

## **‘De spierpijn van vandaag is de kracht van morgen’**

Gepubliceerd: 21-11-2024

In de gymzaal van basisschool de Harpoen in Jisp werkt een vaste groep zich elke week in het zweet. Maar liefst 18 dames van gymnastiekvereniging Fortuna volgen wekelijks een total workout bij sportinstructrice Sandy van de Geer. De dames komen aan, kletsen wat in de kleedkamer en maken zich klaar voor de les. Ze werken hard aan hun conditie en spieren. Onder hun squats en dumbbell-oefeningen hebben ze geen tijd om te praten! Ze voeren alle opdrachten fanatiek uit, en je merkt niet dat sommige leden al 70-plus zijn.

### **Sportakkoord zorgt voor sportieve verbinding**

De lessen in Jisp zijn mede mogelijk gemaakt door het Sportakkoord Wormerland. De vorige instructrice moest stoppen en de club ging op zoek naar een nieuwe. Ze hadden hun oog op Sandy laten vallen, maar zij had nog niet de juiste papieren in huis. Door een bijdrage van Fortuna Jisp en het Sportakkoord heeft Sandy een deel van haar opleiding betaald. Sandy woont al ruim 24 jaar in Jisp. Haar moeder gaf jaren aquarobics in de Zaangolf, dus sport is haar met de paplepel ingegoten. Secretaris Elly vertelt: De huidige groep is aangevuld met mensen die Sandy met haar sportmateriaal door het dorp zagen lopen. Ze waren nieuwsgierig en vroegen waar ze al die spullen voor nodig had. Sandy vertelde enthousiast over haar les en nodigde de dames uit mee te komen doen. En zo geschiedde!

### **Toekomstdroom**



'Ik hoop veel mensen te kunnen stimuleren om te gaan sporten. En dan bedoel ik niet het echte sportschool-idee, maar lekker bewegen waarbij kracht en cardio centraal staan. Ook dat iedereen met plezier sport, sociale contacten vind ik hierin heel belangrijk. Verder start ik volgende week met de opleiding Step Instructeur. Met de kennis die ik daar opdoe, kan ik nog meer variatie toevoegen in mijn lessen! Verder lijkt het me leuk om me meer te specialiseren in cognitieve fitness, een combinatie van hersengymnastiek, beweging en ontspanning. Daarbij moet je nadenken over welke beweging je wanneer doet. Een sneller te vervullen droom is om m'n lessen op donderdag in Jisp uit te breiden naar een tweede uur bij voldoende animo. Dus dat is meteen een oproep aan iedereen dit leest. Als jij ook interesse hebt in een (proef)les, bel me op 06 55 30 61 66.'