

Wie niet sport, is gek. Zonder strakke buik en billen ben je de risee van de samenleving. Dus heeft iedereen een jaarabonnement bij de plaatselijke fitnessclub. Maar wie gaat er écht – ondanks het werk, ondanks de kinderen, ondanks het eeuwige tijdgebrek? 'Ik ben gewoon geen sportief mens.' TEKST JOLANDA AAN DE STEGGE . FOTOGRAFIE PAUL D. SCOTT

Nooit meer naar de sportschool

In januari 2006 vond Jan (35) dat hij 'aan zichzelf moest werken'. Zijn vriendin was vertrokken en van de weeromstuit had hij geprobeerd zijn verdriet weg te drinken en te eten. Toen de achttien kilo die hij was aangekomen hem in de weg begon te zitten, meldde hij zich aan bij een lokale *health club*.

'Ik wilde terug naar mijn oude gewicht en er ook wat gespierder uitzien', zegt Jan nu. Weliswaar was hij nooit zo'n sporter geweest ('ik ben meer een supporter'), desondanks tekende hij zonder aarzeling voor een jaarabonnement van 52 euro per maand. Daarbovenop kwamen nog 35 euro inschrijfgeld, 25 euro voor het magnetische toegangspasje plus indoor sportschoenen. Voor een totaalbedrag van een kleine achthonderd euro bezocht Jan de *health club* precies twee keer. Hij vond het een verschrikking. Zijn overgewicht raakte hij zonder hulp van de sportschool kwijt. 'Ik werd verliefd en zij op mij, toen was het zo gebeurd met die kilo's.' Van zijn sportabonnement daarentegen is Jan nog niet af. Dat vergat hij op te zeggen en nu hangt hij voor het tweede jaar.

Verplicht

Sportschoolhouders noemen Jan een donateur: wel betalen, niet op komen dagen.

In sportschoolland blijken er heel wat donateurs (m/v) rond te scharrelen. Hoeveel er tussen elke tien nieuwe abonnees zitten, is onbekend. 'Wel zes of zeven', roept de ene sportschoolhouder, terwijl de ander dat aantal op maximaal drie schat.

Aanvankelijk hebben ze grootse plannen, de nieuwe abonnees. Afvallen willen ze, een ijzeren conditie opbouwen en werken aan de spiermassa. In januari (goede voornemens) en april/mei (*strandlook*) meldt men zich massaal bij sportscholen om de daad bij het woord te voegen. Tijdens het oriëntatiegesprek verliest menig een het gezonde verstand.

'Ik raakte verblind door de mogelijkheid onbepaald te kunnen sporten,' bekent een voormalige sportschoolabonnee. 'Stapelgek, want ik heb een fulltimebaan en een gezin met jonge kinderen.'

Zweetlucht

Na een quasimedisch intakegesprek en een rondleiding langs glanzende apparatuur worden vol goede moed jaarcontracten met machtigingen tot automatische incasso getekend. Zo verging het ook Ank Wiggers-Lammertink (44). Drie jaar geleden besloot zij dat het tijd was voor een comeback van haar

'heavenly body'. 'En dat wilde ik die zomer bereiken.' Ze moest weer worden zoals ze was, 'van vóór de kinderen' – en liefst nog een beetje beter.

'Er kwam een nieuwe school hier in Borne, dat vond ik handig. Bovendien was de inschrijving gratis en daar liet ik mij door verleiden.' Trots vertelde ze op feestjes dat ze naar de sportschool ging. Afvallen en strakker, had ze gezegd tijdens de intake en Wiggers was van plan 'er heel erg voor te gaan'.

Vanaf de eerste keer vond ze het niks. Het gebouw, de televisieschermen die allemaal op een ander kanaal waren afgestemd, de penetrante zweetlucht. Het was er een herrie en de dingen die ze moest doen vond ze vreselijk. Wiggers: 'Bij *body pump* doe je oefeningen met een stok. Die stok leg je in je nek, daar vouw je je armen omheen en dan maak je allerlei spastische bewegingen. Ik deed stoer mee, maar had nooit eerder zulke bewegingen gemaakt en liep daarna krom van de spierpijn.'

Ondanks pittig sporten voelde Wiggers zich lichamelijk niet prettiger. 'Het enige positieve was dat ik tevreden was over mezelf. Had ik mezelf flink afgemat, dan snoepte ik die dag ook minder. Al haalde ik dat de dag daarna wel weer in, hoor. Ik hield mezelf>

KLANTENBINDING

Volgens een landelijk onderzoek door de brancheorganisatie Fit!Vak telde Nederland 2 jaar geleden ongeveer 1600 sportcentra en 2 miljoen sportschoolabonnees (60 procent vrouwen, 40 procent mannen). Daarmee is fitness de derde sport in Nederland. Van de nieuwkomers haakt 30 procent binnen een jaar af, 70 procent blijft langer dan 12 maanden. Het onderzoek maakt niet duidelijk hoe bij die 70 procent de verhouding is tussen daadwerkelijk sportende klanten en alleen betalende klanten.

Lange tijd lieten sportscholen zich nauwelijks iets gelegen liggen aan wegblijvende klanten. Tegenwoordig houden sommige bij of hun klanten wel komen. De Arnhemse sportschool van Emile Ratelband profileert zich door niet-komers op te halen. Andere sportscholen proberen met stempelkaarten hun klanten binnenboord te houden. Iedere volle kaart is goed voor een cadeau-tje, variërend van een gratis zonnebankje tot een sporttas. Verder doet de branche aan klantenbinding door regelmatig nieuwe apparaten aan te schaffen, cursussen aan te bieden en diëtisten en overgangscounselanten uit te nodigen die de sportende klant gratis advies verstrekken.



HANNEKE VAN DEN DIJSEL EN CUNERA GREVELING

voor de gek.' Alles bij elkaar heeft ze een half jaar actief gesport, vervolgens duurde het nog eens anderhalf jaar voor ze haar abonnement beëindigde. Gelukkig verliep dat dit keer simpeler dan bij haar vorige sportschool. Daar moest ze drie maanden van tevoren aangekondigd opzeggen. Wiggers: 'Ik vind dat spaarzaamse methoden.'

Met de sportschool is ze klaar. Wiggers deed namelijk een schokkende ontdekking: wie slank wil zijn, moet blijven bewegen, ook buiten de fitnessclub. 'Je traint je het schompe, maar ga je in de vakantie een paar weken niet dan is al het zuurverdiende effect tenietgedaan. Dat is toch teleurstellend?'

Ze heeft er ook de tijd niet voor; Wiggers bestiert een organisatiebureau voor zakelijke evenementen. Tegenwoordig pakt ze veel de fiets en maakt ze regelmatig een wandeling. Dat blijkt nog te werken ook. 'Het is mis-

'Tot laat in de avond waren we bezig met recepten. Dat vonden we veel leuker dan trainen'

schien behoorlijk suf, maar het is wel lang vol te houden.'

Accepteren

Bioloog Midas Dekkers verbaast zich er niet over dat sportscholen zo populair zijn. 'Steeds meer mensen bewerken hun lichaam als een akkertje', schrijft hij in zijn boek *Lichamelijke oefening*. 'Er wordt geploegd en bemest, belucht en ontwaterd; ongewenste begroeiing wordt verwijderd. Het lichaam wordt in cultuur gebracht.'

Dekkers: 'De opgave in het leven is te accepteren wie je bent. En dat is precies het hele probleem. Je ziet dat mensen zichzelf niet kunnen accepteren, ze willen iemand anders zijn. Desnoods zichzelf, maar dan twintig jaar geleden. Daarom gaan mensen hollen. Of draven ze de sportschool in. Ze hebben er veel tijd voor over om een ander mens te worden.'

Het probleem hangt volgens hem samen met het idee van de maakbaarheid van de mens. 'Het algemene uitgangspunt is dat je, als je ergens ontevreden over bent, de handen uit de mouwen moet steken, de schouders eronder moet zetten, jezelf targets moet stellen en dat het dan vanzelf goed komt. Maar zo is het natuurlijk niet. De gedachte dat je ieder probleem aan moet pakken, is de bron van veel ellende. Want de werkelijkheid is natuurlijk dat de mens nou eenmaal in >

elkaar steekt zoals hij in elkaar zit. En daarmee moet je het maar zien te redden.'

Misschien, zegt Dekkers, is de gedachte dat geluk uit het menselijk lichaam valt te halen wel de grootste misvatting. 'Misschien zouden we met zijn allen meer aandacht moeten schenken aan de gezondheid van de geest.'

Barretje

'Als ik nou zeker wist dat ik door hard trainen Whoopi Goldberg zou worden, ging ik er nog wel even tegenaan', zegt Hanneke van den Dijssel (46). Zij en haar partner Cunera Greveling (44) namen in september 2005 een jaarabonnement op een sportschool in Soest. Liever hadden ze een halfjaarabonnement genomen, maar dat was relatief veel duurder. Ze wilden allebei een betere conditie en lieten zich verlokken. Ook door het gezellige barretje, de leuke shakejes en gezonde broodjes. Bovendien wilden ze best aansluiting met de andere sporters.

Hanneke: 'Toen we begonnen, dacht ik: lekker zaterdagochtend de sauna in.'

Cunera: 'Eerst tien minuten fietsen, daarna drie uur bijkomen. Maar je hebt er gewoon de tijd niet voor, dat valt zo tegen en dan zit je maar met dat schuldgevoel.'

Hanneke: 'In het begin gingen we twee keer per week 's avonds en dan volgden we in het weekend nog zo'n pilatesles.'

Cunera: 'We hebben allebei een baan van 28 uur. Plus vijf kinderen thuis.'

Hanneke: 'En ik ben dan zo'n moeder die het toch wel naar vindt om het huis te verlaten op een moment dat de kinderen naar bed moeten terwijl er geen volwassene is. Dus na verloop van tijd gingen we onafhankelijk van elkaar. Maar dan komt het moment dat je elkaar 's avonds aankijkt: er is nog veel te doen, binnen is het gezellig...'

Cunera: 'Er was altijd wel een reden om niet te gaan. Bovendien is de sportschool niet de goede weg naar een betere conditie. Je krijgt alleen een goede conditie op dat ene apparaat, verder niet. Misschien zou ik vaker moeten fietsen. Maar de auto staat voor de deur, terwijl we de fiets moeten uitgraven.'

Hanneke: 'Ergens zou ik het wel willen kunnen, dat sporten. Maar ik neem niet nog eens een abonnement. Dat hele jaar hebben we totaal geen nieuwe contacten gemaakt. Iedereen zit er op zijn eigen eiland.'

Cunera: 'We waren al lang bezig met het opzetten van een biologisch cateringbedrijf.



MARIEKE KARSTEN

'Ik word er niet blij van, ik voel me er niet beter door. Ook na afloop niet, als ik afgepeigerd ben'

Ineens werden we gevraagd het eten klaar te maken voor een theehuis hier in Soest. BioPassie ging vóór de sportschool. Tot laat in de avond waren we bezig met experimenteren met recepten. Dat vonden we veel leuker dan dat trainen.'

Hanneke: 'Drie weken geleden zei ik op een zondagochtend: nu zou ik wel willen sporten. Je zou dus gewoon een tienrittenkaart moeten kunnen kopen. Dat kan in het zwembad ook. Waarom zou zo'n sportschool nou vasthouden aan die achterlijke

abonnementen? Ze missen mij nou wel als impuls klant.'

Schuldgevoel

Na vijf jaar heeft Arnhemmer Frits Klei (42) eindelijk deze maand zijn sportschoolabonnement opgezegd. Zeker na de geboorte van zijn kinderen kwam hij er steeds minder. Van opzeggen was geen sprake, al ging hij soms een half jaar niet. Klei: 'Ach, ik ga wel weer een keer, denk je, terwijl je maar uitstelt en uitstelt. Op een zeker moment heb je zo veel betaald, dat je uit schuldgevoel gaat. Dan zit je geforceerd op die apparaten en moet je van jezelf minstens een half uur blijven.'

Hij noemt zichzelf een typische jojo-man. Perioden van gezond eten en sporten worden afgewisseld met tijden van lekker eten en weer uitdijen. Sportiviteit zit bij hem niet in de genen, desondanks vindt hij sport >

REPORTAGE

er wel gewoon bijhoren. 'Je probeert niet uit te zakken en wilt toch gezond en energiek ouder worden. Qua omvang kan ik wel Paul de Leeuwerig zijn. Die vertelde ooit dat de crosstrainer hem op gewicht hield. Nu heb ik zo'n ding boven staan, in de studeerkamer. Ja, wat doe je jezelf aan, hè? Ik moet bekennen dat ik altijd een beetje heb neergekeken op die apparaten thuis. Maar met jonge kinderen is het leven een heel geregeld en fiets je niet zo snel naar de sportschool. Met zo'n apparaat in huis ga je toch eerder een minuut of tien iets doen, hoewel ik moet zeggen dat ik het nu alweer een poosje niet heb gedaan.'

Gedoe

Marieke Karsten (49) uit Oegstgeest ervoer haar sportschoolabonnement als een les louterende zelfkennis. Omdat het ergens een diepe wens was meer aan lichaamsbeweging te doen, liet zij zich vorig jaar door een vriendin meeslepen naar de sportschool. 'Puur voor mijn conditie.' Tijdens de intake dacht ze nog 'geweldig', maar dat optimisme

'Anderen zeggen dat ze door een grens heengaan. Ik krijg alleen een rooie kop'

duurde niet lang. Karsten: 'Ik haak af omdat ik het zo'n gedoe vind. Ernaartoe gaan, na afloop douchen en weer aankleden. Het kost veel tijd, terwijl je zo veel leukere dingen kunt doen. Toen ik vroeger op hockey zat, vond ik het ook alleen maar fijn als er afgebeeld werd. Ik ben gewoon geen sportief mens. Ik word er niet blij van, ik voel me er niet beter door. Ook na afloop niet, als ik afgepeigerd ben. Ik krijg er niet die kick van waar andere mensen het over hebben. Die zeggen dat ze door een grens heengaan. Ik krijg alleen maar een rooie kop en het duurt zeker een uur voor ik die warmte weer kwijt ben.'

Als ze in dat hele jaar vijf keer naar de sportschool is geweest, is het veel. Aanvankelijk leek een jaarabonnement het goedkoopst. Op dat moment veronderstelde ze nog dat

dat een goede stok achter de deur zou zijn. 'Achteraf vind ik het behoorlijk naïef van mezelf dat ik daarin ben getuind, want zo'n financiële stok achter de deur werkt bij mij niet. Dat wist ik al lang van skipasjes. Sommige mensen moeten zo'n pasje er helemaal uitskiën, maar ik ben een type dat plezier het belangrijkste vindt, al ski ik er maar één keer mee.'

Levenslang heeft Karsten zich schuldig gevoeld over het niet sportief zijn, maar dit abonnement gaf de doorslag. 'Het heeft duidelijk gemaakt dat ik echt niet sportief ben en het ook niet meer hoeft te zijn.'

De sportschool verwijt ze niks. 'Natuurlijk zoeken zij uit hoe ze hun klanten het langst kunnen laten betalen. Het zijn commerciële instellingen en als ik er directeur was, zou ik hetzelfde doen. En als klant bepaal je natuurlijk zelf wat je je laat aansmeren. Als ik vorig jaar slim was geweest, had ik binnen een maand opgezegd. Ik was laks en draaide mezelf een rad voor ogen, alleen mag ik daar de sportschool niet de schuld van geven.'