

Investeren in een gezonde manier van leven



Personal Trainster Yvette Mulders is jong en ambitieus en het liefst zou ze heel Nederland aan het sporten krijgen. Tijdens haar Hbo studie Sport, Gezondheid en Management richtte ze haar bedrijf Optivita op. Ze is de Personal Trainster van een aantal bekende zakenmensen en van niemand minder dan Guus Meeuwis. Naast een duidelijke visie heeft ze een verfrissend nuchtere kijk op gezond leven. En last but not least, ze heeft overtuigingskracht. Na dit interview kreeg zelfs ik zin om mijn gym schoenen uit de kast te halen.

Yvette Mulders zet bewegen en voeding in als middel om een gezonde leefstijl te bevorderen, te behouden en overgewicht aan te pakken maar ook als preventie om overgewicht tegen te gaan. In haar begeleiding wordt iedereen op een persoonlijk, deskundige en intensieve manier begeleid. Dit kan door Personal Training of Personal E-training. Het aanbod van trainingsmogelijkheden bestaat onder andere uit hardlopen in combinatie met spierversterkende oefeningen, tennis, wielrennen, spinning, yoga en fitness. Met veel aandacht en respect loopt ze letterlijk en figuurlijk met haar klanten mee naar een gezondere manier van leven.

Personal Training

De trainingen van Yvette vinden voornamelijk buiten plaats, op een locatie naar wens. De natuur is namelijk een unieke plek om even te ontsnappen aan de hectiek van alledag. Haar cliëntèle bestaat met name uit mensen die druk zijn, bijvoorbeeld met het runnen van een bedrijf. "Mijn doelgroep hecht waarde aan exclusiviteit, effectiviteit en privacy. Voor deze doelgroep is een Personal Trainer ideaal. Gemiddeld ben ik zo'n 12 weken, twee à drie keer per week intensief met een klant bezig. Dit resulteert in prima resultaten, die blijvend zijn wanneer mensen deze 'opvoeding' tot een eigen leefstijl maken. Over het algemeen ga ik buiten hardlopen met mijn klanten. Mijn ervaring is dat zij het hardlopen niet ervaren als straf. Juist integendeel. Veel mensen komen door inspanning tot ontspanning en regelmatig ontstaan er tijdens het rennen nieuwe creatieve ideeën. Nee, ik beul mensen niet af en nee, ik geloof absoluut niet in crashdiëten, detoxen en ga zo maar door. Je moet op een normale manier omgaan met je voeding en met je lijf. Deze nuchtere basis van hoe het eigenlijk zou moeten

zijn, combineer ik met het geven van persoonlijke aandacht. Ik wil mijn klanten dusdanig inspireren dat ze plezier hebben in het sporten."

Business on the run

"Tijdens de wekelijkse training met de directeur van OTTO Workforce, kwamen we op het idee dat het een leuke uitdaging zou zijn om samen met zijn werknemers deel te nemen aan de Businessloop van 10 km. Dit is een onderdeel van de Venloop in Venlo. Van het een kwam snel het ander. De aanmeldingen voor de gezamenlijke trainingen stroomden binnen en het onderwerp begon onder de collega's te leven. In januari ben ik gestart met een groep van 25 personen. De meeste hadden nog nooit gelopen. Ik heb een trainings-schema gemaakt zodat ze naast de gezamenlijke training die om de week plaats vond, zelf konden trainen. Tijdens de Venloop in maart, liep iedereen de 10 kilometer uit op zijn eigen niveau! Samen trainen en samen lopen, verbreedert. Onderscheid in functies verdwijnt zodra de directeur ook met zijn gym schoenen aan op de training verschijnt. En zeg nou zelf een betere reclame kun je niet hebben voor je bedrijf: een sportieve directeur en gezonde, gemotiveerde werknemers die samen aan een sportief en bekend loopevenement meedoen? Goed voorbeeld doet volgen."

Online

Naast de Personal Training heeft Yvette het online-concept bedacht. Personal E-Training is persoonlijke begeleiding, waarbij de communicatie via de E-mail verloopt. Het traject omvat een intake, een voedingschema, een trainingsschema en wekelijks contact via de E-mail. "De combinatie van de op maat gemaakte schema's en het wekelijks persoonlijke contact, geeft mensen een vertrouwd



en veilig gevoel. Ze weten dat er iemand over hun schouder meekijkt en dat er altijd iemand is waarop ze kunnen terugvallen."

Voldoening

"Er zijn wel eens mensen die vinden dat ik het mezelf moeilijk maak omdat ik maatwerk lever. Maar maatwerk past bij mij en het is de kracht van mijn bedrijf. Ik heb geen standaard schema's klaarliggen. Ik maak op basis van de laatste Personal Training pas weer de volgende training. Daarbij kijk ik sterk naar de persoonlijke ontwikkeling, vooruitgang en individuele mogelijkheden. Ik neem mijn klanten onder mijn hoede en zorg goed voor ze. Het is fijn als mensen zich daaraan kunnen overgeven. Ik haal ongelooflijk veel voldoening uit mijn werk. Als ik zie dat mensen in zichzelf investeren en daardoor lekker in hun vel zitten, energiek zijn en een gezond gewicht hebben, geeft mij dat ook een goed gevoel. Waarschijnlijk straal ik dat enthousiasme uit."

Yvette Mulders

M +31 (0)6 21 49 08 16

E info@optivita.nl | W www.optivita.nl