

Vitaliteit is de nieuwe trend van de komende jaren



Het golfinterview van IntoBusiness is dit keer bijzonder. De Fitvitaal Power Lady's hebben geen GVB en ze krijgen hun eerste golfles van PGA Pro Marald van Reijssen op de prachtige nieuwe golfbaan in Amstelveen van Golfcentrum Amsteldijk in druilerig Nederlands weer. Toch willen Annet, Yvonne en Wendy graag een balletje slaan. Dat doen ze met overgave, zelfs een beetje fanatiek. De afslag lukt soms heel goed, het putten geeft meer problemen. Het slaan van die eerste ballen smaakt naar meer en daarom worden er direct afspraken gemaakt voor een vervolg. De Fitvitaal Powerlady's hebben het golfen ontdekt. Ook al vinden ze het slaan van een balletje moeilijker dan gedacht, ze vinden de eerste kennismaking met golf leuk. "Je gebruikt spieren waarvan je het bestaan niet wist," zegt Yvonne van Gennip, die bij de Olympische Winterspelen van 1988 in Calgary (Canada) drie gouden medailles won: op de 1500, de 3000 en de 5000 meter.

TEKST SJAAK BLAAZER | FOTOGRAFIE REGIOSTOCK/OSCAR VAN DER WIJK

De Fitvitaal Powerlady's Annet Everaarts, Yvonne van Gennip en Wendy Kouwenhoven, geloven er niet in, ze weten het zeker: "Vitaliteit is onze toekomst." Aandacht voor vitaliteit heeft namelijk een groot effect op de prestaties van mensen. Er zijn al bedrijven in Nederland die zien dat fit personeel een positievere instelling heeft, sterker gemotiveerd en minder vaak ziek is. Daarom is het logisch dat het bedrijfsleven iets gaat doen aan de vitaliteit van de medewerkers.

"De vitaliteitsmarkt staat nog in de kinderschoenen," zegt Annet Everaarts, marketing manager van Sportservice Nederland. "Werkgevers weten niet dat zij een ongelooflijk belangrijke rol kunnen spelen, want aandacht voor vitaliteit levert niet alleen winst voor het bedrijf op, het maakt ook het leven van werknemers zinvoller. Fitte mensen hebben een positievere instelling, zijn beter gemotiveerd en minder vaak ziek. Als mensen vitaal zijn hebben ze meer energie. Daardoor hebben ze meer plezier in hun werk en meer aandacht voor hun gezin. Vitaliteit komt je echter niet aanwaaien. Je moet er iets voor doen. En soms ook iets voor laten staan." Everaarts werkte jarenlang als salesmanager. Ze vloog de hele wereld over. "Soms

Vitaliteit heeft alles te maken met bewustwording en met gedragsverandering

wist ik niet in welke plaats en in welk land ik de andere dag wakker werd. Op een bepaald moment merkte ik dat ik sneller leefde dan ik wilde. Ik kon mijzelf niet meer bijhouden. Dat brak mij op en daardoor was ik niet meer in balans. Ik heb het roer toen volledig omgegooid. Ik ben gezonder gaan leven en in de sportwereld gaan werken." Annet wilde weer, net als vroeger, lekker in haar vel zitten. "Ik weet nog hoe goed ik mij voelde toen ik als meisje van zestien van en naar school fietste. Bijna zorgeloos. Naar dat gevoel en die balans wilde ik terug. Deze eigen ervaring is ook een belangrijke inspiratiebron geweest voor het ontwikkelen van het Fitvitaal programma

Nieuw concept

Sportservice was in Noord-Holland al meer dan twintig jaar actief om samen met sport- en adviesraden, de provincie en sportverenigingen projecten op te zetten om mensen aan het bewegen te krijgen. Dit om mensen gezonder te laten leven en ook om overgewicht, dat ook vaak bij kinderen voorkomt, tegen te gaan. Daarbij speelt sport een belangrijke rol. De Fitvitaal Powerlady's spreken overigens liever over bewegen dan over sporten. "Bij sporten ligt de nadruk te vaak op presteren. Daar lijkt een zekere dwang bij te zitten. Wij willen dat mensen in alle vrijheid kiezen om meer te gaan bewegen." Yvonne

van Gennip werkte na haar topsportcarrière bij Sportservice Noord Holland. Ook zij zette zich in om mensen tot een gezondere leefstijl te bewegen. Zij ondersteunde o.a. een sportkennismakingsproject in diverse Noord-Hollandse gemeenten om schooljeugd meer te laten sporten. Er is echter ook een project geweest om (duur) sport aan het bedrijfsleven te koppelen. Yvonne: "Verenigingen hebben vaak moeite om dertigers en veertigers in clubverband te laten sporten. Zo werd het idee ontwikkeld om mensen met één abonnement toegang tot meerdere sporten te geven. Zo konden mensen naar de ijsclub en de wielclub met een abonnement."



Yvonne van Gennip, Annet Everaarts en Wendy Kouwenhoven (v.l.n.r.) krijgen eerste golfinstructies van Golf pro Marald van Reijssen.



Yvonne van Gennip op de green



Wendy Kouwenhoven oefent de afslag



Toen Annet Everaarts met het idee Fitvitaal Service kwam, zag Yvonne onmiddellijk kansen. Dat het gericht is op werknemers in het bedrijfsleven sprak haar aan. Ze hielp bij het uitwerken van het concept. Professionals en deskundigen werden ingeschakeld. Aanvankelijk dacht men eerst aan gezondheidschecks en aan fysieke activiteiten. Maar het concept breidde zich uit. Kijkend naar een gezonde leefstijl, werd snel duidelijk dat dit meer omvatte dan alleen bewegen. Bij een gezonde leefstijl hoort bijvoorbeeld ook een goede mentale gezondheid en goede voeding. Bewegen is dus slechts een onderdeel van in balans zijn. Vitaliteit heeft alles te maken met bewustwording en met gedragsverandering.

Mensenwerk

De Powerlady's beseffen dat het veranderen van leefstijl, net zoals het volgen van een dieet, niet een-twee-drie gebeurt. Het is een kwestie van lange adem. Mensen moeten de tijd nemen voor zo'n verandering. Annet Everaarts: "We doen alles heel geleidelijk. Kleine stapjes maken kan al een grote impact hebben op je leefstijl. Mensen moeten zich vooral bewust worden wat een gezonde leefstijl inhoudt." Omdat vitaliseren mensenwerk is, moeten medewerkers intensief worden begeleid door deskundige coaches. Yvonne van Gennip is binnen het programma beweegcoach en Wendy Kouwenhoven is de deskundige op het mentale vlak. Wendy is de meer filosofisch ingestelde van de Powerlady's. "Het bedrijfsleven is in Nederland veelal curatief en weinig preventief bezig, aldus Wendy. "En daarom is aandacht voor vitaliteit noodzakelijk," vult Annet aan. "Door niet aan vitalisering te



Annet, Yvonne, Wendy en uitgever Ruud Blaazer in gesprek over vitaliteit.

doen laat het Nederlandse bedrijfsleven zo'n 10 miljard aan winst liggen. Natuurlijk doen de bedrijven veel aan opleidingen en innovaties, maar vitalisering van het personeel is nog geen gemeengoed. Dat is jammer. Voor de bedrijven, maar ook voor de medewerkers. Het kan allemaal beter. Daarom is ons motto ook: making the best better. En daarbij staat een positieve benadering voorop."

Nederlands bedrijfsleven laat 10 miljard aan winst liggen

Passie

De passie om mensen vitaler te maken hebben de drie Powerlady's onmiskenbaar in zich. "Wij weten alle drie uit ervaring

hoe lekker je je voelt als je fit bent. Wendy Kouwenhoven: "Het is ieders belang om allemaal vitaler te worden. Iedereen ziet dat Nederland echt aan de slag moet om de gezondheidszorg betaalbaar te houden. Het is in feite ook eigenbelang. De eigen bijdrage wordt steeds hoger, de basiszorg wordt steeds verder uitgekleed, dus zullen mensen zelf meer aan hun gezondheid moeten doen. Annet Everaarts op de positieve effecten van het programma: "Bij de start van een programma zie ik vaak dat mensen een zekere schroom hebben en zich wat op de vlakte houden. Maar aan het einde staan ze zelfverzekerd vooraan. Dat komt omdat die mensen vitaler zijn geworden. Wij hebben ze laten ervaren om lekkerder in hun vel te zitten en dat ze meer energie hebben om dingen op te pakken als ze meer bewegen, voor betere voeding kiezen



Instructie op de 1e hole.



Annet slaat met succes de bal in één keer op de green.

Effectief

Elk bedrijf is gebaat bij vitale medewerkers. Dit komt direct ten gunste van de inzetbaarheid en productiviteit. Het bedrijfsleven laat door niet te investeren in vitale medewerkers bijna een 10 miljard euro aan winst liggen. Naar schatting levert een vitale medewerker jaarlijks namelijk circa 2500 euro winst op. Het is dus niet vreemd dat veel werkgevers overwegen aan preventieve gezondheidszorg te gaan doen. Met de Fitvitaal services presenteren Sportservice Nederland en Feelgoodcare een uniek en effectief programma om de vitaliteit van het personeel te verbeteren. Om dit te promoten zijn de Power Lady's in stelling gebracht. Annet Everaarts, Yvonne van Gennip en Wendy Kouwenhoven zijn de dames die bedrijven

gaan helpen om de vitaliteit van medewerkers te verbeteren. Men wil de leefstijl van mensen in bedrijven veranderen. Voor elk bedrijf is er een programma op maat. Om dit op te zetten heeft Fitvitaal een expertteam in huis. Het team bestaat uit professionals op het gebied van leefstijl, voeding, bewegen en ook het mentale vlak wordt niet vergeten. Tijdens het traject worden de deelnemers begeleid door leefstijlcoaches, die mensen motiveren. Tegelijkertijd worden veel sportactiviteiten aangeboden bij sportverenigingen. Mensen ervan overtuigen dat het goed is om blijvend aan sport te doen en te bewegen is de doelstelling. Meer informatie bij www.fitvitaalservice.nl of contact opnemen met Powerlady Annet Everaarts (023- 531 94 75)

en nadenken waar ze mee bezig zijn." Met het oog voor statement zegt Wendy Kouwenhoven: "Vitaliteit is de nieuwe trend, die de komende jaren over onze planeet raast. Je kunt er straks niet meer onderuit. Het is wat gechargeerd gezegd, maar we hebben een tijd achter de rug dat alles kon. Men at wat men wilde en leefde er in zekere zin op los. De term losbandig gaat wat ver, maar velen willen weer terug naar een bewustzijn. Mensen willen weer weten waar ze mee bezig zijn."

Topprestaties

Parallellen worden getrokken met sportprestaties. Yvonne van Gennip benadert het werken in een bedrijf als het leveren van een topprestatie: "Als topsporter een topprestatie neerzet, dan is alles optimaal in balans. Ja, natuurlijk moet je werken aan je vorm. En soms - en dat is niet pre-

cies aan te geven - zijn er zelfs momenten dat je in een supervorm steekt. Dat heb ik zelf ervaren. Daar denk je wel eens over na, want je vraagt je wel eens af waar je het op dat moment vandaan haalt. Veel werknemers leven op de automatische piloot. Ze gaan naar hun werk en alles gaat zoals het gaat. Ze kachelen maar door, terwijl ze geen tijd voor zichzelf nemen en eigenlijk veel bewuster zouden kunnen leven. Nadenken over zaken als goed eten

'Making the best better'

en slapen, voldoende rust en beweging. Ja, ik spreek uit eigen ervaring. Na mijn topsportperiode heb ik jaren niks gedaan, en toen ik na jaren weer ben gaan sporten, voelde ik mij veel beter. Door bewust te trainen ga je je onbewust beter voelen "

Wendy Kouwenhoven werkte voorheen als fysiotherapeut. Zij merkte dat zij mensen wel fysiek kon helpen, maar ze raakte steeds meer geïnteresseerd in de oorzaak van de blessure of het ongemak. "Er ligt een hele wereld achter wat een fysiotherapeut meestal overslaat. Juist in dat deel, de oorzaak, was ik geïnteresseerd. Zo ben ik mij steeds meer gaan verdiepen in het mentale aspect. Ik merkte dat als je de dingen doet die je leuk vindt, je meer energie krijgt. Bij mij lopen werken, sporten en ontspanning volledig in elkaar over. Ik werk veel, sport elke dag en tegelijk ben ik altijd op zoek naar de stilte." Yvonne van Gennip is van mening dat verworvenheden in de topsport ook goed toepasbaar zijn in het bedrijfsleven. "Te denken valt bijvoorbeeld aan de arbeids/rustverhouding. In de topsport zeggen wij dat rust ook een training is. Rust heb je nodig om sterker te worden en effectief en scherp te blijven. Ook hier geldt dus weer dat je de juiste balans moet zien te vinden."

Wat de Powerlady's hopen dat door dit artikel duidelijk wordt? "Dat bedrijven nadenken over de vitaliteit van hun medewerkers. Als ze denken dat er wel iets verbeterd kan worden, of als ze eerst meer informatie willen, hopen wij dat ze contact met ons opnemen. Bedrijven kunnen losse projecten of een totaalprogramma afnemen. Ja, het kost wel wat, maar die investering komt eruit. Dat is zeker!"



De dames vieren hun eerste succes op de golfbaan.