

In de tweede editie van “Fit tot je 100ste” laten we je graag kennis maken met Hans Kuijten, een inspirerende man van maar liefst 84 jaar die in de vorige eeuw al begonnen is met het sporten bij LIJV en dat al ruim 30 jaar volhoudt. Zijn reis naar LIJV begon toen zijn vrouw zich zorgen maakte over de veiligheid van het trimmen wat Hans altijd in zijn eentje deed. 'Jou vinden ze nog een keer dood in de sloot, je komt witter dan een vaatdoek thuis na de training'. En dat kon wel kloppen, want toen al was Hans super fanatiek. Ze stelde voor dat hij zich bij een georganiseerde sportclub zou aansluiten, waar hij onder begeleiding veilig kon gaan sporten. Hans stemde toe en zo werd LIJV zijn tweede thuis.

Sportman Hans

Deze sportman heeft inmiddels al een behoorlijk sportverleden. Vroeger voetbalde hij fanatiek en hoewel hij nooit is doorgebroken en er niks mee heeft verdiend vond hij vooral het plezier en de vriendschappen belangrijk. Hans was ook regelmatig op het badmintonveld te vinden. Helaas had hij een flinke tegenslag toen hij zijn heup brak. Met hulp van Pien werkte hij hard aan zijn revalidatie en knapte hij flink op. Het sporten bij LIJV pakte hij weer na zijn revalidatie met hetzelfde enthousiasme op. Misschien zelfs nog wel meer gemotiveerd om zijn stabiliteit en kracht zo goed mogelijk op peil te houden om vallen in de toekomst hopelijk te voorkomen.

Het sociale aspect van het trainen in een vaste groep vindt Hans fijn. En dat is wederzijds: Hans is een zeer geliefd lid in de dinsdagavond groep. De groep steunt elkaar, maken onderling grapjes, actualiteiten worden besproken en ze delen lief en leed. Hans vindt ook de kennis en de belangstelling van Pien heel erg fijn. En de stok achter de deur, die Hans eigenlijk niet nodig heeft, want de dinsdag avond staat wekelijks met grote letters in zijn agenda omcirkeld.



Fanatiek

Tijdens de training heeft Hans zeker voorkeuren. Zo heeft hij een liefde voor de leg press en leg extension: hij geniet ervan om zijn beenspieren trainen en te versterken. Daarentegen zorgt de wiebelplank voor gezonde tegenzin: echter weet hij dat dit erg belangrijk is omdat de balans afneemt naarmate hij ouder wordt. Soms heeft Hans een klein opstartprobleempje, maar als hij op gang is dan is hij niet meer te stoppen. Jaren geleden trainde hij tijdens een training zelfs zo fanatiek dat zijn hele schoenzool loskwam tijdens de oefening wat zorgde voor veel hilariteit.

Slechts een getal

Hans denkt dus ook nog lang niet aan stoppen. Wanneer het bewegen lastiger zou gaan, zou hij de uitstap naar de Senioren Fitness nog overwegen, maar de dinsdagavond groep kan hem nog lang niet missen! En ook wij, de LIJV-trainers, natuurlijk niet. Zijn interesse in ons, een vriendelijk woord, een wijze raad: het is een feestje om met Hans te mogen trainen. Zijn enthousiasme en doorzettingsvermogen werken aanstekelijk voor de groep en inspireren ons allemaal: het laat ons zien dat leeftijd slechts een getal is.

Wie o wie

Naam:

Hans Kuijten

Groep:

FysioFitness Boxtel
Dinsdag 18:30

Leeftijd:

84 jaar

De Gouden Tip

“Blijf in beweging! Nooit op voorhand al bedenken dat iets je niet gaat lukken, probeer juist uit en ben nieuwsgierig!” Een leuke beweegtipp: elke werkdag, loopt hij een vast parcours in de buurt. Op die manier kijkt hij of hij nog hetzelfde tempo loopt, al 30 jaar lang!