



*Danielle de Wildt*

**'Ik train met  
respect voor  
mijn lichaam'**

# Work It Out

DRIE VROUWEN die van sport hun WERK hebben gemaakt vertellen over de liefde voor hun vak, hun stijl en visie. — INTERVIEWS RINKE TJEPKEMA, FOTOGRAFIE NICKY ONDERWATER

## ESSENTRICS

Danielle de Wildt  
Essentrics-lesner

**'De trainingsvorm die je beoefent bepaalt grotendeels de lichaamsbouw die je krijgt'**

'Ik kreeg een goede baan als productmanagier bij L'Oréal na mijn studie bedrijfskunde en was altijd redelijk sportief, maar mijn lichaam werkte niet mee. Ik had altijd een pijnlijke schouder, last van mijn knieën. Kwalities die maar niet overgingen. Op mijn 25ste studeerde de huisarts me naar huis met de boodschap dat sommige mensen nu eenmaal eerder oud worden.'

Op een vakantie met een oude Canadese vriendin van haar moeder in Mexico leerde Danielle de Wildt Essentrics kennen. Die vriendin was balletdanseres geweest en had een work-out bedacht die ze daar onderwees. Na de eerste les stond ik te trillen als een riet en op dag drie waren al mijn spieren zo los dat ik ervan schrok.'

Essentrics – een work-out die de spieren zowel verlegt als versterkt, met grote, vloeiende bewegingen op muziek – lijkt wat

op tai chi, maar is een stuk dynamischer. De Wildt (34) introduceerde de methode in 2008 in Nederland nadat ze haar baan bij L'Oréal opzegde. 'Ik voelde me opgelost. Toen ik begon te fantaseren over een baanbreuk zodat ik niet meer zou hoeven werken, wist ik dat ik iets moest veranderen.'

Op aanvragen van de Canadese vriendin ging ze Essentrics-lessen geven in de Dance Street Studio in de Amsterdamse Jordaan. In het begin alleen aan vriendinnen, later ook aan onbekenden die in steeds grotere getallen naar haar lessen kwamen. Nu kunnen liefhebbers van de methode al terecht in acht verschillende landen en heeft De Wildt plannen om het uit te rollen in heel Europa.

'Mijn eigen lijf is endoor getransformeerd', beweert de ranke De Wildt. 'Je wordt er heel gespierd van, maar je krijgt wel lange spieren.' En sterk bovendien. 'Per kilo lichaamsgewicht is een balletdanser sterker dan een bokser. Het geeft je taille en armen heel mooi vorm. Ik ben ervan overtuigd geraakt dat de trainingsvorm die je beoefent, de lichaamsbouw bepaalt die je krijgt.'

Last van haar schouders en knieën heeft ze nooit meer. 'Ik ben nu veel fitter dan toen ik 27 was. Eerst voelde mijn lijf als een soort *Black Box* waar ik dingen in gooide, maar je hebt er zo veel invloed op. Het lichaam heeft een groot zelfgenezend vermogen.'

Artsen adviseren patiënten vaak om te gaan sporten, maar de ene sport is de andere niet. Ik zou ooit graag gaan samenwerken met artsen.'

Naast de lessen die ze elke week geeft, traint De Wildt momenteel voor de marathon van Amsterdam. 'Dat stond nog op mijn bucket list'. Maar wel anders dan vroeger. 'Ik hoef niet meer kapot te gaan, zoals toen ik wedstrijdloede. Dan kon ik alleen nog maar eten en slapen. Nu train ik met respect voor mijn lichaam.'

## HAARDLOPEN

Lilian Bours  
senior brand director running bij Nike

**'Na de eerste kilometers kom ik vaak in een toestand waarin ik geen gedachten meer heb'**

In 1992 was Lilian Bours (46) een van de eerste 12 werknemers van Nike Europa, gevestigd in Hilversum. In de 22 jaar dat ze er nu werkt, zag ze het bedrijf groeien naar bijna 2000 werknemers en werkte ze in alle takken van sport, van basketbal tot voetbal en running – haar eigen passie. 'Toen ik begon, was hardlopen nog een sport voor mannen in van die korte shorts. Die overtuigden me om een keer mee te gaan rennen in het bos, en ik ging steeds meer +

## Work It Out

Three women who have made a career in sports tell all about their love for their work, their style and their vision – INTERVIEWS RINKE TJEPKEMA, PHOTOGRAPHY NICKY ONDERWATER

## ESSENTRICS

Danielle de Wildt  
Essentrics-teacher

'The type of workout you do highly determines the shape your body will get'

'After business school I found a great job at L'Oréal. I was also quite athletic, but my body was not working with me. My shoulder was always hurting, my knees where bothering me as well. Aches and pains that would never heal. When I was 27 my general practitioner sent me home saying that some people just age sooner than others.'

During a holiday with a Canadian friend of her mother, she was introduced to Essentrics. 'This friend is a former ballerina and had created a fitness workout that she was teaching there. After the first class my muscles where trembling and on day three I felt so loose that stunned me.'

Essentrics – a work out that stretches and strengthens the muscles with large, fluid movements using music – has some similarities to tai chi, but is much more dynamic. De Wildt (34) introduced the method in The Netherlands in 2008 after resigning from her job at L'Oréal. 'I felt locked up. When I started to fantasize about breaking my leg so I wouldn't have to go to work I knew something had to change.'

She followed the advice of her Canadian friends and started teaching Essentrics at the Dance Street Studio in

Amsterdam. She started of teaching her friends, but quickly other people discovered her class and joined. Today fans of the method can follow Essentrics in eight European countries and De Wildt is working on expanding the technique all over Europe.

'It has transformed my body' says the slender De Wildt 'It tones your muscles, but in an elongated way'. And it makes you strong on top of that. 'Taking into account body size, ballet dancers are stronger than boxers. It shapes your waist and arms beautifully. It convinced me that the type of workout you do regularly determines the shape your body will get.'

Her shoulders and her knees aren't bothering her anymore. 'I am in a much better shape then when I was 27. At that time my body felt like a *black box* that I tried to keep in shape, but didn't know how. Now I know we so much control over the state our bodies are in. The body has a huge self-healing potential.'

Doctors often recommend their patients to start exercising, but every workout is different. 'I would love to work together with medical professionals some day.'

Next to the classes she teaches each week De Wildt is training for the Amsterdam Marathon. 'It is a *bucket list* thing'. But where in the past, as a race rower, I would be pushing myself to my limits and be tired all the time, I'm preparing my body differently now. I train with respect for my body.'