

Wat betekent sport en bewegen voor Prisca



Activiteiten waar Prisca aan deelneemt van het Sportloket: Fitnessen bij Feel Fit

Geboren: “ik ben geboren op 09-01-1973 in Den Bosch en momenteel woonachtig in Vught.”

Dagelijks leven: “ik ben de middelste in een gezin van 3 kinderen en momenteel getrouwd met Johan. We hebben een pleegzoon Joris van 19, die al 10 jaar bij ons woont. Hond Sterre van 12 is al oud en kan niet zo snel meer lopen, ze kan nog wel rond snuffelen en kwispelen.”

Wat betekent sport en bewegen voor jou?

“Ik ben altijd actief geweest in het sporten en heb het van huis uit meegekregen. Tot mijn 15^{de} heb ik aan wedstrijd turnen gedaan en trainde ik 3x in de week. Helaas moest ik stoppen vanwege rugklachten. Mijn moederen, zus en ik zelf speelde daarna landelijke competities in het tafeltennis. Mijn vader was voorzitter en mijn man is secretaris bij de tafeltennis vereniging. Uiteindelijk frustrerde het me als een wedstrijd niet goed ging en werd dan boos. Ik ben toen gaan tennissen met vriendinnen, lekker buiten en gezellig onder elkaar. Tennis vond ik leuker en actiever dan tafeltennis. Alleen bleek al snel dat schouders en rug gingen opspelen. Daarna volgde een lange weg bij de fysiotherapie. Bij de fitness van Reinier hoop ik weer sterker te worden en van mijn klachten af te komen. Al moet ik wel met behulp van de begeleiding een tandje lager sporten dan dat ik wil omdat ik soms te gedreven ben en te snel resultaat wil zien.”

Wat levert sport en bewegen jou op?

“Ik voel dat het goed is voor mijn lijf. Ik hou van de competitie, maar dit kan ook mijn valkuil zijn want ik heb moeite met mijn grenzen te bewaken. Mijn lijf voelt in ieder geval lossier. Ik kom wel met ’n gevoel van nu moet ik wel, maar over het algemeen met een voldaan gevoel als ik naar huis kan zonder klachten. Ik ben niet altijd positief in mijn hoofd maar probeer er iets positief van te maken. Na mijn burn-out die opgevolgd werd door een depressie, ben ik

nu 3 maanden geleden na jaren uiteindelijk weer aan de fitness bij Reinier v Arkel begonnen, Eerlijk gezegd is fitness best lastig voor mij omdat ik zelf de discipline moet opbrengen om te gaan, maar ik wil volhouden om van mijn klachten af te komen.”

Welke sport- en beweegactiviteiten vind jij het leukst en waarom?

“Op de eerste plaats staat nog altijd het turnen. Dit deed ik vanaf mijn 6^{de} en zat in een wedstrijdgroep. We hadden een erg leuke band onderling omdat we veel met elkaar trainde. Op de tweede plaats staat tennis. Ik vond het gezellig samen met mijn vriendinnen, veel gelachen en lekker buiten. Eigenlijk vind ik alle sporten wel leuk.”

Wat vind je dat wij (het Sportloket RVA) erg goed doen en wat kan beter?

“Met de individuele aandacht binnen de groep ben ik erg tevreden en de structuur die het me geeft wat ik belangrijk vindt. Ik kan zelf geen verbeterpunten opnoemen, al zullen die er altijd wel zijn.”

