

"Zoek en vindt, lachen tijdens het sporten"

In Noordwijkerhout is een sport en ontmoetingscentrum de Schelft. Sinds anderhalf jaar kom ik hier en het is heel bijzonder. Ik heb een altijd welkoms kaart genomen, je kunt met alle groepslessen meedoen, fitnessen, aqua jogging, zwemmen en naar de sauna. Ook hebben ze hier fifty fit groepen en hier geniet ik enorm van. Vooral tijdens de lessen aqua jogging op dinsdag kom je niet meer bij van het lachen. Wat voor mij vroeger als kind onmogelijk was kun je hier inhalen. De les wordt zo gegeven, dat je wel moet lachen. Het is ongelooflijk, maar soms zijn er meer dan 40 mensen tijdens deze lessen. Dat zegt al genoeg denk ik. Het lijkt me erg leuk om binnenkort een verhaal te schrijven over groepen mensen, met name de 50+. Het fascineert mij namelijk heel erg van wat er om je heen gebeurt.

© april 2009, Zonlicht, BasicPublishing.nl