is op mensen die makkelijk kunnen bewegen, op een paar uitzonderingen na. Verder zijn er geen verbeterpunten genoemd door de respondenten.

HOE TEVREDEN BEN JE OVER FIT AT HOME?



Figuur 4 Antwoorden op "Hoe tevreden ben je over Fit at Home?"

CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

Conclusies

De literatuur laat zien dat financiële drempels, een lager opleidingsniveau, gezondheidsproblemen, andere prioriteiten en een gebrek aan kennis of bekendheid met sportaanbod veelvoorkomende barrières zijn binnen lage SEP-wijken. In dit onderzoek vulden uiteindelijk negen respondenten de vragenlijst volledig in, wat een klein aandeel is ten opzichte van het totale aantal verzilverde vouchers. Dit beperkte aantal beïnvloedt helaas de betrouwbaarheid en representativiteit van de resultaten.

Toch bieden de verkregen antwoorden waardevolle inzichten. In combinatie met gebruikersdata en literatuur geven zij een beter beeld van de ervaren drempels en de rol van Fit at Home hierbij. Uit de vragenlijst blijkt onder meer dat het ontbreken van een veilige en toegankelijke sportplek voor meerdere respondenten een belemmering vormden om te gaan bewegen. Het feit dat Fit at Home thuis en op een zelfgekozen moment gebruikt kan worden, sluit goed aan bij deze behoefte en wordt door gebruikers duidelijk als positief ervaren.

Het verspreiden van vouchers via huisartsen werd eveneens als zeer helpend ervaren. In zowel de gemeente 's-Hertogenbosch als Roermond leidde dit tot een hoger gebruik en activatie van de vouchers. Dit suggereert dat huisartsen, als betrouwbare professionals, bijdragen aan motivatie of bewustwording van het belang van bewegen en het gebruik van Fit at Home. Bovendien versterkt dit de ervaren betrouwbaarheid van Fit at Home: als de huisarts het aanbeveelt, verwachten mensen dat het goed voor ze zal zijn.

Daarnaast wordt de ruime keuze aan workouts als voordeel genoemd. Uit gebruikersdata blijkt dat uiteenlopende onderdelen worden gebruikt, zoals Basis & Fit, Yoga, 55+ en Kids & Fun. Dit brede aanbod maakt het mogelijk om op eigen niveau te bewegen en draagt bij aan de laagdrempeligheid van het platform. Ook het zelf kunnen bepalen van intensiteit en duur vergroot de succesbeleving, wat de motivatie stimuleert om opnieuw een workout te doen.

Tegelijkertijd ervaren sommige respondenten het grote aanbod als overweldigend, waardoor het kiezen van een geschikte workout lastig is. Fit at Home biedt hiervoor een oplossing in de vorm van een gepersonaliseerd trainingsplan, maar het lijkt erop dat gebruikers niet altijd op de hoogte zijn van deze mogelijkheid of onvoldoende inzicht hebben in de voordelen ervan. Heldere communicatie hierover kan helpen om deze functionaliteit effectiever in te zetten. Een persoonlijk trainingsplan kan bovendien fungeren als extra stimulans om Fit at Home structureel te gebruiken. Daarnaast kan hiermee beter worden ingespeeld op gezondheidsbelemmeringen die mensen uit lage SEP-wijken vaker ervaren, zoals uit de literatuur blijkt.



Binnen Fit at Home is een categorie beschikbaar met specifieke workouts voor lichamelijke klachten: Sport & Fysio. Deze workouts, video's van fysiotherapeuten, vormen een waardevolle aanvulling voor gebruikers die fysieke beperkingen ervaren. Toch gaf één respondent aan behoefte te hebben aan nog meer aandacht voor klachten zoals artrose, knie- of heupproblemen. Mogelijk heeft deze gebruiker de bestaande Sport & Fysio-workouts niet gevonden of sluit het huidige aanbod nog niet voldoende aan bij de ervaren klachten.

Daarnaast geven sommige respondenten aan moeite te hebben gehad met het installeren of gebruiken van de app. Het lagere opleidingsniveau dat binnen lage SEP-wijken vaker voorkomt, kan hierbij een rol gespeeld hebben. Digitale toegang en digitale vaardigheden lijken voor een deel van de doelgroep een duidelijke barrière te vormen. Ook in de gebruikersdata is zichtbaar dat in twee gemeenten meerdere mensen wel begonnen zijn met de registratie, maar het abonnement niet hebben geactiveerd. Hoewel niet vastgesteld kan worden dat digitale drempels hiervoor de oorzaak zijn, kan een verband niet worden uitgesloten.

Aanbevelingen

Op basis van de bevindingen uit dit onderzoek, in combinatie met inzichten uit de literatuur, worden hieronder enkele aanbevelingen gedaan om het gebruik, de toegankelijkheid en de effectiviteit van Fit at Home voor inwoners van lage SEP-wijken nog verder te versterken.

Gepersonaliseerd trainingsplan met een goede screening

Om het gepersonaliseerde trainingsplan beter af te stemmen op de behoeften van gebruikers, kan het nuttig zijn om vooraf een duidelijke screening uit te voeren naar eventuele lichamelijke klachten of beperkingen. Uit de literatuur blijkt dat gezondheidsklachten voor circa 17 procent van de doelgroep een belemmering vormen om te gaan sporten (Van Stam et al., 2020). Daarnaast gaf één van de respondenten expliciet aan behoefte te hebben aan meer aanbod gericht op fysieke klachten, zoals artrose en knie- of heupproblemen. Een screening kan helpen om deze behoeften vroegtijdig inzichtelijk te maken, waardoor het trainingsplan beter aansluit en gebruikers zich beter ondersteund voelen.

Eenvoudig aanmeldproces

Het gebruiksgemak van de app vormt voor sommige respondenten een drempel. Binnen lage SEP-wijken spelen lager opleidingsniveau, lagere digitale vaardigheden en taalbarrières mogelijk een rol. Het vereenvoudigen van het aanmeld- en inlogproces kan helpen om vroegtijdig afhaken te voorkomen. Denk bijvoorbeeld aan het visueel maken van stappen en teksten zo kort en concreet mogelijk te formuleren. Ook de gebruikersdata, waarin te zien was dat verschillende personen wel startten met registreren maar het abonnement niet activeerden, onderstrepen het belang van een toegankelijk digitaal proces.



Behoeftes en samenwerkingen

Om inwoners van lage SEP-wijken beter te bereiken en duurzaam te ondersteunen in hun beweeggedrag is het belangrijk om zowel hun behoeften als de verschillende drempels die zij ervaren centraal te stellen. Dit betekent dat niet alleen financiële obstakels moeten worden weggelaten, maar ook andere drempels zoals onzekerheid, beperkte kennis over bewegen, het ontbreken van routine en beperkte digitale vaardigheden. Een duidelijk, overzichtelijk en begrijpelijk aanbod vergroot de kans dat gebruikers het platform daadwerkelijk inzetten. Ook het gepersonaliseerde plan en het belang hiervan duidelijk zichtbaar hebben binnen de app is van belang.

Samenwerking met organisaties, zoals wijkteams, buurthuizen, welzijnsorganisaties, buurtsportcoaches, fysiotherapeuten en huisartsen, speelt een belangrijke rol. Deze professionals hebben vaak al een vertrouwensband met de doelgroep en kunnen daardoor effectiever motiveren en ondersteunen. De gebruikersdata uit dit onderzoek laten zien dat het verspreiden van vouchers via zorg- en hulpverleners leidt tot een hoger activatiepercentage. Dit onderstreept het belang van een lokale, persoonsgerichte benadering bij het bereiken van deze doelgroep.

Vervolgonderzoek

Gezien het beperkte aantal respondenten binnen dit onderzoek is vervolgonderzoek wenselijk om een volledig beeld te krijgen van het gebruik, de ervaringen, belemmeringen en positieve aspecten van Fit at Home. Daarnaast kan het structureel vragen om feedback bij gebruikers ervoor zorgen dat Fit at Home blijft aansluiten bij de wensen en behoeften van gebruiker en het gebruik ervan gestimuleerd kan blijven. Een combinatie van kwantitatieve data en kwalitatieve methoden kan helpen om meer inzicht te krijgen in de vraag hoe Fit at Home optimaal kan aansluiten bij de doelgroep en welke elementen van het programma het meest effectief zijn.

BRONNENLIJST

- Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2025. *Infographic Sport- en beweeggedrag van volwassenen naar sociaaleconomische positie*.
[Volwassenen in lage sociaaleconomische positie bewegen veel minder - Kenniscentrum Sport en Bewegen](#)
- Mulier Instituut (2022). *Deelname sport en bewegen van mensen met een lage sociaaleconomische status, de achtergronden van de deelname*.
[Mulier Instituut](#)
- RIVM (2017). *Supplement Rapport: Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen*.
[Supplement Rapport: Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen](#)
- Sport & Strategie (2023, 27 januari). *De sportkloof wordt groter: kwetsbare groepen doen minder aan sport*.
<https://www.sportenstrategie.nl/sportonderzoek/de-sportkloof-wordt-groter-kwetsbare-groepen-doet-minder-aan-sport>
- Tollenaar, M., Goessens J. & Vervoort, J. (2024, 15 oktober). *Bewegen bij werkenden in een lage SEP: speel in op motivaties en belemmeringen*.
Geraadpleegd via: <https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/bewegen-bij-werkenden-in-een-lage-sep-speel-in-op-motivaties-en-belemmeringen/>
- Van Stam, W. & Dellas, V. (2023). *Mensen met een lage sociaaleconomische status*. Mulier instituut.
[Mensen met een lage sociaaleconomische status](#)
- Van Stam, W., & Van den Dool, R. (2020). *Sociaaleconomische status en deelname aan sport en bewegen van volwassenen* [Factsheet 2020/21]. Mulier Instituut.
kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10099&m=1598530616&action=file.download
- Vervoort, J., Goessens, J. & Tollenaar, M. (2024). *Sport- en beweegkeuzes van volwassenen in een lage SEP*.
Geraadpleegd via: [Sport- en beweegkeuzes van volwassenen in een lage SEP – Allesoversport.nl](#)