

PERSBERICHT

Kwaliteit PowerMama Programma onderzocht: resultaat is indrukwekkend.

Zowel PowerMama Coaches (aanbieders) als deelnemers (zwangere vrouwen en moeders) geven PowerMama gemiddeld een 8,7.

Amstelveen, 16-11-2020 – vrouwen die kinderen krijgen weten vaak wel dat sporten en bewegen veel gezondheidsvoordelen biedt voor henzelf en de baby. Toch sporten veel (aanstaande) moeders niet. Een belangrijke reden is onzekerheid en angst om iets verkeerd te doen. Specifieke begeleiding is hiervoor de oplossing en daarom heeft Core Academy in 2018 PowerMama gelanceerd. Hoe gaat het nu twee jaar later? HvA-student Marina Benacchio zocht het uit.

Het PowerMama programma is ontwikkeld om zwangere vrouwen en moeders veilig, verantwoord en met plezier te laten sporten en bewegen. Daarnaast wordt er door de PowerMama Coaches veel kennis gedeeld zodat deelnemers goed voorbereid zijn op het leven als moeder.

Precies een jaar geleden won het PowerMama programma de [Bodylife Innovatie Award](#) die werd uitgereikt tijdens de [FitFair](#) (1^e prijs in publieksronde, 2^e prijs in juryronde).

Zij wonnen deze onderscheiding vanwege het innoverende karakter van het programma (functionele fitnessbewegingen, gericht op het dagelijks leven als moeder) en het sterke netwerk met professionals waardoor de deelnemers optimaal begeleid worden.

Het PowerMama netwerk heeft zich sindsdien flink doorontwikkeld en wordt inmiddels op ruim 80 locaties in Nederland en België aangeboden.

Wat is er naast deze groei eigenlijk gebeurd met het programma? En wat vinden aanbieders en deelnemers van het programma? Hier waren oprichters Yousra Jaddour en Josine Gräfe ook benieuwd naar en daarom lieten zij onderzoek doen door Marina Benacchio. Zij deed intern en extern onderzoek voor haar opleiding [Sport, Management en Ondernemen](#) aan de Hogeschool van Amsterdam. Dit onderzoek is afgenomen als onderdeel van het [interventie-erkenningstraject](#) door [Kenniscentrum Sport](#) en [RIVM](#).

Het resultaat is indrukwekkend. Zowel de PowerMama Coaches als de deelnemers geven het programma gemiddeld een 8,7!

Marina Benacchio heeft in haar onderzoek diverse onderdelen van het programma onderzocht. Bij deelnemers vroeg ze onder andere naar de inhoud van de trainingen, de opgedane kennis en contacten en de effectiviteit van het programma. Bijna alle vooraf door de deelnemers benoemde doelstellingen werden behaald, dit maakt het zeer effectief. Ook wilde ze weten in hoeverre deelnemers het programma zouden aanraden aan andere (aanstaande) moeders. Dit werd beantwoord met 100% ja.

Yousra Jaddour & Josine Gräfe, founders van Core Academy en ontwikkelaars van het programma, zijn verbluft: *“Toen wij 2,5 jaar geleden dit programma lanceerden deden we dit omdat we zagen dat iets dergelijks er nog niet was. We wilden (aanstaande) moeders op een verantwoorde maar vooral ook uitdagende en leuke manier laten trainen en hen laten zien dat je ook tijdens en na je zwangerschap sterk en fit kunt zijn en blijven. Dit het zo zou groeien hadden we nooit durven dromen. En dan ook nog zo’n mooie waardering, we zijn er een beetje stil van (en dat gebeurt niet vaak)”*.

Benacchio interviewde ook de PowerMama Coaches en vroeg hen naar hun ervaringen aan de aanbiederskant, als trainer en licentiehouders. Ook zij zijn heel tevreden en positief, bijvoorbeeld over de kennisvoorziening vanuit Core Academy. De permanente educatie is een belangrijke tool om de kennis van de coaches up-to-date te houden en wordt zeer gewaardeerd. Zo gaf 93% de maandelijkse masterclasses een goed of zeer goed.

Jaddour & Gräfe: "Toen wij dit programma maakten bedachten wij dat we dit niet met zijn tweeën konden. Daarom wilden wij een groter netwerk uitrollen met landelijke dekking in NL en BE. De kracht van goede begeleiding zit in een coach die jou persoonlijk kent en weet wat jij wilt en nodig hebt. Daarom maakten wij er een licentieprogramma van. Om nu te zien dat die licentiehouders tevreden zijn en de moeders die zij begeleiden ook geeft ons enorm veel voldoening. We zijn trots op dit prachtige PowerMama-netwerk en alle coaches die hier onderdeel van uitmaken".

Bijgevoegd zijn de resultaten van het onderzoek, opgesplitst in deelnemers en licentiehouders.

Voor meer informatie over het programma verwijzen wij naar www.coreacademy.nl/powermama.

Ben je zwanger of moeder en wil je deelnemen aan dit programma, kijk dan op bovenstaande website voor een locatie bij jou in de buurt

Ben je trainer of coach en heb je interesse in de PowerMama-licentie? Kijk dan op de website of neem contact met ons op via info@coreacademy.nl

EINDE PERSBERICHT

Noot voor de redactie, niet voor publicatie.

Voor persvragen, beeldmateriaal en aanvragen voor interviews kunt u contact opnemen met:

Core Academy

Josine Gräfe

info@coreacademy.nl

06 – 21464389

