

'Dit is een beetje mijn aflat'

Hoe vaak ben je hier te vinden?

„Vijf keer per week, om precies te zijn. Dat doe ik nu al zo'n vijf jaar. Ik begin altijd met een stukje roeien. Ik heb mijn favoriete machine, waarop ik precies de boeg van de SS Rotterdam in de Maashaven kan zien. Daar staar ik naar en roei in standje zombie wat voor me uit. Op dinsdag sport ik samen met een zeilvriendje en op donderdag komt hij hiernaartoe. Je moet ook wat te babbelen hebben, dan blijft het leuk.”

Ben je fanatiek?

„Nou, ik volg geen schema en let niet op mijn voeding, hoor. Dit is een beetje mijn aflat. Zo houd ik de illusie in stand dat ik gezond ben. Ik tel ook niet hoe vaak ik de oefeningen doe. Ik ben geen ochtendmens, dus als ik thuis blijf dan lummel ik maar wat tot ik rond twaalf begin met werken. Dan kan ik beter dit doen, dan voel je je wat lekkerder. En de ijdelheid, dat heeft er natuurlijk ook wel wat mee te maken. Je voelt je toch beter als je wat sterker bent, op mijn leeftijd. En het is gezellig hè, je maakt hier een praatje met elkaar, drinkt nog een koffietje erna. Ik ben sociaal best avontuurlijk bezig zo.”

Je drukt wel even moeiteloos 69 kilo met de biceps!

„Ik ben gewoon zo zwaar mogelijk begonnen en dan kijk ik wat ik nog kan. Maar alles op gevoel, hoor. Als het niet lukt, dan niet. Als ik op een oefening ben uitgekeken, probeer ik iets nieuws. Ik heb een voorkeur voor alles wat liggend of zittend kan worden gedaan. Ik zat eerst bij een andere fitnessschool, maar daar stond de muziek loeihard. Van die dreunmuziek, daar ben ik niet wild van, maar ik kan moeilijk vragen of ze even Vivaldi opzetten. Lijkt me wel leuk, trouwens. Het geriatrische uurtje klassiek, daar is denk ik wel een markt voor.” ■

Fred Kats (78), expert en restaurator van antieke uurwerken, taxeert regelmatig klokken bij *Kunst & Kitsch*, maar vaker zit hij in de sportschool. Klokkenmaker Fred fitnessst dagelijks.

