

In Stadskrant Veghel is over Madonna's het volgende geschreven”

VEGHEL – Aan de Hoogstraat in Veghel opent per 1 februari sportschool Madonna's – Fitness voor vrouwen: “Vrouwen vinden het prettiger om met elkaar te sporten,” aldus eigenares Elly Smits.

Tijdens het gesprek gaat een paar keer de telefoon. Elly Smits verontschuldigt zich: “Dit is een klant, die wil ik graag te woord staan.” De vraag of er behoefte is aan haar initiatief om een sportschool te openen voor alléén vrouwen, is snel beantwoord. Sinds Smits haar plannen wereldkundig maakte, gaat de telefoon voortdurend. Maar waaróm willen vrouwen zo graag een eigen sportschool? Smits vat het in drie woorden samen: “Aandacht, aandacht, aandacht.”

“Eindelijk een sportschool alleen voor vrouwen, dat hoor ik nog het vaakst,” vertelt Smits: “Vrouwen vinden het prettig om met elkaar te sporten. Leeftijd, nationaliteit, rang of stand spelen geen enkele rol. Plezier in bewegen staat voorop.”

Smits' beslissing om een eigen sportschool te starten is ingegeven door haar eigen ervaring: “Op enig moment had ik fysieke en mentale klachten, die ik te lijf ben gegaan door intensief te gaan sporten. En dat werkte: ik kreeg er zoveel energie van. Fitness heeft mij veel gebracht. Dat was voor mij een echt omkeermoment in mijn leven.”

De keuze voor een sportschool voor alleen vrouwen, was voor Smits zelf een logische: “Sporten voor vrouwen is gewoon anders. Vrouwen houden niet van krachttraining, maar wel van groepslessen.. Ik probeer het daarom zo in te richten, dat vrouwen bij wijze van spreken niet eens door hebben dat ze aan het sporten zijn. In een groepsles van een half uur komt hun hele lijf aan bod.” Smits vervolgt: “Daarnaast geloof ik heilig in de combinatie sport- en psychosociale begeleiding. Het ‘gezien, gehoord en begrepen’ worden, is belangrijk voor vrouwen. Zij willen kunnen zijn wie ze zijn. Gelukkig hebben wij bevlogen coaches die vrouwen helpen om het beste in zichzelf boven te halen. Zodat ze hier weg gaan met een smile op hun gezicht. Wij bevelen drie keer per week een half uur intensief sporten aan. Het is onvoorstelbaar wat dat met je doet.”

Madonna's biedt tevens voedselbegeleiding. “Onze coach helpt om gezond en verantwoord te eten en bewegen. Zonder jo-jo-en of supplementen, maar met gewone ingrediënten en blijvend resultaat.”