

# Alweer een jaar voorbij

Vanuit deze plek wens ik alle lezers van body•LIFE een gezond, sportief en succesvol 2012 toe. Op het moment dat dit nummer ter perse gaat hebben we de feestdagen alweer achter ons gelaten en staan we aan het begin van een nieuw en hopelijk vruchtbaar jaar.

Daar waar de afgelopen maanden de media de mond vol hadden van dip en dubbel dip, waarbij we uiteindelijk toch in een crisis zijn beland, ben ik er nog steeds van overtuigd dat de fitnessbranche alle kansen heeft en deze kansen kan en zal moeten benutten.

Alle terugblikken die we aan het eind van 2011 mochten bekijken en beluisteren hebben helaas weer eens een negatieve indruk achtergelaten. De economie stagneert dan wel daalt, de werkloosheid en bezuinigingen stijgen en Nederland is, op Denemarken na, het fijnste land ter wereld(?). Boffen wij even, toch?

Maar ja, we staan toch aan de vooravond van een periode waarbij de meeste Nederlanders aan den lijve zullen ontdekken dat de buidel minder rijkelijk gevuld zal zijn dan wij toe nu toe gewend waren. Een belangrijke tegenvaller vormen de ziektekosten. Naar mijn mening een totaal verkeerd systeem in de voorziening van een uiterst noodzakelijk kwaad. We kunnen allemaal ziek worden en zul-

len ons hoe dan ook hiertegen moeten verzekeren. De premies stijgen met een sneltreinvaart en de hoogte van de eigen risico's rijzen de pan uit.

Daar waar ik denk dat een groot deel van deze kosten bestaan uit de winsten die de verzekeringen maken en de salarissen van de bobo's, wordt de gul betalende klant hoe langer hoe meer uitgekleeft en is nog slechts verzekerd voor schrijnende en onbetaalbare ingrepen. Ook hier is voorkomen beter dan genezen en zou het de bekende maatschappijen sieren eens echt aandacht te schenken aan preventie en er ook werkelijk wat aan te doen. Betalen wij niet teveel aan onnodige aanvullende verzekeringen in plaats van te investeren in bewegen en dus het voorkomen van de meest nare aandoeningen?

Gelukkig groeit wel het besef van de positieve invloed die bewegen heeft op het menselijk brein en lichaam. Programma's over te dikke mensen leren ons dat beweging niet alleen een positieve uitwerking heeft op ons gewicht maar ook onze productiviteit, gezondheid en eigenwaarde

behoorlijk opschroeft. Ook heel fijn om te weten is dat bewegen zelfs het verouderingsproces aanzienlijk vertraagt.

Merkwaardig dat een product met zoveel positieve eigenschappen blijkbaar zo moeilijk te vermarkten is! De berichten in onze (fitness)wellnessmarkt zijn divers. Menigeen draait top waar anderen de deuren moeten sluiten. De ondernemer die oog heeft voor zijn klant is waarschijnlijk de ondernemer die met een positieve balans het jaar heeft afgesloten en de beste papieren heeft om ook 2012 jubelend af te ronden. Wees eerlijk en koester, bied een (goede en betaalbare) persoonlijke begeleider en zorg voor gezelligheid tijdens en na geleverde inspanning. Misschien bent ook u dan met Kerstmis 2012 in een jubelstemming.



**MARIE ANNE VAN LAAK**  
Delcom