

R

Apenkooi- gym

Kinderspelletjes voor volwassenen

8
**Altijd
stand-by**
Zorgen voor
je ouders

13
**Rabarber-
sorbet**
De klassieker in
een nieuw jasje





GYMMEN MET EEN TWIST

Wie de middelbare school verlaat, zal waarschijnlijk nooit meer gymmen. Drie Amsterdamse vrienden bedachten daarom Apenkooigym. 'Iedereen wordt weer even kind.'

tekst ANOUK KEMPER foto MARC DRIESSEN

Een fanatieke blik in de ogen, voorhoofden glinsterend van het zweet. De les is nog geen kwartier bezig of de wangen van de deelnemers hebben al een lichte bloos. Het 'apenkooien' in de Apollohal is in volle gang. Ruim 25 mensen zijn verdeeld in teams; er zijn tikkers, geheim agenten, en een apengevangenis. "Shit, weg hier. Het is gevaarlijk," hijgt een jongen vanachter het klimrek als één van de tikkers dichterbij komt. Hij is midden twintig, maar klinkt als een jochie van acht, is net als de anderen weer even een spelend kind.

Hier doen Han Balsem (28), Teun Zevenhek (27) en Jori Goené (27) het voor. De drie leerden elkaar kennen op de ALO in Amsterdam. Inmiddels werken Zevenhek en Goené als gymleraren op een middelbare school, Balsem – die zijn opleiding staaakte om als ski- en snowboardleraar in Oostenrijk te werken – is assistent-manager in een 'board store'. Na een roadtrip door Oost-Europa bedachten de drie vrienden dat ze gymles wilden geven aan volwassenen. "Elke maandag staken we de koppen bij elkaar en uiteindelijk is dit eruit gekomen," zegt Balsem. Ondertussen wacht hij bij de ingang de mensen van vanavond op. Ze betalen vijf euro of krijgen een stempel op hun strippenkaart.

"In oktober organiseerden we een lesje voor onze vrienden om te kijken of er animo was. Er kwamen zó veel mensen dat we de week erop weer een les gaven, daarna



weer." In januari begonnen ze voor het echie. Vanaf dat moment zaten de lessen op dinsdag en vrijdag vol. "Meestal komen er tussen de 20 en 25 mensen. Nu zijn we even gestopt op de vrijdag; het wordt beter weer en vrijdag is toch een borreltag." Binnenkort komt er weer een tweede avond bij. Dat moet wel, zo'n vierhonderd mensen hebben zich aangemeld. Het is tegen achten. Balsem schudt handen en int geld bij de ingang, Goené en Zevenhek checken of ze alles goed hebben opgebouwd. "Ik probeer me in te beelden hoe de mensen straks gaan lopen, of er niet iets los kan schieten," zegt Goené. De naam Apenkooigym doet anders vermoeden, maar het drieliet heeft nog nooit het echte apenkooispiel gedaan. "We doen alle spelletjes van vroeger, met een twist. Muurtref-tjoekbal bijvoorbeeld. Of Jori en de draak, Knal de Aap en Harries Gehaktspel," zegt Zevenhek. "Vroeger vond iedereen apenkooien het vetst, daarom heten we zo. Het gaat ook een beetje om de nostalgie, de lol van gymmen. Gewoon, het plezier in sport." De eerste deelnemers zijn in de zaal. Ze gooien met basketballen of hangen in de touwen. In de ruimte staan obstakels; matten (dik, dun, lang, hoog boven de grond), touwen, touwladders, banken, bok, paard en klimrekken. Goené warmt de groep op – "Gooi je billen los" – en Zevenhek loopt rond met een geluidsbox. Iedereen heeft een grote lach op het gezicht.

Lekker dollen

De regels van Knal de Aap zijn uitgelegd. De apen mogen alleen op de materialen komen, anders vallen ze uit de boom en moeten ze tien 'jumping jacks' doen. Dat maakt het voor de 'jagers' makkelijk ze te pakken. Daarna is het hopen dat je snel uit de apengevangenis wordt bevrijd door een geheim agent. De gymzaal is één grote bewegendes massa. Ook Jerry Houtman (29), new media consultant, vliegt alle kanten op. "Het is lekker dollen, de kans om het kind in me los te laten." Hij doet voor het eerst mee. "Het is laagdrempelig, je bent niet gebonden aan je team en er is geen competitie." Houtman ziet een achterliggende betekenis. "Misschien is het wel een onbewust protest tegen de internetmaatschappij. Iedereen klaagt dat alles online gebeurt en dit is teruggaan naar de tijd waarin dat nog niet het geval was." Na een korte denkpauze: "Nou ja, ik weet het ook niet." Voor Sigrid Bom (25) gaat het allemaal niet zo diep. De officemanager komt regelmatig even gymmen. "Het leuke is dat je kunt gaan wanneer het je uitkomt en dat er elke keer andere mensen zijn." Bom slaapt regelmatig vrienden mee. "Ze

reageren enthousiast, je kunt even lekker spelen." Ze heeft geregeld dat haar volgende bedrijfsuitje een lesje gymmen wordt.

Evenementen en bedrijfsuitjes, daar hoopt Apenkooigym geld mee te verdienen. "Voor de reguliere lessen vragen we vijf euro, daar verdienen we niks aan, dat is ook niet het doel," zegt Goené. "Maar met ons concept kunnen we meer doen." Zo verzorgen ze kinderfeestjes, verjaardagen en dus bedrijfsuitjes. In de zomer staan ze op Solar Weekend, een bekend festival bij Roermond. "We organiseren in de ochtend een aantal spellen," zegt Zevenhek. Zou het niet logisch zijn om ook iets met feestorganisator Apenkooi (zie kader) te doen? Zevenhek trekt een vies gezicht. "Nee, dan krijg je allemaal van die shuffelende tieners. Die willen we niet." Balsem en Goené staan te gniffelen. "Schrijf dat maar op, hoor!"

Als de les na ruim een uur voorbij is, zit Youssef Salhi (34) uit te puffen op de bank. Zijn gezicht en shirt zijn nat van het zweet. Het is de vierde keer dat de chef-kok erbij is, een collega had hem eens meegenomen. "Het is sporten op een leuke manier, je leert ook nieuwe mensen kennen." Vandaag is Salhi wat ouder dan de rest, maar gemiddeld zijn de deelnemers geboren tussen 1980 en 1992. Balsem pakt er even een grafiekje bij. Die vertoont een piek rond het midden van de jaren tachtig. "Maar er doen ook veertigers en vijftigers mee. Het is echt voor iedereen. Grappig hè?"

'Vroeger vond iedereen apenkooien het vetst, daarom heten we zo'

Meer apenkooi in de stad

De meeste twintigers denken bij 'Apenkooi' aan de feesten in Westerunie. Ook tijdens evenementen als Open Air en Koninginnedag organiseren ze Mooij Feest-feestjes, waar vooral techno en house worden gedraaid. Het is gebruikelijk dat bezoekers in 'sportieve outfits' komen.

Kinderen kunnen elke zaterdag uittrazen in sportcentrum Universum in Science Park. Daar zijn elke zaterdag apenkooilessen voor kinderen van drie tot en met zeven jaar. Zeer geschikt voor kinderfeestjes.