

Pilates met Zoya

HOFSTADE – Komaf maken met stress en rugproblemen door oefeningen te doen die de mentale vermogens gebruiken om de spieren te beheersen. Kortweg Pilates genoemd. Ik hoor het Zoya Sysoieva graag zeggen. Maar ik zie het haar ook graag doen. Een reden om mij op een blauwe maandag(avond) naar de nieuwe turnzaal aan de sporthal Heide te begeven.

Met 20 staan ze aan te schuiven, hun keurig opgerolde turnmatjes in de aan-slag. Onder hen zelfs twee moedige mannen. Klaar voor een uurtje Pilates. Onder de professionele leiding van de Oekraïense Zoya Sysoieva.

Het lichaam centraal

Zo'n zes jaar geleden besloot Zoya om Vinnytsja te verlaten en haar geluk in ons land te zoeken. Eerst in het Antwerpse, nadien in onze gemeente.

Wat bezielt een 40-jarige dame met diploma's pedagogie en lichamelijke opvoeding en een goede job, om 2000 km te verhuizen naar een landje waar ze de taal niet van kent?

"Mijn hart, de liefde voor een man, niets anders", antwoordt Zoya mij in haast vlekkeloos Nederlands. "Na mijn studies ben ik 12 jaar lang directeur van een sportschool geweest in Oekraïne. Tot in 2012. Ik was niet bang van een

nieuw avontuur, want ik was er van overtuigd dat ik met mijn kennis en ervaring inzake alles wat met het lichaam te maken heeft, ook hier bij jullie iets zou kunnen opbouwen. Ik heb vier maanden hard gestudeerd om jullie taal te leren en dan ben ik begonnen als instructrice Pilates".

Voor iedereen

Zoya, één van de vier Zemstse Oekraïners – er zijn er ook zeven van Oekraïense origine, maar met Belgische nationaliteit – heeft zich in korte tijd opgewerkt tot een gewaardeerde en veel gevraagde lesgeefster.



Zoya Sysoieva,
synoniem van
souplesse.



20 beginners geven het beste van zichzelf, tot heil van rug en wervelkolom

Wie zijn zoal jouw 'leerlingen'?

"Iedereen is gebaat bij Pilates. Vrouwen én mannen. Zeker in de huidige gestresseerde maatschappij waarbij velen in een slechte en gespannen houding werken en met een kromme nek en bolle rug op een scherm zijn geconcentreerd. Maar ik geef ook Pilates aan sporters: lopers, fietsers, golfers... Door mijn oefeningen krijgen de spieren meer zuurstof, wat de flexibiliteit bevordert. Maar ook zwangere vrouwen vinden baat bij Pilates door specifieke oefeningen voor rug en bekken. Ik werk ►

ook in scholen en heb zelfs de Vlaamse overheid als klant evenals een grote bank- en verzekeringsmaatschappij. Het is ook mijn bedoeling om eens een gesprek te hebben met de minister van volksgezondheid." (glimlacht)

Split en spagaat

Pilates, genoemd naar de Duitse dokter Joseph Pilates, legt de nadruk op de spieren die er voor zorgen dat het lichaam in correcte balans is en de wervelkolom ondersteunt. Hij paste het voor het eerst met succes toe na de eerste wereldoorlog bij de revalidatie van oorlogsveteranen.

Je hebt mij overtuigd Zoya. Wat kost het en wat mag ik verwachten?

Hier in de sporthal in Hofstade geef ik les elke maandag van 20 tot 21 uur. Dat is voor de beginners. De groep telt maximaal 20 mensen, want ik wil iedereen goed kunnen volgen. Na een tijdje kan je dan overstappen naar een ander niveau. Tussen 19 en 20 uur heb ik nu al negen gevorderden. Vanaf januari is er ook een extra les op woensdag van 10 tot 11 uur, en vanaf 10 januari ook op donderdag van 19 tot 20 uur. In zo'n lesuur versterken we de spieren, doen we aan stretching en relaxatie. Eén les kost 11 euro, tien beurten kosten 95

euro (85 euro voor +60 jarigen). Je kan instappen wanneer je wilt, en de eerste les is gratis, ter kennismaking. Je kunt mij bellen op 0485/645175. Of e-mailen op info@studiozoya.be. Meer info vind je op www.studiozoya.be en op facebook onder Pilates Studio Zoya".

Ik geniet nog even van de lenige lichamen en bewonder vol verbazing de souplesse waarmee Zoya een split en spagaat voordoet alsof het de gewoonste zaak van de wereld is. "Ook jij kan dat leren, kom maar eens af" roept Zoya mij ter afscheid lachend na.

Tekst: Alex Lauwens, foto's: Jean Andries

alle dak- zink- & roofingwerken
Dakwerken Peeters
0475-70 63 18
Kamphenhout

atelier
MARTINE
Sieraad Ontwerp & Workshops



MARTINE CEULERS
Gildestraat 41
1982 Weerde
+32 472 55 59 65
martine.ceulers@telenet.be
facebook.com/ateliertine www.ateliertine.be

b.v.b.a.
TVG
TRANSPORT-VAN CALSTER

MAZOUT KOLEN VERVOER

VAN CALSTER BVBA - Driesstraat 144 - 1982 Elewijt - Tel. 015/61.12.51
info@vancalster-bvba.be - www.vancalster-bvba.be

De Boeck David
Leegmaken inboedels - opkoop meubelen en antiek
0496 69 23 58



TRANSPORT
VERGO

Nationaal en internationaal transport, opslag, overslag en distributie
Gulderijstraat 10 - Zemst
TEL 015/62 76 27 - FAX 015/62 76 29
www.vergotransport.be

HONDA  **PEUGEOT** 

Garage Vandereviere
Herstelling van alle merken
Verkoop jonge occassiewagens

Tervuursesteenweg 206, 1981 HOFSTADE
Tel. 015/61.13.23 - Fax 015/61.07.34
E-mail garage.vandereviere@telenet.be

KWALITEITSSLAGERIJ



KEVIN & SOFIE
015/61.14.57
Vredelaan 22 1982 Weerde

V & V Service BVBA
Installatie, onderhoud en herstellingen van gas- en mazoutketels

Vleminckx Tony
zaakvoerder

Steppeke 27
1981 Hofstade
0497/42.99.46
v.vservice@telenet.be



SANIJO
LOODGIETER

GSM: 0497/80.56.85
Tel : 015/61.28.05

Grote Molenweg 15
1980 Zemst
BTW 0745.293.659
email: sanijo@telenet.be

