



tekst FETTIE MOLLEMA
fotografie ROBERT VAN DER MOLEN

‘Ik voel me als twintig.. af en toe’

In de Riepe wordt met enige regelmaat bericht over het Twaalfde Huis, haar bezoekers en het werk dat ze er doen. Dat er ook wekelijks een groep gaat fitnesssen, zal velen minder bekend zijn. De groep sportievelingen wisselt van grootte. Eén keer kwamen ze met negen man. Vandaag komen er drie, onder begeleiding van Johan. Ik loop een middag met hen mee.

Het is woensdagmiddag, bijna twee uur. De derde warme lentedag van 2007. Het fitnesssen vindt plaats bij Kelderwerk. Een ideële stichting, die ervaring blijkt te hebben in het aanbieden van sport aan zeer uiteenlopende mensen en groepen. Kelderwerk is gevestigd in een voormalig kerkgebouw aan het eind van de Korreweg in Groningen.

Ik ga door de deur, voor Tai-Chi of een tattoo ben ik niet gekomen, beneden hoef ik dus niet te zijn. Bovenaan de brede trap zie ik drie deuren. Twee ervan gaan naar de kleedkamers, één leidt naar het fitnesssen. Ik betreed een enorme zaal met veel daglicht dat naar binnenvalt door een groot dakraam met tegelpatroon. De wandlampen en de donkere eiken mozaïekvloer lijken nog te stammen uit de tijd dat dit gebouw dienst deed als kerk. Op een balkon staat zelfs een heuse here Jezus die zijn zegen lijkt te geven aan de tientallen cardio- en fitnessapparaten en hun gebruikers. De instrumentale muziek staat zacht en heeft een lekkere beat. Onder het balkon bevindt zich een zithoek en een balie, op het balkon een kantoor. De vrijwillige medewerkers wisselen juist de wacht. Aan de muur

hangen verscheidene ingelijste diploma's. Achter in de zaal is een jongen op een gymbal aan het trainen. Jacqueline leest een verslag door. Nikki zet koffie voor mij en de fotograaf.

Dan komen de jongens van het Twaalfde Huis binnen. Johan, ook wel Stoney genoemd en begeleider Johan worden gevolgd door Erik en Jos. Allen gehuld in sportkleden en schoenen. Ze hebben er zin in. Er worden handen geschud. Als ik zeg dat ik een stuk over hen ga schrijven vertelt Stoney - niet zonder trots - dat hij bij de eerste uitgave van de Riepe was, die toen nog maar één gulden vijftig kostte. Dat gebeurde in het Noorderplantsoen, in aanwezigheid van niemand minder dan de wethouder. Hoe lang het geleden is weet hij me niet meer te zeggen. Erg lang in ieder geval.

Jos en Stoney kiezen er voor om onder begeleiding een programma door te lopen. Erik gaat liever wat freewheelen. Hoewel ze daar in principe vrij in zijn, vindt Johan het prettiger met hen een circuit af te werken.

Erik neemt een dumbel - bij mij beter bekend als halter - van tien kilo van de indrukwekkende rij die voor de kamerbrede spiegels staat opgesteld en tilt deze opstellend telkens twaalf maal per arm op. De andere twee mannen nemen om beurten plaats op de zogenaamde Latissimus Pulley, in de volksmond ook wel Lat-Pulley genoemd. De stapel schijven van vijf kilo per stuk kan per persoon verspillend worden afgesteld, de pin staat nu bij vijf schijven. Beide heren trekken het gewicht steeds vijftien keer omhoog. De laatste keer dient heel rustig te gebeuren. Johan telt en geeft instructies. 'Als je het hier voelt, is het goed.' Er worden rug- en armspieren betast. 'Jos, jij mag eigenlijk wel wat meer gewichten hebben.' Jos zelf vindt het prima zo. Wel zegt hij dat één keer per week trainen eigenlijk te weinig is. Liever zou hij twee keer per week hier komen. 'Met 48 jaar mag je je lichaam best een beetje op peil houden. Dan leef je nog jong.' Jos: 'Ik voel me als twintig... af en toe.' 'Zolang je je zo voelt is je lichaam en geest ook goed.' Erik hoeft er niet als Popeye uit te zien, maar je mag best aan hem afzien dat hij in goede conditie is, aldus Jos.

Stoney is intussen verhuisd naar de drukbank. Op de rug gelegen worden dumbbells van vier kilo opgedrukt. Stoney en Jos krijgen om beurten aanwijzingen van hun begeleider: 'Kijk, zorg dat je hele bovenarm beweegt ten opzichte van je torso' en 'zoek na de vijftiende keer de balans weer op.'

De Johans werken nu aan een vorm van relatieve ontspanning, ze doen gedisciplineerd hun 'crunches', buikspieroefeningen. Ik leer er veel bij vandaag.

Jos en Erik geven op een eigen sportieve manier invulling aan 'ontspanning.' Met hun blik in de hand kijkt Erik een oranje balletje na, dat even in de metershoge fitnessruimte te blijven hangen. Ook elders langs de wanden en tussen toestellen blijft het veel groen. De muziek is intussen meer op de esoterische toer gegaan en heeft iets weg van klankschalen uit Tibet. Erik vangt het oranje balletje neurënd op de boom. Hij heeft zo zijn eigen muziekvoorkeuren. Met één oordopje in slaat hij de bal swingend naar zijn tegenspeler. Het onmiskenbare geluid van een stuiptrekking op de pingpongbal misstaat hier niet. Tafeltennissen moet ik zeggen.

Erik vraagt me of het stuk in de Riepe over Kelderwerk of het Twaalfde Huis moet gaan. Als het een combinatie blijkt te zijn, geeft hij me spontaan een rondleiding langs de toestellen. Het ene met een nog flitsender naam dan het andere. De carterapparatuur laat hij zelf het liefst links liggen. Zijn voornaamste redenen om

hier te komen zijn het opbouwen van spiermassa en het wegwerken van zijn buikje. Ook Erik vindt het jammer dat hij niet vaker kan fitnesssen. Twee keer in de week zou mooi zijn. Maar meer zit er voorlopig helaas niet in. Hoewel de knipkaarten bij Kelderwerk niet prijzig zijn (15 of 25 euro voor respectievelijk 8 of 16 keer trainen) kunnen de deelnemers tijdens het sporten geen werk doen dat ze andere dagen wel doen.

Van een toestel in de middelste rij demonstreert Erik me de werking: 'Ook dit apparaat is bedoeld om de beenspieren te trainen.' 'Maar', vervolgt hij 'het is eigenlijk meer een apparaat voor vrouwen.' Waarom dat zo is, vraag ik hem. 'Nou, ik zie er alleen maar vrouwen op trainen.' Inderdaad zie ik even later een meisje van het type student haar beenspieren erop trainen.

Angstvallig reken ik uit wat hij aan gewichten omhoog drukt

Want intussen zijn er meer sportievelingen binnengedruppeld. Twee mensen lopen rustig op de loopband, anderen doen aan krachttraining. Ieder volgt zijn of haar eigen programma. Vrijwilligster Jacqueline vindt het erg rustig. Maandag daarentegen was het gedurende de hele dag druk. De klankschalen zijn weer ingeruild voor wat swingenders. Erik neemt plaats op een apparaat met de weinig flatteuze naam 'legpress'. Angstvallig reken ik uit wat hij aan gewichten omhoog drukt en ik vraag hem of het niet langzaam moet worden opgebouwd. Erik: 'Daar begin ik altijd mee.'

De fotograaf wil een laatste groepsportret. Niemand weet antwoord op de vraag of lachen op de foto eigenlijk nog wel van deze tijd is. Het gevolg is dat alle mannen er zo enorm stoer bij staan dat de fotograaf uitroept: 'Jullie kijken nu wel heel chagrijnig, jullie mógen wel lachen!'

Jos en Erik gaan zich vast omkleeden. Johan wil met Stoney nog even kijken hoe het komt dat diens ene schouder wat scheeftrekt. Geduldig oefenen beide heren voor de spiegel. Voor de borst houden ze een houten stok, die mij doet denken aan een bezemsteel. Het is half vier, de tijd is bijna om. De Johans stellen aan elkaar voor de oefeningen later in de week voort te zetten in het Twaalfde huis. 'We zijn op de goede weg.'

Nadat iedereen is omgekleed wordt er buiten een shaggie gerookt. De bezwete kleding brengen ze naar de Wasplaats. Stoney zegt me dat er ook sportkleding beschikbaar is voor hen die niks bij zich hebben.

Uit het enthousiasme van de heren lijkt de opzet van dit sportuur - 'oriëntatie op fitness' - geslaagd. Vanmiddag hebben ze zelfs mij, als a-sportieveling, enige kennis bijgebracht.

Het vialt maakt rechtsomkeert met hun blauwe busje. Ze stoppen, het raampje gaat omlaag. Of ik een lift wil? 'Nee, dankjewel, jongens, ik ben op de fiets' leder zijn eigen fitness.....