



Blijf Fitters

Groep in de kijker

Niet zomaar senioren

Wist je dat Sterk en Lenig in het ruime aanbod ook al vele decennia een groep “senioren” heeft?

Graag wil ik jullie even mijn groep voorstellen en laat je hierbij vooral niet misleiden door de term, want “what’s in a word?” Bij de term “senioren” denken sommigen onder jullie misschien nogal passief, maar onderschat onze groep niet. Eigenlijk spreek ik gewoon liever van “**Mijn Fitters**”.

De “**Blijf Fitters**” is een groep **actieve dames EN heren** tussen de 55 en 82 (jawel!) jaar. Momenteel telt onze groep 23 toch wel heel trouwe leden. 18 dames en 5 heren. Sommige Fitters komen al veel jaren bij mij turnen.



Theo, bijna 30 jaar trouwe Blijf Fitter

Maar heel speciaal vermeld ik toch mijn oudste en trouwste lid. Theo Panhuysen komt ondertussen al **bijna 30 jaar** (ja, dertig...) bij mij turnen. Hij begon als jonge 50-er en is nu 81 jaar. Het is voor mij een hele eer om iemand al zo lang in mijn groep te hebben. Ondertussen zijn er al verschillende generaties in de club gepasseerd, want ook aan zijn dochter en zijn kleinkinderen heb ik indertijd nog training gegeven. Zijn kleinzoon Robbe traint nu nog in onze trampolinegroep en is een beloftevolle springer en verzamelde al heel wat medailles.

En Theo, ja, hij blijft actief en kan elke training nog gezwind meeturnen, nog steeds...na al die jaren, want zoals de leuze zegt: oefening baart kunst ! Maar wees gerust, hij is niet de enige. Er zijn nog een groot aantal mensen die al meerdere jaren bij de fitters turnen.

Blijf Fit, blijf bewegen

Uit incidentiecijfers van het expertisecentrum voor valpreventie blijkt dat 24 tot 40% van de thuiswonende 65-plussers minstens eenmaal per jaar valt, waarvan 21 tot 45% herhaaldelijk. Om dit te voorkomen, is het noodzakelijk dat ook mensen in deze leeftijdscategorie in beweging blijven en werken aan een goede basisconditie.



Vaste afspraak op dinsdag, variatie verzekerd

Onze groep traint elke dinsdag van 18h tot 19h in de turnzaal van gemeenteschool **Klaverdries** Drongen en werkt op die manier aan een gezonde basisconditie. Ik geef reeds meer dan 35 jaar training aan deze groep. Ik begon zelf als 18 jarige en behoor ondertussen ook al bij de categorie 50+. Ik mag dan ook heel gerust zeggen dat ik de “senior” in deze periode enorm heb zien evolueren, ook mijn eigen trainingen. De **huidige 60-plussers zijn actieve mensen** met tal van socio-culturele en sportieve bezigheden. Ik sta vaak versteld van hun fysieke conditie ! Heus wel.

Elke week probeer ik dan ook een gevarieerd aanbod te bieden aan evenwichts- en stabiliteitstraining, kracht- en lenigheidsoefeningen, coördinatie- en ademhalingsoefeningen, core stabilty en uithouding.

Vanuit mijn kinesitherapeutische achtergrond zet ik hierbij in op functionele en rugvriendelijke oefeningen. Bovendien maak ik graag gebruik van verschillende materialen zoals stokken, therabanden, gewichtjes, zitballen, balance-disc, pilatesbal, een circuit, sportramen, banken... je zou er versteld van staan wat we allemaal kunnen doen met eenvoudige materialen.



Samen Sterk: check!

En niet te vergeten...ook al is het soms wat blazen tijdens de training en ontdekken mijn Fitters soms spieren die ze in het dagelijks leven minder gebruiken, er is altijd wel wat tijd voor **een babbel en een lach**. Dit schept een heel ontspannen en gemoedelijke sfeer in onze groep.

Alles kan, niets moet. Elke Fitter traint op zijn eigen niveau en volgens eigen mogelijkheid, zonder prestatiedrang of vergelijken met de ander. Ons jaarlijks seizoen sluiten we dan ook af met een avondwandeling in onze mooie Assels met een gezellig drankje erbij.

Ik moet toegeven dat ik best wel heel fier ben op mijn groep. Het enthousiasme, de wekelijkse inzet en vooral de trouwe aanwezigheid van mijn leden geeft mij elke keer weer nieuwe energie.

Zo wil Sterk en Lenig **een familieclub** zijn met een aanbod voor alle leeftijden. Van kleuter tot senior, van recreatie naar competitie, van bewegen tot presteren.... Een warme club waar elk gymnast zichzelf kan zijn.

Met sportieve groeten,

Anja Clincke

Fiere trainer van de Blijf Fitters en Bestuurslid Sterk en Lenig Drongen

