

Gamen

+ Zestigplussers fietsen door virtueel Venetië tijdens nieuwe VR-sportlessen in Purmerend: 'Het is weer eens wat anders'

Frederique Teillers

✕   

16-09-24, 17:55



Ans Has kijkt op het scherm wat Nicobert Keesman moet doen. © Foto Erik Rietman

PURMEREND Ans Has (70) vindt fietsen normaliter een 'crime', maar door de VR-bril die haar aapjes en watervallen laat zien stapt ze blij van de fiets af. Maandagmiddag was de eerste cursus van 'GameActive 60+', een lessenserie van Spurd en Leeflang Virtual Sports. Door gebruik te maken van virtual reality en andere technologische snufjes moeten oudere Purmerenders enthousiast worden om te sporten.

Sporten zit niet meer in het systeem van Nicobert Keesman (80). Hij liep en fietste veel met de hond, maar die overleed twee maanden geleden. Zijn vrouw gaf hem op voor de lessen van Gameactive 60+ in het H2O VR Gaming Center en hij is blij verrast. Keesman is er niet helemaal op gekleed, in overhemd en spijkerbroek, maar dat houdt hem niet tegen. Samen met vijf anderen begint hij aan de warming-up. Dave Leeflang (22) van Leeflang Virtual Sports legt uit hoe het werkt. Alle deelnemers krijgen een VR-bril op die bijzondere landschappen laat zien. Op die manier zijn die tien minuten fietsen zo voorbij.

Keesman trapt door Azië, Marlies Amir (69) fietst door de idyllische straten van Venetië. Ans Has geniet duidelijk van de watervallen en exotische dieren die ze in de virtuele wereld tegenkomt. Terwijl ze trapt, kijkt ze langzaam om zich heen. De Purmerendse is lekker in beweging, maar er zijn ook punten te verdienen. Dat wedstrijdelement moet deze vorm van sporten ook aantrekkelijker maken, zegt Leeflang. In feite is het een spelletje dat de ouderen spelen, hun lichaam is de controller. „Ik heb een beker gewonnen!”, roept Has enthousiast.



Lees ook: 'Opeens fiets je door Venetië, op de maan of volg je een ijsbeer op Antarctica'. Menno en Dave Leeflang combineren gamen met sporten

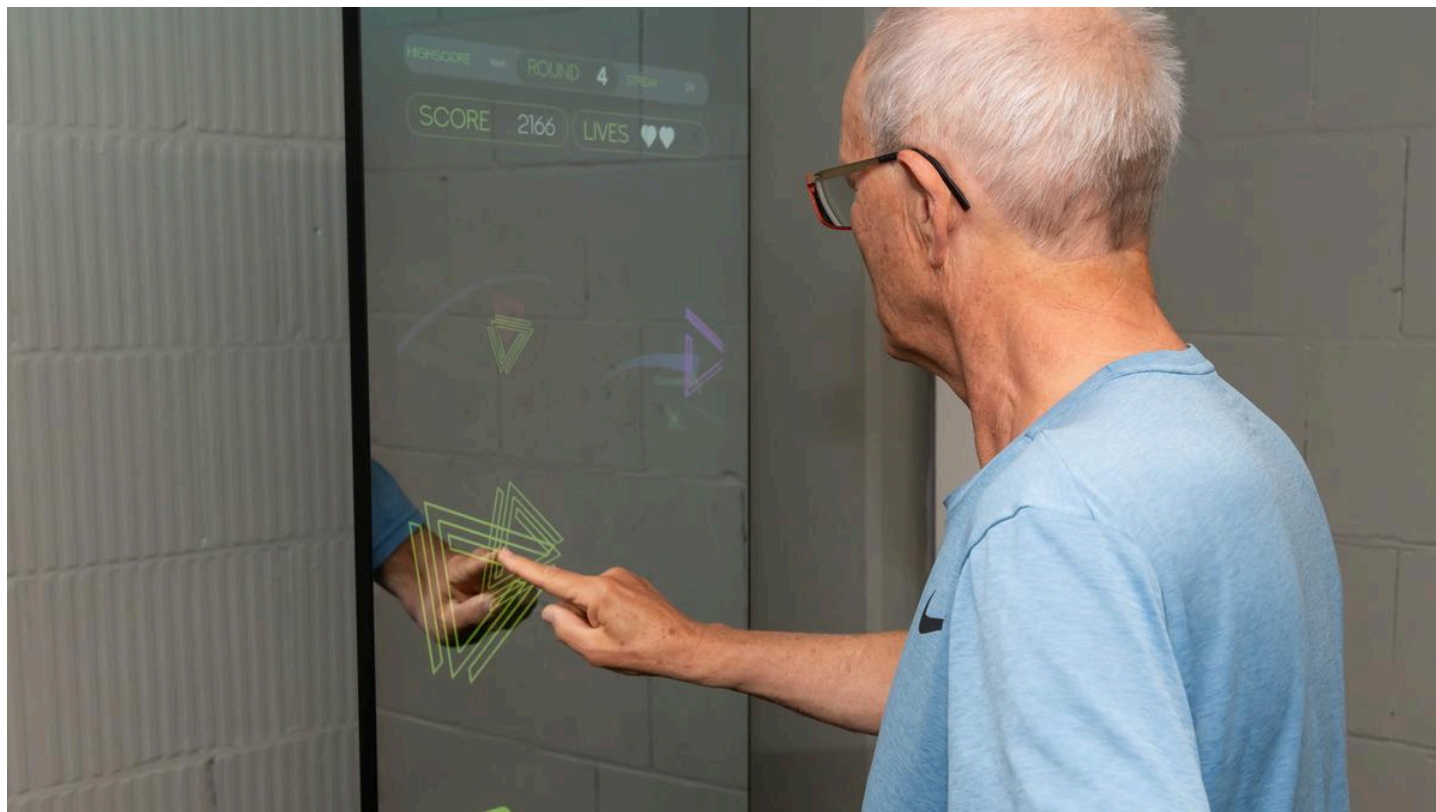


Ron Gerritsen en Piet Hein Debets aan het boksen. © Foto Erik Rietman

Sensoren

Daarna gaat de groep in duo's verder. Amir en haar man doen met een VR-bril op verschillende bewegingen om een digitaal obstakelparcours door te komen. Amir heeft de bril op en ziet allerlei dingen op haar afkomen die ze moet ontwijken, dat 'voelt toch wel raar'. Has en Keesman boksen erop los, de bokszak heeft sensoren die bijhoudt hoe goed ze het doen.

Ron Gerritsen (69) en zeventiger Piet Hein Debets werken op een groot scherm allerlei driehoekjes weg. Dat is niet alleen fysiek intensief, maar vereist ook inzicht. Gerritsen moet bijvoorbeeld vaker op de paarse symbolen tikken dan op de gele. „Dit is weer eens wat anders, hè”, zegt Gerritsen als de beurt is aan Hein Debets. „Ik ben al een tijd bezig met fitness en oefeningen om fit te blijven. Maar na zoveel herhaling ben ik toe aan variatie. Dit is zeker leuker.” Om de beurt doen de duo's een ander 'spel'.



Ron Gerritsen is bezig op het digitale scherm. © Foto Erik Rietman

Lessen

De sportles van maandag was de eerste in een serie van zes. De volgende les is op 23 september. De lessen zijn in groepen van maximaal acht personen. Voor [meer informatie](#) en aanmeldingen kan er gemaild worden naar info@spurd.nl.

GameActive is speciaal ontwikkeld voor zestigplussers. Met een VR-bril of scherm worden ze 'uitgedaagd' tot bewegen. „Deze oudere generatie staat niet te springen om naar de sportschool te gaan”, zegt Leeftlang. „Met deze lessenserie willen we testen of deze manier bewegen aanslaat onder de doelgroep. We hopen GameActive daarna uit te rollen in onder andere lokale sportscholen.”



Marlies Amir met de bril op, haar man en Dave Leeftlang. © Foto Erik Rietman



Lees ook: Virtueel sparren met kickbokskampioen Ernesto Hoost: 'Veel mensen vinden boksen wat intimiderend en dan is dit een goed alternatief'

Ans Has is enthousiast. „Je moet proberen met de tijd mee te gaan, hè?”, zegt ze met zweet op haar voorhoofd. Ze wil de leden van haar vele sportclubjes enthousiast maken voor de VR-sportlessen. „Het kan nooit kwaad om nieuwe dingen uit te proberen.”