

Personal trainer en fysiotherapeute: een droomcombi

MARTIN CUSIEL

GRONINGEN Ze heeft het goed voor elkaar. De 20-jarige Mirjam Nicolai heeft in fysiotherapie haar droomstudie gevonden en leeft daarbuiten het sociale en sportieve leven dat ze wenst.

De glimlach is bij Mirjam Nicolai niet van haar gezicht te krijgen. De 20-jarige studente fysiotherapie aan de Hanzehogeschool Groningen leeft in het heden. En dat heden bevalt haar goed, met sport als rode draad in haar leven.

„Ik ben altijd wel sportief geweest en heb in mijn jeugd verschillende sporten gedaan”, vertelt de uit Drachten afkomstige Nicolai. „Een sportopleiding en vervolgens fysiotherapie was dan ook een logische route. Mensen stimuleren om te gaan sporten is leuk.”

Het is dan ook niet verwonderlijk dat het haar goed bevalt aan de Hanzehogeschool. „Fysiotherapie is echt mijn ding. Je weet wel waar je voor kiest, maar het was toch even afwachten. Ik vind het erg leuk om met mensen om te gaan. De opleiding is een combinatie van theorie en praktijk. Vanuit mijn vooropleiding merk ik wel de voordelen in de om-



Mirjam Nicolai: „Ik ben altijd wel sportief geweest.” FOTO CORNÉ SPARIDAENS

gang met mensen. Hoe brengt je iets over? Hoe coach je iemand? Die kant komt bij fysiotherapie naar boven.”

Over verdere studieplannen denkt Nicolai nog niet zoveel na. Ze kijkt van dag tot dag, steekt energie in dingen die ze leuk vindt en probeert ondertussen genoeg tijd te vinden voor al haar passies. „Goed

plannen”, klinkt het met een lachje. „Het is niet meer: o ja, dat komt wel. Tot nu toe loopt het plannen goed. Zolang je overall energie uithaalt, is het goed te doen.”

Nicolai liep vooral veel hard de laatste jaren. Vrij fanatiek zelfs, maar ondanks enkele succesjes op de vijf kilometer ligt haar toekomst niet in

het hardlopen. De drukke agenda heeft haar genoodzaakt om prioriteiten te stellen. „Ik was voornamelijk actief op de vijf kilometer. Vanwege andere keuzes is dat op een laag pitje komen te staan.”

Net als enkele andere studenten fysiotherapie volgde de Friezin de versnelde sportopleiding in Heeren-

veen. De volgende stap zet ze in Groningen, op een steenworp afstand van haar studentenkamer. „Ik zocht nog wat meer uitdaging. Ik wilde niet op mijn achttiende al fulltime aan het werk zijn. De ideale combinatie zou zijn om in de toekomst twee dagen voor mezelf te werken, twee dagen als fysio en dan nog een dag om vrij in te vullen. Maar voor hetzelfde geld loopt het anders.”

Naast haar studie en haar werk in Drachten als fitness- en spinninginstructrice stort ze zich in de vrije uurtjes op haar eigen bedrijf: Nicolai Personal Training. Geen dure locatie en dure materialen, maar heel erg basic. Gewoon één op één in de buitenlucht. „Daar vallen bootcamps onder, maar ook samen hardlopen en coaching op het gebied van voeding en gezond leven. Momenteel begeleid ik voornamelijk mensen die af willen vallen of die diabetes hebben en willen sporten.”

„Maar personal training is ook geschikt voor mensen die gewoon fit willen zijn. Met mijn achtergrond kan ik er net even iets verder op ingaan. Ik weet wel het een en ander over blessures en kan hierover adviezen geven. Ik heb een passie voor sport en het leek me erg leuk om daar in de praktijk iets mee te doen.”