

SPORT- FLUENCERS

PRODUCTIE: ANITA WILLEMARS

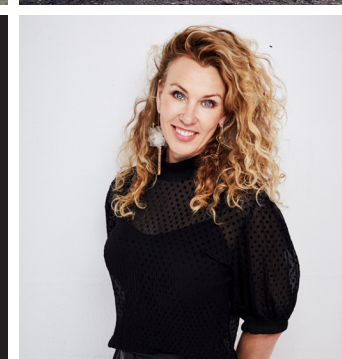
OP INSTAGRAM WORDT HEEL WAT AFGEREND, -GESQUAT, -GEPLANKT, -GEBOKST EN -GEYOGAAD. WANT, ZO ONTDEKTEN OOK DEZE 50+INFLUENCERS: 'INSTAGRAM IS HEEL GESCHIKT VOOR HET OVERBRENGEN VAN EEN POSITIEVE EN SPORTIEVE BOODSCHAP.'



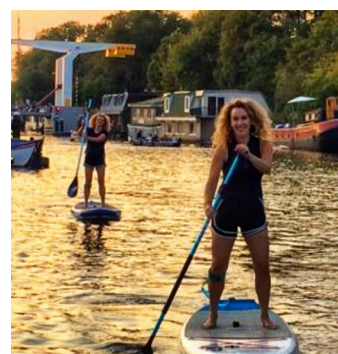
**CLAUDIA
STRAAT-
MANS (53)**

*Is hoofdredacteur
van Nouveau,
getrouwd en heeft
een dochter, Fardau
(14)*

INSTAGRAM:
11.000 VOLGERS
CLAUDIA IS 1,72 M LANG
EN WEEGT 68 KILO



**'BUITEN-
SPORTEN
is mijn
geluks-
hormoon'**



Waarom op Instagram? 'Het hoort bij mijn beroep, het is een uithangbord van mijn titel. Daarnaast zit er in mij ook een egootje met bewijsdrang: kijk eens wat deze 50-plusser kan!'

Wat is je missie? 'Het leven nu plukken. Ik heb nu de kennis, het zelfvertrouwen en de financiën om alles aan te pakken wat me als tiener minder lukte.'

Wat doe je om fit te blijven? 'Ik sport bijna elke dag: buitenzwemmen, boksen, wandelen, joggen, fietsen... En afgelopen zomer heb ik voor het eerst in mijn leven op'n sup-plank gestaan.'

Wat is je ultieme tip voor een gezonde lifestyle? 'O+H₂O. Elke dag minstens een halfuur naar buiten. Voor het naar bed gaan één glas water en 's ochtends meteen twee.'

Wat vind jij de meest opvallende trend dit voorjaar? 'Comfort over fashion. Huispakken en sneakers zijn onze *new best friends*.'

Welke levensles heb je geleerd in coronatijd? 'Hoe ellendig je je ook voelt, van een stuk wandelen knap je altijd op.'

Wat is het grote verschil in je leven in vergelijking met twintig jaar geleden? 'Dat ik niet meer ongesteld ben. Een zegen (en ja, ik gebruik hormoontherapie).'

Wat is het grote voordeel van ouder worden? 'Je zit steeds beter in je vel (ook al zit dat vel steeds losser).'

Waar word je happy van? 'Naast man, kind, vriendinnen, boeken en films is dat toch vooral buitensporten. Wat een gelukshormoon is dat zeg.'



STIJNTJE BRUIJN (48)

*Is personal trainer,
getrouwd met Paul
en heeft twee
puberzonen,
Gijs en Klaas*

INSTAGRAM:
339 VOLGERS
STIJNTJE IS 1,69 M LANG
EN WEEGT 69 KILO



‘Nog geen vijf jaar geleden WOOG IK 97 KILO’



Waarom op instagram? ‘Instagram is heel toegankelijk en geschikt voor een positieve en sportieve boodschap.’

Wat is je missie? ‘Mensen helpen plezier te beleven aan sport en beweging.’

Wat doe je om fit te blijven? ‘Met veel van mijn klanten train ik buiten en in mijn vrije uren ga ik graag hardlopen. Ik wandel veel met mijn hond. En twee keer per week doe ik aan krachttraining.’

Wat is je ultieme tip voor een gezonde lifestyle? ‘De funfactor is belangrijk. Eet gezond, maar als je uit eten gaat, kies dan wat je lekker vindt en geniet.’

Wat vind jij de meest opvallende trend dit voorjaar? ‘Steeds meer mensen doen aan buitensport. Heel tof.’

Welke levensles heb je geleerd in coronatijd? ‘Dat je directe omgeving heel belangrijk is.’

Wat is het grote verschil in je leven in vergelijking met twintig jaar geleden?

‘Nog geen vijf jaar geleden woog ik 97 kilo en slingerde ik rokend in de lampen, tot het besef kwam: dit moet anders. Eerst ben ik gestopt met roken, toen met alcohol, maar de omslag kwam pas toen ik anders ging eten. Onder mijn skipak bleek een *mesomorph*-type te zitten. Ik drink heus nog wel eens en spring uit de band, maar met duidelijke afspraken met mezelf: maximaal twee keer per maand.’

Wat is het grote voordeel van ouder worden? ‘De innerlijke rust.’

Waar word je happy van? ‘Hardlopen, het liefst in het buitenland.’

Waarom op instagram? ‘Ik wil mensen inspireren op het gebied van hair, beauty, lifestyle, health en sport.’

Wat is je missie? ‘Laten zien hoe je de beste versie van jezelf kunt worden, zowel van binnen als van buiten.’

Wat doe je om fit te blijven? ‘Sinds we afgelopen zomer zelf een zwembad, nou, zeg maar ‘dip-in pool’ hebben gebouwd, neem ik elke morgen een duik. Daarna vijf keer honderd keer touwtjespringen en crossfitoefeningen. Verder zit ik twee keer per week op de racefiets, wandel ik elke dag met de hond en elke zaterdagochtend 9 uur zit ik in de sportschool.’

Wat is je ultieme tip voor een gezonde lifestyle? ‘Dat je goed in je vel zit. De schoonheid komt toch echt van binnen.’

Wat vind jij de meest opvallende trend dit voorjaar? ‘Comfort in style!

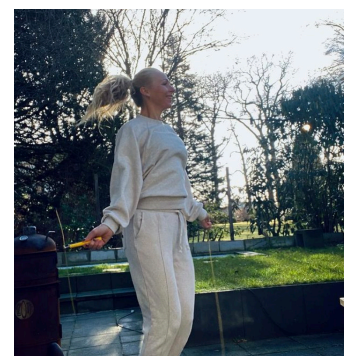
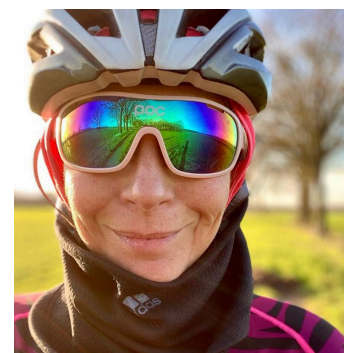
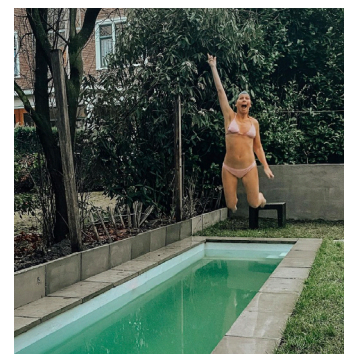
De joggingbroek, met een petit hakje eronder. Een colbert op een korte broek.’

Welke levensles heb je geleerd in coronatijd? ‘Dat je letterlijk en figuurlijk in beweging moet blijven.’

Wat is het grote verschil in je leven in vergelijking met twintig jaar geleden? ‘Ik hoef niet meer zo nodig door iedereen aardig gevonden te worden. Belangrijk is dat ik mezelf oké vind en dat vind ik!’

Wat is het grote voordeel van ouder worden? ‘Dat ik nu blij ben met wie ik ben en daar uitgesproken trots op ben.’

Waar word je happy van? ‘Familie, zon, vrienden, slippers, bikini, sporten, feestjes, mooie kleren, mijn huis et cetera.’



‘Belangrijk is dat ik mezelf oké vind EN DAT VIND IK!’

SUSAN HOFF- MAN (52)

*Is hair & make-up
artist en content
creator; getrouwd
met John en moeder
van Jill en Boet.*

INSTAGRAM:
4222 VOLGERS
SUSAN IS 1,76 M LANG
EN WEEGT 65 KILO