

Bosniëveteraan is personal trainer en voedingsbegeleider

‘Defensie heeft me gevormd’

‘Een typisch jeugdige burgermaatschappelijke (nukubu) instelling.’ Dat had Lesley Verwoord (35) naar eigen zeggen vóór hij in dienst ging. “Ik was vrij laag opgeleid en had een levensstijl waar ik niet al te trots op hoefde te zijn. Ik denk dat Defensie mij de goede weg op heeft gestuurd.” Die weg heeft hem naar de sportschool geleid, waar hij sinds 2008 zelfstandig personal trainer en voedingsbegeleider is.

Door: Janke Rozemuller

Zijn dienstplicht vervulde Lesley Verwoord bij de luchtmacht, waarna hij als kort verband vrijwilliger tekende bij het Korps Mariniers. “Eigenlijk had ik niet goedgekeurd mogen worden na een knieoperatie, maar ik had mijn huisarts gevraagd te verklaren dat ik helemaal fit en gezond was. Tijdens de opleiding merkte ik dat het toch niks voor me was, dus toen ben ik daar weggegaan. Tegelijkertijd had ik me aangemeld als beroeps bepaalde tijd bij de landmacht en na mijn opleiding kwam ik bij het 17e Pantserinfantiebataljon terecht. Eerst als MAG-schutter en later ben ik plaatsvervangend groepscommandant geworden.”

Verwoord wist al vrij snel dat hij uiteindelijk iets anders wilde dan werken bij de krijgsmacht. “Ik wilde niet dat die periode verloren tijd zou zijn in mijn carrièreperspectief, daarom wilde ik een opleiding gaan doen. Je kon in die tijd goed studeren bij Defensie. Normaal gesproken waren het theoretische opleidingen die je mocht gaan doen, maar voor mij maakten ze een uitzondering:



■ Personal trainer Lesley Verwoord traint een van zijn klanten. Foto: Birgit de Roij

ik mocht elke zaterdag op kosten van Defensie mijn fitnessopleiding doen. Ik vond dat wel interessant. Vooral voor mijn eigen training, want ik dacht toen nog niet dat ik fitnessinstructeur wilde worden. Dat kwam later pas, toen ik de opleiding had afgerond.”

Niks te klagen

Toen zijn uitzending naar Bosnië zich in 1997 aandiende, was Verwoord daar blij om. “Ik ben nooit een jongen geweest die heel veel thuis wilde zijn. Na mijn Defensietijd heb ik ook negen maanden gereisd. Ik wilde wel wat meer zien. Ik

was nooit bang voor de uitzending, er is bij ons gelukkig ook niet veel gebeurd.” Verwoord werd geplaatst in Novi Travnik. “We moesten daar hoofdzakelijk wachten en patrouilles rijden. Als *Quick Reaction Force* zijn we veel uitgerukt. Meestal zat er een of andere idioot ergens in de lucht te schieten. En als je daar dan kwam, dan had niemand iets gezien of gehoord.” Meer resultaat had een actie bij een wapenfabriek. “Daar moesten we binnenvallen omdat er een groter kaliber werd gemaakt dan was afgesproken. We hebben toen een raketinstallatie in beslag genomen. Maar daar bleef het wel bij.”

Terugkijkend constateert hij dat de voorbereiding op zijn uitzending prima was. “Ik had het idee dat ze redelijk wat geleerd hadden van Srebrenica in 1995. Wij gingen er ook ‘groen’ heen, dus niet meer als blauwhelm. We gingen weg als IFOR 2 en ter plekke werden we omgedoopt tot SFOR 1 omdat de dreiging minder was. Ik heb niks te klagen over hoe Defensie ons heeft voorbereid en ook niet over het natraject.”

In de periode dat Verwoord in Bosnië zat, kwamen twee Nederlandse militairen om door een ongeluk met een voertuig. “Daar moet je als groep wel mee om kunnen gaan. Maar ook met het weg zijn van thuis. Het met zijn vijven slapen in een boogtent. Dan moet je wel goede afspraken maken om niet voortdurend ruzie te krijgen. Aan de ene kant moet je allemaal de neuzen dezelfde richting op hebben staan en aan de andere kant moet je ook respect hebben voor elkaar als persoon. Je moet elkaar snappen. En als iemand het moeilijk heeft, dan kan het zijn dat er ineens een volwassen kerel op je schouder zit te huilen. Dat kan. En even later ben je weer een biertje met elkaar aan het drinken en smerige moppen aan het vertellen.”

Broederschap

Verwoord maakte deel uit van een infanteriepeloton dat werd uitgeleend aan 101 Tankbataljon. “Dat gaf wel strijd. Wij infanteristen dachten dat wij sterker en stoerder waren en die tankjongens dachten dat natuurlijk ook. We gingen niet heel erg broederlijk met elkaar om. Maar de broederschap binnen het infanteriepeloton werd alleen maar sterker.” Die broederschap is er tot op de dag van vandaag nog met een aantal oud-collega’s. “De vier jongens

met wie ik een tent deelde, zie ik nog steeds. We waren een heel hecht peloton, ook na de uitzending.” Sommige dingen mist hij wel, bijvoorbeeld de humor. “De zieke humor misschien wel. Jongens onder elkaar, je hoort ergens bij. Ik ben wel in Nederland geboren, maar ik heb een andere huidskleur. Dat heb ik altijd wel zo

hun doelstelling hebben bereikt, blijven veel klanten onder zijn begeleiding sporten.

Werken als zelfstandige bevalt de Bosniëveteraan erg goed. “Tot 2008 was ik fulltime in dienst als fitnessmanager. Ondertussen had ik me verder ontwikkeld in het fitnessvak door verschillende aanvullende cursussen te volgen,



■ Lesley Verwoord tijdens zijn uitzending met de draagbare radio bovenop een berg. Foto: privécollectie Lesley Verwoord

gevoeld. Bij Defensie wordt geen onderscheid gemaakt in hoe je bent, wie je bent of wat je opleiding is. Je wordt afgerekend op je kwaliteiten als militair. Ik durf wel van mezelf te zeggen dat ik een hele goede MAG-schutter en plaatsvervangend groepscommandant was. Ik ben ook wel redelijk op handen gedragen door mijn jongens. Dat heeft me wel heel erg zelfverzekerd gemaakt.”

Personal trainer

Ook in zijn zelfstandig ondernemerschap is Verwoord zelfverzekerd. “Ik coach mijn klanten met passie voor mijn vak. Training kan wel degelijk leuk zijn, als je maar weet hoe je moet doseren en moet intensiveren.” Hij maakt voor iedere klant een persoonlijk plan. “Als personal trainer bied ik in alle gevallen een combinatiepakket van sporten en gezonde voeding aan. Beide aspecten zijn essentieel bij het behalen van de medische en cosmetische doelstellingen van mijn klanten.” Ook als ze

zoals Fitnessmanagement, Fitnesstrainer-B en Personal Trainer.” Drie jaar geleden besloot Verwoord de gok te wagen. “Ik kreeg de kans om bij het fitnesscentrum, waar ik al jaren werkzaam was, als zelfstandig personal trainer en voedingsbegeleider aan de slag te gaan. Die kans heb ik gepakt.”

En ondanks de crisis weet Verwoord zijn onderneming draaiende te houden. Na een wat moeizaam jaar in 2010, gaat het nu weer goed met *Lesley Verwoord Personal Training & Projects*. En daar is hij trots op. “Als rode draad in mijn verhaal geldt dat ik als jonge jongen met lagerberoepsopleiding en een typisch jeugdige burgermaatschappelijke instelling, via dienstplicht en later als beroepsmilitair, fysiek en mentaal ben gevormd tot de man die ik vandaag ben: een trotse zelfstandig ondernemer die met veel plezier en dankbaarheid terugkijkt op zijn periode als beroepsmilitair.”

Info: www.personaltrainingprojects.nl