

# “Pilates kan iedereen op zijn eigen niveau beoefenen”

**Het enthousiasme waarmee Joeke van Koert vertelt over haar Pilates lessen werkt absoluut aanstekelijk. Je krijgt er direct zin in. “Pilates is zo ontzettend goed voor een mens”, vertelt Joeke. “Mensen met houding, rug- of schouderklachten bijvoorbeeld hebben er veel baat bij. Maar ook als je geen klachten hebt is Pilates heerlijk om te doen. Je traint namelijk niet alleen je lichaam maar ook je geest.”**

Wat doe je precies bij Pilates? Joeke: “Pilates is een trainingsmethode waarbij je leert om een betere houding te ontwikkelen door de juiste spieren aan te spannen. De oefeningen voer je geconcentreerd uit in een laag tempo. Het is dus iets heel anders dan bij voorbeeld een BBB-training – daarbij ligt het tempo

veel hoger – maar je werkt wel net zo hard.” Het tempo bij Pilates maakt het verschil. Door vloeiende bewegingen train je intensiever je spieren. Kan iedereen Pilates doen?

“Jazeker. Pilates is geschikt voor zowel mannen als vrouwen (jong en oud)”, vertelt Joeke verder. “Gek genoeg heb ik maar één man in mijn lessen want Pilates wordt nog vaak gezien als een ‘vrouwending’. Het feit

dat ook profvoetballers Pilates oefeningen doen bewijst echter dat ook mannen er veel baat bij kunnen hebben. Pilates is ook goed voor zwangere vrouwen. Uiteraard worden de oefeningen zo nodig aangepast.”

Joeke geeft lessen in kleine groepen zodat ze persoonlijke aandacht kan geven aan alle deelnemers. “De persoonlijke aandacht, optimisme en vrolijkheid vind ik erg belangrijk. Daarmee wil ik me ook bewust onderscheiden. Ik merk dat mensen dat erg prettig vinden. Je komt tenslotte voor jezelf en niet voor een ander. Dan is het belangrijk om te weten hoe jij de oefeningen het beste kunt uitvoeren. Daar help ik bij.”

Tot slot wil Joeke graag vermelden dat binnen elke les op alle niveaus wordt getraind. Nieuwe deelnemers kunnen dus bij elke les aanhaken. “Ik geef aan de hele groep dezelfde oefeningen, en afhankelijk van jouw niveau voer je de oefening op jouw manier uit. Voor de één is dat misschien vijf keer aanspannen en voor de ander drie keer.”

## **Neem een proefles!**

Wil je een keer een proefles bijwonen of heb je vragen aan Joeke? Dan staat ze je graag te woord. Je kunt Joeke bereiken per e-mail via [info@joekevankoert.nl](mailto:info@joekevankoert.nl) of mobiel via (06) 24129162.

