



## Drie vragen aan...

**Corona raakt ons allemaal. In ons werk, onze vrije tijd en het contact met familie, vrienden en collega's. Het is voor iedereen lastig. Dus we moeten het samen volhouden. Daarom vragen we onze inwoners om hun ervaringen te delen, door het beantwoorden van drie vragen. Dit keer vertelt Joost Elderink, eigenaar van Health & Training Studio Body Kicks in Weerselo, hoe hij de coronaperiode beleeft.**

### **Hoe kijk je terug op de afgelopen periode?**

"In eerste instantie, tijdens de eerste lockdown, dacht ik: drie weken de zaak dicht en dan gaan we met zijn allen weer volop sporten en aan de gezondheid werken. Maar 3,5 maand later mocht de studio pas weer open. Toen weer volop aan het werk en nu is de studio wéér dicht. Natuurlijk geeft dat stress. Aan de gemeente ligt het trouwens niet; het beleid wordt snel duidelijk gemaakt, er wordt goed gecommuniceerd en ik krijg overal onverwacht snel antwoord op. En aan onze leden ligt het al helemaal niet. Natuurlijk zijn er afmeldingen, maar in de zomer kwamen er ook nieuwe leden bij. Hier konden ze veilig sporten en hun zinnen verzetten. De bewustwording over gezondheid is groter geworden sinds corona. Er wordt nagedacht over gezonde leefstijl en dat is een grote pré. Maar vergeleken met 70 jaar geleden zijn we natuurlijk verwend met z'n allen dus ik hoop dat de bewustwording blijft en dat iedereen sporten leuk blijft vinden, maar dat is allesbehalve zeker."

### **Heeft de coronatijd ook iets positiefs gebracht?**

"Genieten van het leven en tegelijkertijd werken aan de gezondheid: het percentage mensen dat dat weet te combineren, is groter geworden. Wat onze zaak betreft zijn we veel efficiënter gaan werken doordat alles online gaat. We hadden tijd nodig om dat te ontwikkelen en die hadden we nu. Ook hebben we ons team uitgebreid. Ik kan het werk nu onder meer medewerkers verdelen en dat geeft me rust. We onderhouden veel contacten

met onze leden en stimuleren ze om te blijven sporten. Sporters lenen zelfs apparatuur en attributen. De studio is bijna leeg. Van alles staat bij de leden thuis: halters, fietsen, yogaballen, steps. Een van hen heeft zelfs een compleet squatrack met bank en bijbehorende inventaris thuis staan.”

**Wat kunnen we doen om het samen vol te houden?**

“Met communicatie, inlevend vermogen en optimisme. De leden geven ons de ruimte om de studio voort te zetten en wij doen er alles aan om ze te laten sporten. Maar stel dat een lid door corona in financiële problemen komt, dan bied ik hem een oplossing. Samen moet je het doen. Uiteindelijk gaat het om de mindset. Ik snap dat je het zat bent, maar zoek met optimisme toch mogelijkheden om te blijven sporten en bewegen. Er is altijd wel iets waar je druk om kunt maken – als er geen corona is, is er weer wat anders - maar daar gaat het uiteindelijk niet om. Het gaat om je gezondheid en welbevinden. En daaraan werk je niet met pessimisme, maar met optimisme.”