SENIORENGYM BIJ Vl@s BOORTMEERBEEK

Gym was ooit: springen over de bok of tuimelen over de plint. Ik herinner me vooral dat we flink bezweet daarna in de wiskundeles zaten.

Gym werd iets voor atleten. De Baby Boomers ontdekten echter, met veel enthousiasme, allerlei vormen van bewegen.

Aerobics, Callanetics, Steps, Yoga, Spinning, Joggen, Zumba, Pilates elk paar jaar kwam er wel weer iets anders uit om te proberen.

Maar we wilden vooral een lijf zoals Jane Fonda.

Uiteraard met de oefeningen voor de 3 B's Borsten, Buik en Billen.

Borsten: zoals men zegt, je kan niet verwachten dat met hetzelfde te doen je een andere uitkomst krijgt. En dat was juist wat mijn vriendin en ik probeerden, met dezelfde oefeningen ging zij voor kleinere en ik voor grotere. Op het einde was het gewoon de zwaartekracht die besliste.

Hetzelfde voor de Buik: eindeloze sit-ups en buikspieroefeningen en toch kregen we geen platte buik.

Van de Billen kan ik alleen maar zeggen dat de uitdijende dijen op latere leeftijd in toom worden gehouden, simpelweg door veranderende hormonen.

Met de leeftijd zijn we wat milder geworden voor onszelf en aanvaarden we het lijf dat we hebben.

We blijven echter bewegen want: "baat het niet dan schaadt het niet".

Daarom: Senioren Gym en Dansmix bij Vl@s Boortmeerbeek, het is pure ontspanning.

We oefenen onze spieren, houden onze gewrichten soepel, trainen onze grijze hersen celletjes. Op één been lukt het nog net om evenwicht te bewaren. We rechten onze rug en verzorgen onze houding, want een jonge uitstraling daarvoor doen we het nu.

De enkele moedige mannen, doen gewoon lekker mee.

Onze groep senioren is een gevarieerd publiek. Goedele is 54 en Mieke is 93.

Mieke staat nog altijd vooraan en doet alle oefeningen perfect mee.

Haar antwoord op de vraag hoe het komt dat ze nog zo fit is? Ach, gewoon doen, gezond eten en drinken en nog altijd veel bewegen. Ze heeft veel gewandeld en ze maakte vroeger zelfs lange fietsvakanties.

Zo simpel is het dus om gezond oud te worden.

Maar we bewegen en dansen toch vooral voor het plezier.

Wanneer we binnenkomen, denken we aan die dingen die senioren nu eenmaal bezighouden: wat gaan we straks eten, gaan we morgen fietsen of wandelen? De was moet nog gestreken worden.

Is het weer woensdag of schoolvakantie en is het mijn beurt met de kleinkinderen, morgen naar ons mama in haar home, straks shoppen voor de oude papa of zijn afspraak bij de arts niet vergeten.

En dan begint de muziek, we maken de eerste pasjes en stilaan ontspannen we. Als de laatste noten van het salsa deuntje verstillen zijn we weer opgeladen, kunnen we er weer tegen en heeft iedereen weer een grote glimlach op zijn gezicht.

Rita De Graef