

Profiteer maximaal van water !



De douches en kranen van Hansgrohe: relaxerend, verfrissend en aangenaam! Onze innoverende technologieën laten u toe energie en water te besparen: EcoSmart vermindert constant het waterdebiet terwijl AirPower het water aangenaam verrijkt met lucht.

Bereken nu zelf uw water- en energiebesparingen op
www.hansgrohe.be/calculator

Hansgrohe n.v. - Internationalelaan 55K - 1070 Brussel - info@hansgrohe.be - Tel: 02/543 01 40

Net als Kim Clijsters gaan steeds meer vrouwen boksen om in vorm te blijven

Dames nemen de handschoenen op

Op de Spelen in Londen in 2012 zal boksen voor het eerst in de geschiedenis ook voor vrouwen een olympische discipline worden, en een paar weken geleden zond de BBC voor het eerst een kamp tussen twee vrouwen uit. Ook Kim Clijsters volgt bokstraining om in vorm te blijven. Zijn vrouwen de tot nu toe vooral mannelijke sport aan het claimen? In de Brussels Boxing Academy zijn dames in elk geval meer dan welkom.

DOOR NATHALIE LE BLANC

Ikwou als kind altijd al graag een boksbal", biecht Sofie De Neyer (20) op. "Maar ik kreeg er geen van mijn ouders." "Ik ook niet", lacht Liselore (22). "Mijn opa en vader hebben gebokst, maar toen ik boksten wou volgen, vonden mijn ouders dat maar niets. Via de VUB kan je gratis sporten, en zo kreeg ik toch de kans om dit te doen." Dat is iets meer dan een jaar geleden, en Liselore traint ondertussen zes keer per week. Ze bokst in januari haar eerste kamp. "Spannend, want tot nu toe heb ik alleen gebokst tegen mensen die ik ken en dus kan inschatten. Op een kamp stap je in de ring met iemand die je niet kent, en je weet dus niet wat je kunt verwachten."

Voor Sofie hoeft die competitie niet. "We kregen de eerste les al meteen handschoenen aan, maar ik heb iets moeten overwinnen om met volle kracht te slaan. In het begin was ik bang om mensen pijn te doen, en ik ben er nog altijd niet gerust in. Ook omdat ik iedereen waar ik tegen boksen, en je wilt een vriendin liever niet op het gezicht slaan."

"We sparren nu ook tegen jongens", vertelt Liselore. "Die slaan in het begin niet hard, want 'het is een meisje'. Maar dan denk ik: komaan kerel! (lacht) Het motiveert mij net om er helemaal voor te gaan. Ik ben nog maar één keer echt goed geraakt, op mijn kaak. Dat kwam aan, maar ik ben ondertussen niet meer bang om slaag te krijgen."

Sofie ziet boksen vooral als een hobby. "Een manier om in vorm te blijven, eigenlijk. Ik geniet intens van de training, ook al

Boksmissonarissen

"In het begin voelde ik me soms een beetje belachelijk", vertelt Sofie. "Vooral schaduwboxen is raar. Het is meer dansen dan boksen." "We kregen wel eens de slappe lach", geeft Liselore toe. "Maar dat werd hier niet echt op prijs gesteld." (lacht)

"Ik was een tam kind", vertelt Sofie, "en een kneusje tijdens de les LO. Dus ja, de mensen schrikken als ik zeg dat ik bokst. Mijn moeder vindt het nog altijd maar niets, maar dat is vooral omdat ze bang is dat ik met een blauw oog of een gebroken neus thuiskom, denk ik. Want ik merk dat, als mensen er haar naar vragen, ze bijna fier vertelt over mijn hobby."

Boksen heeft geen al te beste reputatie,

tegenstanders vinden het een vorm van gestileerd geweld. Daar zijn deze twee jongedames het niet mee eens. "Wij slaan niet om iemand te kwetsen", vertelt Liselore. "Wij zijn amateurs. Het soort kampen dat de jongens hier, en ik ook binnenkort, vechten, hebben niet als doel iemand KO

MOHAMED MAALEN (BRUSSELS BOXING ACADEMY):
Het is belangrijk om vrouwen aan te trekken, om tegen de onterechte marginalisering van het boksen in te gaan

te slaan, maar om punten te scoren en zo te winnen. En neen, als iemand op café lastig doet, heb ik niet de neiging om uit te halen. Net omdat ik weet hoe ik moet slaan, én weet hoe hard het aankomt. Ik vind de sport eerlijk gezegd een absolute aanrader, zo erg zelfs dat ik er tegen iedereen over begin te praten."

Eigenaar Mohamed Maalen wil met zijn

Brussels Boxing Academy het slechte imago van boksen doorbreken. "Ik voetbalde, maar toen ik geblesseerd raakte, kwam ik in contact met bokkers. Hun mentaliteit verbaasde me. Ze waren gedisciplineerd en geëngageerd. De sport vraagt veel en zware training. Het is een gevechtssport, maar geen blinde agressie. Bokkers zijn net heel beheerst, en hebben respect voor elkaar. Belangrijke waarden, dus startte ik met een vriend dit initiatief. Omdat ik denk dat het een goede sport is om jongeren zelfstandig en verantwoordelijk te maken. Maar dat slechte imago speelt ons parten. Daarom noemen we onze kindertrainingen 'Trekken en Duwen'. En daarom is het belangrijk dat we vrouwen aantrekken, omdat zo duidelijk wordt dat boksen een uitstekende sport is voor iedereen, die onterecht gemarginaliseerd wordt."

Graag slaan

"Dit is geen cadeau", zucht een van de vrouwen, die ondertussen de ziel uit hun lijf slaan. Maar wel met een brede glimlach. Ze komen nog maar een paar weken trainen, maar als ze per twee ingedeeld worden en tegen elkaars opgehouden handschoenen moeten boksen staat hun gezicht bepaald verbeterd."

"We spelen samen zaalvoetbal", vertelt

Ans Persoons. "Maar we verloren vaak, omdat onze conditie niet zo goed is. We zijn hier eens een les komen uitproberen, en het was zo leuk, dat we blijven komen. Ik vind het fijn omdat het mijn hoofd echt helemaal leegmaakt. Geef toe, veel sporten, zoals lopen of fitness, zijn ongelooflijk saai. Hier is elke les anders en je zet je hele lichaam aan het werk. Vooral in de winter, als je energieniveau op een laag pitje staat, doet dat deugd. Het geeft een intense boost, én je kunt je frustratie kwijt. Het is ook best stoer. Ik schrok wel, toen al na een les bleek dat ik slaan echt tof vind. Ik zag mezelf niet als agressief. En ik ben het ook niet, denk ik. Ik denk wel dat je zelfvertrouwen toeneemt als je je lichaam beter kent, en daar is deze training heel goed voor." Elke Goossens vond gevechtssporten altijd al boeiend. "Het leuke is dat je snel bijleert. In het begin is het wat debiel, omdat je niet weet wat je doet. Maar we hebben meteen die eerste les de en garde-positie geleerd, en elke week krijg je de techniek beter onder de knie. Dat is een beetje verslavend. En ik sla ondertussen ook door. Die eerste lessen leek het meer op strelen, maar nu ga ik ervoor."

Brussels Boxing Academy, Kogelstraat 29, 1000 Brussel, tel. 02 412 03 59. Website: bba-olympic.be.



■ Een jonge vrouw traint in de Brussels Boxing Academy. Na de initiële schrik geraken zij en haar collega's niet uitgepraat over de voordelen van de bokssport.

STAND DER DINGEN

Sterren stoppen Twitter en Facebook in strijd tegen aids

Verschillende internationale sterren verdwijnen deze week van Twitter en Facebook om aandacht te vragen voor aids. Onder meer Lady Gaga, Justin Timberlake, Usher en initiatiefnemer Alicia Keys zullen niets meer schrijven op de sites totdat er een miljoen dollar is ingezameld. Dinsdag, één dag voor Wereldaidsdag, zullen zij hun laatste berichten plaatsen. De sterren leggen in filmpjes uit waarom ze deelnemen. Met de actie wil Alicia Keys geld ophalen voor haar stichting Keep a Child Alive. "Het is een beetje sarcastisch, maar zo krijg je wel de aandacht van mensen." Ze denkt het geld snel binnen te hebben. "De fans van Lady Gaga alleen al zullen waarschijnlijk voldoende zijn." De zangeres heeft in totaal 31 miljoen fans op de socialenetwerksites.

Everzwijn richt slagveld aan in Duitse slagerij

Een everzwijn drong zaterdagmiddag een slagerij binnen in de Duitse deelstaat Rijnland-Palts. Het dier richtte voor 2.000 euro schade aan, maar eindigde aan een haak in de koelruimte. Tijdens de inval kon een verkoopster zich verschansen in de keuken. Een 72-jarige vrouw was iets minder gelukkig. Zij raakte

gewond aan haar hand. Voor het raam keken intussen 70 mensen toe hoe het everzwijn huishield. Uiteindelijk alarmerde de politie een jager, die het dier neerschoot. Voorlopig hangt het zwijn in de koelruimte van de slagerij. Vandaag wordt onderzocht wie de eigenaar is.

Countryzanger opgepakt voor bezit van marihuana

De Amerikaanse countryzanger Willie Nelson (77) is in Texas opgepakt wegens het bezit van marihuana. Dat meldt het muziektijdschrift *Rolling Stone*. Bij een controle werd afgelopen vrijdag 170 gram marihuana in zijn tourbus gevonden. De zanger verklaarde dat de drugs

van hem waren en werd korte tijd vastgehouden. Hij werd vrijgelaten nadat hij een borgsom van 2.500 dollar, ongeveer 1.900 euro, betaald had. Nelson staat bekend als een voorstander van de legalisering van marihuana en werd eerder al aangeklaagd wegens drugsbezit.

De otter is officieel uitgestorven in België

Na een intensieve speurtocht van de milieuvereniging Natuurpunt blijkt dat de wilde otter in Vlaanderen uitgestorven is. Afgelopen juni startte Natuurpunt een zoektocht naar de otter. De vereniging loofde ook een beloning van 500 euro uit voor personen die de aanwezigheid van een otter konden bewijzen. Ze kreeg evenwel alleen meldingen binnen van bevers en muskusratten. Eén iemand stuurde zelfs een foto van een otter in een dierenruimte.

De otter is in België verdwenen door vervuiling van het water en verdelging. Het dier werd begin 2000 voor het laatst in Vlaanderen gezien. In Wallonië dook in 2006 nog een spoor van een otter op, maar ook daar zouden er geen meer leven.

