

# Mijn persoonlijke zoektocht in de sportschool

**Zeven keer per week ben ik in de sportschool te vinden. De sportschool is een plek waar ik me thuis voel. Lekker oefeningen doen, kapot gaan, fysieke en mentale grenzen opzoeken, kletsen met medesporters en ervaren dat ik stapje voor stapje sterker wordt. Vrienden zeggen dat ik verslaafd ben aan fitness, maar zelf voel ik me mentaal juist sterker worden. Deze tekst gaat over mijn zoektocht naar wat er met mij gebeurt tijdens het fitnessen. Wat is mijn beweegidentiteit op de sportschool? Ik probeer woorden te vinden voor wat ik tijdens het fitnessen doe, voel en denk en wat ik daarmee wil. Deze vraag heeft ook te maken met mijn baan als vakleerkracht. Als vakleerkracht wil ik mijn leerlingen helpen hun beweegidentiteit te verkennen. Als ik mijn eigen beweegidentiteit beter begrijp dan kan ik waarschijnlijk mijn leerlingen beter helpen met het verkennen en duiden van hun beweegidentiteit.** | Nick Keijser

In november 2025 zijn de definitieve conceptkerndoelen van het leergebied bewegen en sport vastgesteld. De kerndoelen zijn ondergebracht in drie doeldomeinen: Leren bewegen, Samen bewegen en Betrokken bewegen. Onder het domein Betrokken bewegen valt: het ontwikkelen van je beweegidentiteit. Het gaat er onder andere om dat leerlingen leren reflecteren op hun eigen ontwikkeling als beweger. Dit artikel is een voorbeeld van hoe je verdiepend kunt reflecteren op je beweegidentiteit.

## Inleiding

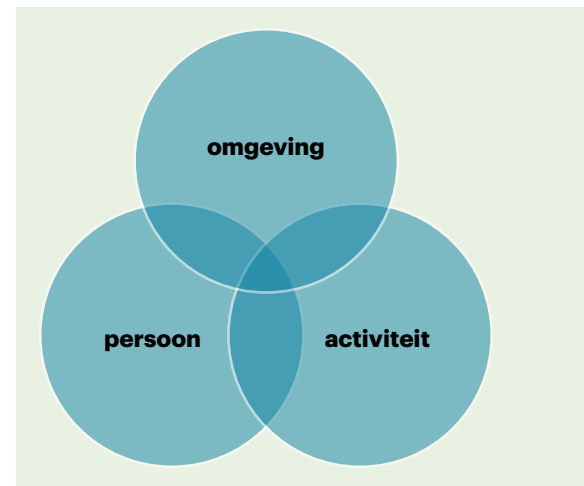
In de sportschool doe ik de gebruikelijke fitnessoefeningen; duwen, trekken aan gewichten, opdrukken en optrekken. Tijdens die oefeningen doe ik allerlei ervaringen op: hoe voelt het gewicht (dumbell, kabel of barbell) dat ik vast heb, hoe is de druk op mijn spieren en gewrichten, het wegglijpen van het gewicht in mijn handen, het geslinger van mijn armen tijdens het trekken of duwen van het gewicht, de vermoeidheid en het ademen. Ook ervaar ik

de snelheid van het verplaatsen van het gewicht en de richting waar het gewicht naartoe neigt door de zwaartekracht. Maar ook hoe druk is het in de sportschool, welke andere sporters en trainers zijn er en welke muziek hoor je? Het zijn te veel ervaringen om ze allemaal tegelijk te bevatten. Deze ervaringen probeer ik achteraf te ordenen in een overzichtelijk kader (OPA-model), zodat ik meer inzicht krijg in wat er allemaal met mij gebeurt in een sportschool.

## OPA-model

Als kader gebruik ik een eenvoudig model dat het bewegen benadert vanuit drie perspectieven: omgevings-, persoons- en activiteitsfactoren (OPA), zie figuur 1. Deze drie factoren staan met elkaar in verband. Om talig beter grip op de beweegcomplexiteit te krijgen, is het handig om al de gebeurtenissen van en om het bewegen theoretisch te onderscheiden. Om te begrijpen wat een persoon (P) ervaart tijdens het fitness, is het van belang om te weten waar, in welke omgeving (O), het plaatsvindt en de wijze waarop welke activiteit (A) wordt uitgevoerd.

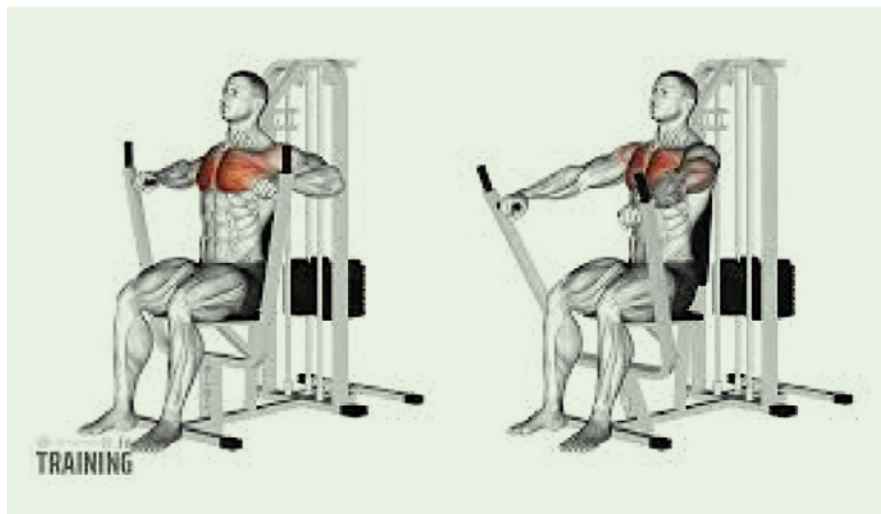
**Figuur 1** Omgevings-, persoons- en activiteitsfactoren (OPA-model)



Een voorbeeld van de omgeving (O) is de sportschool. Allereerst zijn er verschillende apparaten. Bijvoorbeeld de chest press machine. Er zijn mede-sporters waarmee ik een gesprekje voer. Tijdens het sporten heb ik een koptelefoon op. Die muziek beïnvloedt mijn sportprestatie. Met muziek op lijkt het alsof ik sterker ben en meer gewicht kan verplaatsen. De activiteit (A) bij de chest press machine is het wegduwen van de gewichtskolom. De activiteit-opdracht is de gewichten, trekkend met je borstspieren en vervolgens ondersteunend met je armen, weg te duwen (zie afbeelding 1).

De activiteit kan van globaal naar gedetailleerd beschreven worden. Bijvoorbeeld tijdens het zitten span ik eerst mijn bilspieren en buikspieren aan. Mijn schouders breng ik naar achteren en vervolgens duw ik het gewicht weg ondersteunend door mijn ademhaling. De omgeving en de activiteit zijn verbonden met de persoon.

**Afbeelding 1** Chest press machine



De derde factor, de persoon, zie ik als ik naar de verschillen tussen de verschillende medesporters kijk. Er zit een groot verschil tussen hoe mijn medesporters aan het trainen zijn. Wetende dat er een verschil is tussen wat ik aan de buitenkant zie en wat er aan de binnenkant ervaren wordt, is het interessant te achterhalen welke beweegredenen of beweegmotief de sporters hebben om bezig te blijven. Deze vraag begint met een onderzoek naar mijn eigen beweegredenen. Wie ben ik als fitnessbeoefenaar? Daarom deze tekst, een zoektocht naar mijn eigen identiteit bij het fitnessen. Daarbij besteed ik vooral aandacht aan de persoonsfactoren en minder aandacht aan de omgevings- en activiteitsfactoren die wel mijn fitness-identiteit mede bepalen.

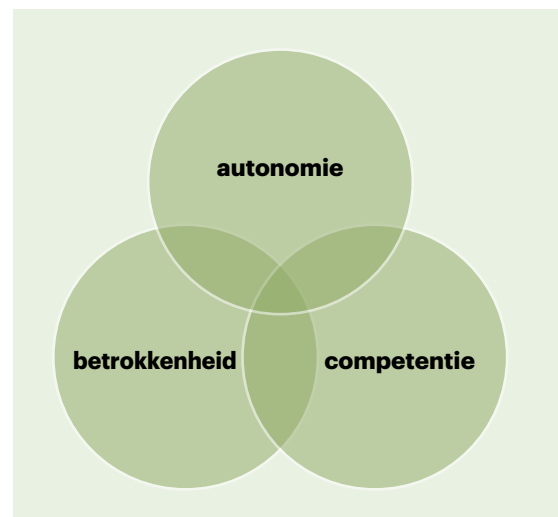
**Basisbehoeften (ABC)**

Wat zijn persoonsfactoren? Als vakleerkracht gebruik ik in mijn onderwijs de theorie van de drie psychologische basisbehoeften. Het gaat om de behoeften (of het gevoel) om iets te kunnen en nog iets te kunnen leren (competentie), om dat op een eigen authentieke wijze te kunnen (autonomie) en dit kunnen verbinden met anderen om je heen (betrokkenheid) (zie figuur 2).



Wat is mijn beweegidentiteit tijdens fitnessen?

**Figuur 2** Psychologische basisbehoeften (ABC)



Deze drie basisbehoeften kom ik ook tegen als ik in de sportschool aan het trainen ben. Bijvoorbeeld dat ik kan fitnessen, zegt iets over mijn competenties en dat ik samen met vrienden aan het trainen ben, zegt iets over mijn betrokkenheid met anderen. Mijn drive om zeven keer per week te gaan sporten zegt iets over mijn autonomie. Het werkelijk begrijpen van deze intrinsieke drive (beweegredenen/beweegmorf) is niet eenvoudig. Mijn fitness-drive staat niet los van competentie en betrokkenheid. Ik wil graag iets kunnen en erbij horen. Maar ik wil me ook onderscheiden van de anderen en het beter of anders kunnen. Veel mensen hebben de behoefte om het verschil te maken, om anders te zijn, om uniek te zijn. Deze behoefte begint met de wil om zelf te kiezen, om zelf iets te bepalen en uiteindelijk om te beslissen wat voor jezelf van waarde is. De sportschool is met alle soorten materialen en aanpassingen een perfecte plek om ‘aan jezelf’ te werken.

Dat begint voor mij door zeven keer in de week te fitnessen. Dat is een autonome keuze, iets wat ik zelf graag wil. Het woord ‘autonomie’ of ‘drive’ geeft nog niet precies genoeg aan waarom het voor mij zo waardevol is om te

fitnessen. Daarom is het interessant om de persoonsfactor ‘autonomie’ nog verder uit te diepen. Het gaat dan niet om het benoemen van mijn fitnessprestaties (competenties) of het sociale aanzien (betrokkenheid). Mijn fitness-identiteit probeer ik te begrijpen door te analyseren wat ik ervaar als ik daadwerkelijk aan het fitnessen ben. Mijn ervaringen gaan over wat ik aan het doen ben, wat ik voel tijdens het fitnessen en welke gedachten/overtuigingen daarbij een rol spelen. Deze analyse is kort samen te vatten als: doen, voelen en denken (DVD).

**Mijn DVD-houvast**

Meestal ben ik aan het fitnessen zonder er bewust bij na te denken. Ik volg ‘domweg’ de schema’s en probeer keihard te ‘knallen’. Maar om te achterhalen wat mij werkelijk boeit bij het fitnessen is het handig om de volgende vragen te stellen: Wat ben ik daadwerkelijk aan het doen, met welke gevoelens krijg ik te maken en hoe denk ik daarover na?

Het bewust ervaren van het doen, voelen en denken tijdens het fitnessen vraagt om speciale houding zodat je vanaf een ‘afstand’ jezelf vanbinnen kunt waarnemen. In de spiegel kun je zien wat je doet en soms ook wat je voelt, maar dat is niet hetzelfde als wat je vanbinnen meemaakt. Meestal word ik tijdens het oefenen geconfronteerd met oneindig veel gedachten, gevoelens en gedoe (acties) die een grote wirwar vormen. Om een beter

overzicht te krijgen in mijn eigen 'DVD' is het raadzaam om direct na de oefening gestructureerd te benoemen wat ik gedaan, gevoeld en gedacht heb. Dat is best lastig omdat gedachten, gevoelens en gedrag als één geheel ervaren worden en moeilijk te onderscheiden zijn. Op grond van een duidelijker overzicht van de verschillende gedachten, gevoelens en verschillend gedrag kan de vraag gesteld worden of deze persoonlijke waarnemingen niet tegenstrijdig zijn. Bijvoorbeeld de gedachten dat je veel gedaan hebt, maar dat dit in de praktijk of volgens het schema tegenviel of dat je pijn gevoeld hebt en dat je dat lekker vond, maar nu wel een blessure hebt. Daarom is de belangrijkste vraag voor jezelf of je achteraf tevreden bent over wat je gedaan, gevoeld en gedacht hebt (DVD), zie figuur 3.

Als ervaren fitnessser kan ik nu makkelijker tijdens de inspanning belangrijke gedragingen, gedachten en gevoelens bewust ervaren. Dat is voor een beginner veel moeilijker. De mate van reflecteren heeft te maken met het niveau van bewegen. Door deze reflecties (DVD) tijdens het oefenen ben ik me meer bewust van hoe ik wil zijn tijdens het fitnesssen en mijn DVD-houvast opent de mogelijkheid om bewust te veranderen als ik dat wil. Mijn beweegidentiteit zie ik als mijn vermogen om mijn doen, voelen en denken te ervaren en daar iets van te vinden. Maar de vraag is nog niet beantwoord wat ik daarvan vind, wat wil ik eigenlijk tijdens het fitnesssen?

**Figuur 3** Doen, voelen en denken (DVD)



### Wat is de beweeguitdaging van fitnessactiviteiten?

In de loop der jaren is de inhoud van dit begrip steeds breder geworden. Elk jaar komt er wel een nieuwe fitnessvorm bij. De eenvoudigste definitie is: een lichaamsactiviteit, daarmee is elke actie met je lichaam een fitnessoefening. Zo'n definitie is te ruim. Het gaat om specifieke lichaamsactiviteiten, zoals HYROX, pilates, yoga, powerliften, cardiovasculaire training en krachttraining.

De fitnessbeoefenaars hebben verschillende wensen als ze aan fitness doen: werken aan gezondheid, welbevinden, vetverbranding, spiergroei of de toename van spierkracht. Dit zijn externe doelen die het effect kunnen zijn van de fitnessactiviteiten. Deze externe doelen zoals gezondheid, welbevinden of vetverbranding kunnen ook bereikt worden bij andere activiteiten zoals bij atletiek, dansen of bij boksen. Het is daarom niet bijzonder dat deze activiteiten verbonden zijn aan de fitnessbranche.

Deze externe doelen geven weinig inzicht in wat specifiek fitness is op een sportschool waar vooral met specifieke gereedschappen of machines gewerkt wordt. Als ik naar die specifieke activiteiten kijk dan valt het op dat ze gekenmerkt worden door bewegingen waarbij een weerstand (gewicht) verplaatst wordt. Deze relatie tussen omgevingsfactoren (O) die fysieke weerstand (A) oproepen en een persoon (P) die deze weerstand aangaat zorgt voor een interessante beweeguitdaging. Deze beweeguitdaging kan voor iedereen boeiend zijn voor kinderen van verschillende leeftijden. Fitness is populair in de beweeg- en sportcultuur. Daarom is het terecht dat 'fitness' of in SLO-taal 'intensief bewegen' een nieuw bewegethema geworden is in de conceptkerndoelen. De vakwereld is nog aan het zoeken naar een goede omschrijving van deze beweeguitdaging en de benaming (zie artikel Intensief bewegen: fitness of krachtspelen op pagina 19 van dit magazine).



Wat ben ik daadwerkelijk aan het doen, met welke gevoelens krijg ik te maken en hoe denk ik daarover na (DVD)?

Voorlopig kies ik voor de volgende definitie: De beweeguitdaging is het verplaatsen van gewicht om zo lang mogelijk vol te houden of te herhalen.

Deze beweeguitdaging ga ik op verschillende apparaten in de sportschool aan en daardoor ontwikkel ik een eigen fitness-identiteit. Mijn identiteit op de sportschool is een mix tussen mijn externe doelen en de interne beweeguitdaging van de fitnessactiviteit. Hieronder een analyse hoe mijn doen, voelen en denken daarmee te maken hebben.

### Wat doe, voel en denk ik tijdens het fitnessen?

#### Wat doe ik tijdens fitnessen?

Wat doe ik tijdens het fitnessen? De meest simpele duiding van de activiteit is: het verplaatsen van gewichten door een trek- of duwbeweging. Tijdens deze activiteit probeer ik mijn grenzen te verleggen door de activiteit steeds vaker of zwaarder uit te voeren. Deze simpele duiding van een trek- of duwbeweging kan preciezer geformuleerd worden als we meer inzoomen op een bepaalde activiteit zoals bijvoorbeeld de *military press* (zie afbeelding 2).

De globale deelacties bij de *military press* zijn:

- 1 het innemen van beginpositie (bv. door de stang uit het rek te tillen laten rusten op de bovenkant van je borst);

- 2 het duwen van de stang (bv. recht omhoog boven je hoofd);
- 3 het terugbrengen van de stang met gewichten (bv. ter hoogte van je kin);
- 4 het maken van 3 sets van 8 herhalingen van beide acties;
- 5 het beëindigen van de oefening (bv. door de stang met gewichten in het rek te hangen).

In dit voorbeeld gaat het om het werken met een barbell met gewichten, maar de deelacties kunnen ook opgaan voor fitnessactiviteiten met andere weerstanden zoals kettlebells of dumbbells, je eigen lichaamsgewicht bij het opdrukken of het gebruik van een elastiek.

Het trekken en duwen aan gewichten bestaat uit talloze kleine acties. Hoewel deze bewegingen met het hele lichaam worden uitgevoerd, zijn sommige lichaamsdelen dominanter betrokken bij specifieke spiergroepen. Bij een *bicep curl* ligt de nadruk bijvoorbeeld op het strekken en buigen van de armen. Deze acties kunnen verder worden opgesplitst in steeds kleinere deelacties, tot zeer gedetailleerde bewegingen van bijvoorbeeld de pols. Elke (deel)actie kan in tempo variëren: sneller, langzamer of wisselend. Het tempo van uitvoering heeft direct invloed op de ervaren inspanning.

Na een set van acht herhalingen verhoog ik het gewicht en herhaal ik de oefening. In de piste-metafoor begin

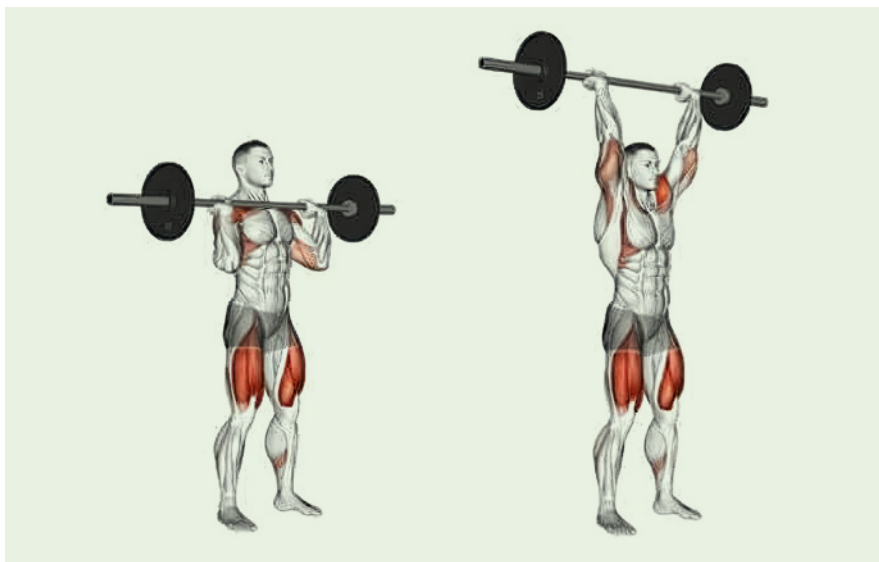


ik met blauwe (lichte) gewichten, ga via rode (middelzware) gewichten en eindig met zwarte (zware) gewichten. Tussen deze sets zijn duidelijke verschillen merkbaar in mijn uitvoeringswijze, vooral in de mate van ontspanning en inspanning.

In de fitnesswereld leeft vaak de overtuiging dat meer inspanning altijd beter is. Dat geldt tot op zekere hoogte voor spiergroei, maar te veel inspanning is niet altijd effectief. Topsport laat zien dat een ogenschijnlijk ontspannen uitvoering kan leiden tot maximale prestatie, zoals bij Femke Bol. De juiste mate van inspanning hangt samen met de gedachten en gevoelens die tijdens de activiteit ontstaan.

Ademhaling speelt hierbij een belangrijke ondersteunende rol. Bij kracht zetten adem ik krachtig uit en bij het gecontroleerd terugbrengen van het gewicht adem ik rustig in. Tijdens oefeningen zoals de *military press* helpt een bewuste ademhaling om de beweging goed uit te voeren.

Afbeelding 2 *Military press*





Naast de oefeningen zelf zijn er andere handelingen die het fitnesssen beïnvloeden, zoals kijken in de spiegel, het observeren van andere sporters, rusten tussen sets, water drinken, muziek luisteren en praten. Deze factoren hebben invloed op prestaties en beleving. Fitness is daarmee niet alleen een fysieke activiteit, maar ook sterk verbonden met gedachten en gevoelens — het is meer dan ‘dom pompen’.

### **Wat voel ik tijdens fitnesssen?**

Tijdens het fitnesssen ervaar ik een breed scala aan gevoelens die ik onderscheid in lichamelijke sensaties en emoties. Lichamelijke sensaties liggen dicht bij het handelen zelf: ik voel druk op mijn armen en benen, spanning in mijn spieren, grip op het gewicht en signalen van pijn of vermoeidheid, zoals steken in mijn schouders tijdens de *dumbbell shoulder press* of polsen bij bankdrukken. Ook externe prikkels, zoals koude lucht van de airco of zweet op mijn huid, spelen een rol. Het voelen begint bij het accepteren van wat zich in het lichaam aandient, bijvoorbeeld het zitten op een apparaat of het vastpakken van een gewicht.

Naast neutrale of prettige sensaties zijn er ook pijnlijke ervaringen. Het focussen op deze negatieve sensaties kost vaak meer energie dan het verleggen van de aandacht naar functionele en prettige sensaties, zoals het aanspannen van

spieren in een vloeiende beweging. Bewust waarnemen helpt om spanning en energie beter te verdelen, bijvoorbeeld door te voelen of een duw- of trekbeweging gelijkmatig links en rechts wordt uitgevoerd.

### **Verschillen tussen lichte, middelzware en zware sets**

Tijdens sets met lichte gewichten (blauwe piste) ben ik ontspannen en heb ik veel aandacht voor mijn lichaam. Ik neem sensaties bewust waar, zoals lichte pijn, druk of temperatuurverschillen. Emoties spelen nauwelijks een rol; zelfs tevredenheid blijft uit. Soms komt wel de gedachte op dat deze

warming-up weinig toevoegt, maar dat is een cognitieve beoordeling en geen gevoel.

Bij middelzware gewichten (rode piste) verandert dit. De eerste herhalingen verlopen soepel, maar halverwege neemt de inspanning toe. Ik voel verzuring in mijn spieren en mijn ademhaling wordt krachtiger. De kunst is om noodzakelijke spieren aan te spannen en overige spieren te ontspannen. Wanneer dit lukt, ervaar ik tevredenheid of een lichte vorm van blijheid. Als het te zwaar wordt, kan boosheid of teleurstelling ontstaan omdat ik niet presteer zoals ik wil.

Bij zware gewichten (zwarte piste) bereid ik mij mentaal al voor voordat ik begin. Vanaf de eerste herhaling is maximale inspanning nodig. Kleine sensaties verdwijnen naar de achtergrond en de focus ligt volledig op de taak. Emotioneel ervaar ik dit als een strijd tegen de weerstand. Er is spanning en soms angst om de herhalingen niet te halen. Lukt het niet, dan voel ik teleurstelling; lukt het wel, dan overheerst trots. Het opgepompte gevoel in de spieren versterkt deze emotie en is voor veel fitnessers zeer belonend.

### **Algemene gevoelens bij fitness**

Over het geheel genomen ervaar ik bij fitness vooral blijheid: blijheid dat ik kan trainen en dat ik sterker word. Deze vooruitgang zit niet alleen in fysieke kracht, maar ook in het herkennen van steeds meer sensaties en emoties.





## De beweeguitdaging is: het verplaatsen van gewicht om zo lang mogelijk vol te houden of te herhalen

Soms voelt inspanning zo prettig dat ik ontspanning vergeet, wat samenhangt met het verlangen naar succes en prestatie. Wanneer zware sets lukken, geeft dat een sterk gevoel van voldoening; wanneer dat niet lukt, kan het juist een negatief gevoel oproepen. De uitdaging is om ontspannen te beginnen, daarna volledig in te spannen en het plezier in het trainen vast te houden, ongeacht het resultaat.

### Wat denk ik tijdens het fitnessen?

Bij lichte gewichten handel ik vaak op automatische piloot en beschouw ik deze sets als warming-up. Wanneer ik bewuster nadenk, zie ik hier juist leermogelijkheden: hoe is mijn houding, gebruik ik beide armen evenveel, hoe is mijn ademhaling en tempo? Deze sets bieden ruimte om te reflecteren en te experimenteren.

Bij middelzware gewichten verschuift mijn aandacht naar de komende zware herhalingen. Ik bereid mij mentaal voor en controleer mijn uitvoering. Ik denk na over tempo en techniek en stel mezelf de vraag of ik mijn grens kan verleggen. Vaak lukt dat, wat bijdraagt aan motivatie en zelfvertrouwen.

Bij zware gewichten domineren andere gedachten: gaat het lukken, is mijn houding veilig, word ik bekeken en kan mijn trainingsmaatje helpen? Er is vaak angst voor blessures, vooral bij losse gewichten zoals dumbbells en barbells. Bij machines is deze angst minder, omdat het bewegingspatroon vastligt. De kans op fouten en blessures voelt bij vrije gewichten groter.

### Doen, voelen en denken (DVD)

Doen en voelen verschillen wezenlijk van denken, omdat denken altijd talig is. De woorden die iemand tot zijn beschikking heeft, bepalen hoe hij denkt over

bewegen. Beginners beschikken over minder begrippen dan ervaren sporters, die precies kunnen benoemen hoe een houding of beweging moet zijn. Vaak hoor je aan iemands taalgebruik wie zijn trainer is. De uitdaging is om uit alle fitnesskennis woorden te vinden die passen bij de eigen beleving.

In mijn eigen denken speelt ook het uiterlijk een rol: zie ik er goed uit, worden mijn spieren zichtbaarder? Hoewel ik weet dat fitness bijdraagt aan gezondheid en welzijn, zeggen deze externe doelen weinig over de waarde van het oefenen zelf.

### Wil ik wat ik doe, voel en denk?

Inzicht in mijn doen, voelen en denken helpt mij bewustere keuzes te maken die beter aansluiten bij mijn basisbehoeften. Soms kies ik voor zware gewichten, ook al gaat dat ten koste van ontspanning of techniek. Soms kies ik juist voor minder gewicht en een betere uitvoering. Externe focus, zoals aandacht voor de omgeving, kan zorgen voor meer ontspanning en een betere uitvoering, al blijft de vraag of dit altijd bijdraagt aan spiergroei.

De uiteindelijke keuze ontstaat vaak automatisch, vanuit een mix van handelen, voelen en denken. Toch is er nog een diepere laag: de wil. Wil ik werkelijk wat ik doe? Deze vraag gaat over verlangen en mentale grenzen. Wanneer de fysieke grens wordt bereikt, speelt het mentale aspect een steeds grotere rol. Mijn verlangen is om door te gaan waar anderen stoppen.

Deze ervaring herken ik uit mijn deelname aan Kamp van Koningsbrugge, waar fysieke en mentale grenzen regelmatig werden overschreden. Dat leidde tot momenten waarop alles in mij wilde opgeven, maar ik toch doorging.

Het gevoel daarna — trots, energie en groei — wil ik opnieuw ervaren. In de sportschool gebeurt dit in het klein. Dit gevoel van 'groeipijn' is intens en werkt bijna verslavend.

### Tot slot: mijn beweegidentiteit

Het blijft lastig om precies te verwoorden wie ik wil zijn in de sportschool. Voor mij is het belangrijk om mezelf fysiek te verbeteren en mentale grenzen te verleggen; dat kenmerkt mijn beweegidentiteit. Tegelijkertijd moet ik leren tevreden te zijn met trainingen waarin die grenzen niet worden opgezocht. Ook lichte sets zouden voldoening mogen geven, zonder het gevoel dat de training mislukt is.

Ik wil iemand zijn die kan genieten van trainen. Dat genieten zit voor mij vooral in het opzoeken en soms overschrijden van grenzen, maar misschien kan ik ook leren genieten van ontspanning en techniek. Deze zoektocht naar mijn eigen beweegidentiteit helpt mij om ook de beweegidentiteit van kinderen in de gymzaal beter te begrijpen. Het talig maken daarvan is complex, maar waardevol en in de praktijk van het beweegonderwijs zijn we hier voorzichtig mee aan het experimenteren. Het talig beschrijven van deze beweegidentiteit met kinderen is boeiend, maar niet makkelijk. In de praktijk van de les beweegonderwijs zijn we dit voorzichtig aan het uitproberen (zie artikel Bewegen waarderen, hoe doe je dat met kinderen? LO8 2023). ●



### Bronnen

Keijser, N. (2023). Bewegen waarderen, hoe doe je dat met kinderen? *LO Magazine* 111(8), 8-12.

Keijser, N. & Lahnstein, K. (2026). Intensief bewegen: fitness of krachtspelen? *LO Magazine* 114(1), 19-21.

### Contact

[n.keijser@scodelft.nl](mailto:n.keijser@scodelft.nl)

**Nick Keijser** is vakleerkracht beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool De Waterhof en ambassadeur van de Beweegalliantie

### Foto's

Anita Riemersma

### Kernwoorden

fitness, beweegidentiteit, sportschool