

Fit For Life

Een tragikomedie voor 7 dames

door Peter De Pauw

Dit stuk wordt uitgegeven in eigen beheer. Wens je een speeltoelating te bekomen, volg dan onderstaande regeling:

Stap 1: download de speeltoelating voor “Fit For Life” op de website www.peterdepauw.com, of vraag ze aan bij de auteur zelf. Vul ze in en verzend ze ondertekend naar de auteur.

Peter De Pauw
Fortbaan 86
2160 Wommelgem
0473/701.389
regisseur@telenet.be

Stap 2: Na ontvangst van een tegengetekende versie hebben jullie alvast een kopieer- en speeltoelating voor “Fit For Life” Je kan met een gerust hart de repetities aanvatten.

Stap 3: Ruim voor de aanvang van de eerste publieke vertoning licht je SABAM in om aan de auteursrechten te voldoen, via het indienen van de 'aanvraag tot toelating theater en dans'. Meer informatie hierover op www.unisono.be/nl/licenties/theater-dans. Indien je groep is aangesloten bij opendoek, kan je ook via www.opendoek.be een aanvraag indienen.

Het verhaal:

Zes vrouwen ontmoeten elkaar tijdens een cursus om gewicht te verliezen. Onder de zweep van de gymlerares beginnen ze aan hun reis naar een beter zelfbeeld en een gezonder lichaam. Eerst zijn ze vreemden voor elkaar, maar naarmate de lessen pittiger worden, worden de onderlinge banden hechter en de gesprekken dieper. Tot grenzen bereikt en overschreden worden.

Deze tragikomedie laat zien hoe de lessen niet alleen goed zijn voor hun lichaam, maar ook voor hun geest.

Noot van de auteur:

De maten en gewichten van de rollen kunnen vrij aangepast worden naar de realiteit van de actrices, zolang hun verhouding lengte/gewicht (lees: BMI, Body Mass Index) maar hetzelfde blijft.

Decor:

Het stuk speelt zich af in de gymzaal. In één grote ruimte zien we links een kleedzone met lockers, een spiegel en zitgelegenheid waar de dames zich kunnen omkleden. Rechts de trainingszone met wat typische aerobics en turnspullen (geen fitnessstoestellen). Tegen de muur een weegschaal, bij voorkeur met hoogtemeter.

Achteraan een doorgang naar toilet en inkom.

SCENE 1a: De eerste les

De gymzaal is verlaten. Anna zit al binnen en maakt zich moeizaam klaar terwijl ze van een snickers bijt. Dan komt Lisa energiek binnen.

Lisa Hey hallo.
Anna O. Hallo.
Lisa *(steekt haar hand uit)* Ik ben Lisa.
Anna *(schudt ze)* Anna.
Lisa Jij komt voor de lessenreeks?
Anna Ja. Ben jij de lerares?
Lisa Hi. Ik? Nee. Zot. Ik ben gewoon een... slachtoffer. Hihi.
Anna Ik ook. Jij kwam binnen, zag me en dacht: dat kan onmogelijk de lerares zijn.
Lisa Ik euh...
Anna Ik zal het zelf maar zeggen. Het helpt altijd om de olifant in de kamer te benoemen.
 Zeker als je zelf die olifant bent.
Lisa Dat valt toch mee.
Anna Niet dus. Ik mis alleen nog een slurf om nootjes te eten.
Lisa En van die grote flaporen...

Lisa imiteert een met zijn oren flapperende en toeterende olifant. Ze lachen. Marianne komt binnen.

Marianne Is dat hier dat we moeten zijn voor de groepslessen?
Anna Ja.
Lisa *(stopt met de imitatie)* We zijn al met drie. Dat is al een groepje.
Marianne Ik ben Marianne.
Lisa Ik ben Lisa en dat is Anna.
Anna Hoi.
Marianne Weten jullie hoeveel volk er komt?
Anna Geen idee.
Lisa Hoe meer zielen, hoe meer vreugd.
Marianne We zien wel.

Rachel komt binnen. Ze blijft aan de inkom wat staan kijken. Lisa gaat er naartoe.

Lisa Hallo. Ik ben Lisa.
Marianne Marianne.
Anna Anna.
Rachel (sec) Rachel.
Anna Geef jij de les?
Rachel (schudt nee)
Marianne Nog even en de lesgeefster is te laat...
Anna Ik was me alvast beginnen omkleden.
Lisa Als ze nog lang wegblijft zal ik al beginnen. Komaan dames... hup met de beentjes.

Lisa maakt enkele grote sportieve bewegingen. Ze lachen en maken zich ondertussen klaar. Sarah komt binnen met een groene proteïneshake waar ze van drinkt terwijl ze op haar gsm bezig is.

Lisa Hallo. Wat zit daar in? Gras?
Sarah (zonder opkijken) Brandnetelpoeder, verse spinazieblaadjes en groene thee.
Lisa Interessant.
Anna (trekt haar neus op) Is dat uw lunch?
Sarah Het is een overlevingsmaaltijd.
Anna Ik zal wel overleven op stoofvlees met frietjes.
Marianne Overlevingsmaaltijd?
Sarah Tastes like shit but keeps you alive...
Lisa Klinkt nogal morbide. Je gaat toch niet dood? Kanker?
Sarah Nee. Voorlopig niet. Er staat nog te veel op mijn agenda.
Anna Maar eten dus niet?
Sarah Ik heb geen tijd om te eten.
Anna Eten is het belangrijkste deel van de dag.
Sarah Niet in mijn dag.
Marianne Wat doe je dan? Als beroep...
Sarah Ik ben financial advisor bij een internationaal zakenkantoor met thuisbasis in Japan.
Rachel Klinkt heel saai. Verdient belachelijk veel, zeker?

Sarah Voor de uren die ik klop, niet genoeg. In Japan is het altijd 7 uur later dan hier. Dat betekent dus vroeg uit de veren als je rechtstreeks contact wil. En daarna begint het bureauwerk pas.

Lisa Pff.

Sarah Dagen van 14 uur zijn geen uitzondering.

Marianne Die klopt ik ook regelmatig.

Sarah Wat doe jij dan?

Marianne Ik ben huisvrouw. Als je ‘s morgens om zeven uur boterhammen staat te smeren, mag je blij zijn dat je om negen uur ‘s avonds de laatste strijk in de kast hebt gelegd.

Anna (*plots*) Itadakimasu!

Lisa Hihi. Gezondheid.

Marianne Wat krijg jij?

Anna Dat betekent “smakelijk eten” in het Japans. Dat heb ik geleerd in dat sushi-restaurant bij ons om de hoek. Als je daar wat vaker komt, leer je al eens wat.

Lisa Japan... Lang vliegen zeker?

Sarah 13 uur als je niet te lang moet wachten met overstappen.

Anna Ik zit niet graag in die te krappe stoeltjes. Je kan amper een boekje lezen.

Sarah Ik vlieg first class. En ik hou me heel de tijd bezig op de laptop.

Marianne Ik heb nog nooit gevlogen.

Lisa Nog nooit?

Marianne Wij blijven liever thuis.

Lisa En jij Rachel?

Rachel Wat?

Lisa Wat doe jij voor beroep?

Rachel Ik zit thuis momenteel. Maar ik heb vroeger wiskunde in avondschool gegeven.

Anna Aan kinderen? Maaltafels en zo?

Rachel Aan volwassenen. Differentialen, matrixen, hogere algebra.

Marianne Nog zoiets dat ik niet goed kan. Ik ben huisvrouw. Ik ben al blij als ik kan uitrekenen hoeveel 2 kilo aardappelen kost en 400 gram koteletten.

Anna Ik werk op het secretariaat van de gemeente waar ik woon. Dienst bevolking.

De gymlerares komt binnen.

Lerares Goedemorgen dames. Zullen we er eens invliegen?
 Lisa U bent de lerares?
 Lerares Zie ik er uit alsof ik het nodig heb om af te vallen?
 Lisa Ik ben Lisa.
 Lerares (*negerend*) Ik stel voor dat we meteen beginnen.
 Sarah Top.
 Lisa Let's go, girls!

Lisa en Sarah gaan als eerste vooraan klaar staan. Ze beginnen zich alvast op te warmen, niet echt professioneel. De rest komt er langzaam bij. Anna steekt stiekem nog snel een hap in haar mond.

Lisa Waarmee beginnen we? Pompen? Sit-ups?
 Lerares We starten met een weging en meting. (*Ze stelt de weegschaal centraal op*)
 Anna Serieus?
 Lerares We moeten een voor en na hebben.
 Anna Ik denk niet dat ik ga groeien op die 10 lessen. Tenzij in de breedte.
 Sarah Versmallen mag ik toch hopen...
 Anna Kunnen we de resultaten dan wel anoniem houden?
 Lerares Wie wil er eerst?
 Marianne Doe maar.
 Lisa Ja!
 Anna Ik ga ondertussen nog even naar de wc. Dan is dat gewicht er toch al af. (*af*)
 Lisa Het is precies medische controle: kleeft u maar uit, de dokter komt zo. Hi.
 Lerares Kom hier maar staan en zeg uw naam.
 Lisa (*neemt plaats op de weegschaal*) Lisa.
 Lerares 168.
 Lisa Kilo?
 Sarah Centimeter.
 Lisa (*draait zich naar de lerares*) En dokter? Hoe luidt het verdict?
 Lerares Als je stil zou willen staan, zou de meting correct kunnen gebeuren... 67kg.
 Marianne Daar kan ik alleen van dromen.
 Sarah Ik denk dat jij de lichtste van ons bent.
 Lerares Wie is de volgende?

Marianne Doe maar.

Sarah laat zich meten en wegen.

Lerares 172cm, 66kg. Naam?

Sarah Sarah. Met een h.

Lerares En de volgende.

Rachel Marianne?

Marianne Doe maar.

Rachel Nee.

Marianne (*als Anna net binnen komt*) Anna. Het is aan u.

Anna Als het moet dan.

Anna laat zich meten en wegen.

Lerares 157cm en 103kg.

Anna Ik dacht dat we dat onder ons gingen houden?

Lerares Dat is te veel, lieverd. Ruw geschat zit uw BMI op 42. Dat is morbide obees.

Anna Tegen wie zeg je het.

Lerares Daar moet dringend een serieus aantal kilo's af.

Anna Of centimeters bij...

Lerares Zo niet haal je de komende 5 jaar niet meer.

Anna Dat zei mijn dokter ook. Die heeft mij naar hier gestuurd.

Sarah Slimme vent.

Anna Vrouw. Soit.

Lerares Volgende.

Rachel (*Snel*) Marianne.

Marianne Oké.

Marianne laat zich meten. Ze lacht zenuwachtig terwijl de gymlerares de resultaten noteert.

Lerares 168cm en 87kg.

Lisa Dat gaat.

Marianne Mijn man vindt mij nochtans te dik.
 Rachel Mannen...
 Marianne En nu jij Rachel.
 Rachel Ik wil mij niet laten wegen.
 Lerares Zonder meting en weging kan je moeilijk je vorderingen traceren.
 Rachel Ik wil mijn vorderingen niet traceren.
 Lerares Dan weet ik niet wat je hier komt zoeken.
 Rachel Ik ook niet.

De gymlerares voelt zich ongemakkelijk en weet niet goed hoe te reageren.

Marianne Rachel. Luister. Geef het gewoon een kans.
 Rachel Ik wil het gewoon niet, oké.
 Sarah Wat een gedoe. Dit is toch puur zakelijk.
 Anna Slechter dan mij zal het niet zijn.
 Rachel Ik kan gewoon niet verdragen dat iemand anders aan mijn lijf komt.
 Sarah Een beetje meten.
 Lisa Meet u dan zelf.
 Sarah Ja. Als het maar vooruit gaat. Dit duurt al veel te lang.
 Lerares Als dat helpt, feel free...

De lerares laat Rachel zichzelf meten en wegen.

Rachel 1 meter 72 en 66 kilogram.
 Anna Dat viel toch mee... Bij mij komt er nog eens de helft bij. En dan heb ik het niet over de lengte...
 Lerares (zet de weegschaal aan de kant) Bon, nu we allemaal gewogen zijn...
 Anna En te zwaar bevonden...
 Lerares ... kunnen we eindelijk starten met de les. Eerst enkele praktische afspraken. Ik zou het bijzonder appreciëren dat jullie die allemaal naleven. Regel nummer 1: Ik wil niet dat de les gestoord wordt. Iedereen komt altijd op...

Emma komt binnengelopen, buiten adem.

Emma Ja, sorry, sorry. Ik ben toch niet te laat hoop ik?

Lerares Dat bedoel ik dus.

Anna We zijn nog niet begonnen.

Emma Ja, sorry. De babysit heeft op het laatste moment afgezegd en ik moest een noodoplossing zoeken. Ik ben Emma, trouwens.

Anna Oh. Heb jij een baby?

Emma Ja. Basje. Een jongen van 8 maanden.

Anna Ah. Cute.

Marianne Mijn man wou veel kinderen. We hebben er vier.

Anna Ik mag voorlopig geen kinderen krijgen. De dokter zegt dat bevallen een gevaar is voor mezelf met dit gewicht.

Sarah Kunnen we wel bij de les blijven?

Lerares Vooruit. Het is omdat het de eerste les is.

Emma Ja, sorry nogmaals. Maar ik heb een nieuwe babysit moeten laten komen via de gezinsbond en dat is altijd een risico.

Sarah Voor hetzelfde geld is het een psychopaat.

Emma *(In paniek)* Een wat?

Sarah Dat is een grap, hé.

Emma Ik ben al onzeker genoeg.

Lerares Maak u klaar. Ik ga ondertussen verder.

Emma Ja. Oké. Sorry.

Emma gaat zich klaarmaken.

Lerares Dus... zoals aangegeven. Regel 1: Ik haat laatkomers.

Emma *(terzijde tegen de andere dames)* Oeps.

Lerares De lessen zullen niet altijd even gemakkelijk zijn. Ik leg de dingen niet graag meer dan één keer uit. Dus laatkomers kunnen niet meer volgen.

Lisa Moet Emma niet gemeten en gewogen worden?

Lerares Nee.

Rachel Waarom moest ik dat dan wel?

Lerares Emma wordt na de les gemeten en gewogen. Daar is nu geen tijd meer voor. Dan nog een woord over wat er allemaal aan bod komt in deze lessen. Het wordt een gevarieerd lessenspakket waarin we gaan werken op alle gewichtsverliezende vlakken. We doen aan yoga om de ademhaling te optimaliseren en rust te creëren...

Sarah Ik heb geen tijd voor rust...

Lerares En zetten vooral in op klassieke aerobicsoefeningen voor maximale vetverbranding.

Anna Top.

Lerares Enkele stevige cardio-oefeningen om je hart op te pompen en de bloedcirculatie te vergroten. En we zullen ook specifiek oefeningen doen voor BBB.

Marianne BBB?

Lerares Buik, Billen en Borsten. Zo te zien heb je daar nog nooit van gehoord.

Marianne Nee. Ik train niet zo specifiek. Ik train... niet, eigenlijk.

Lisa In het Engels zeggen ze TTT.

Marianne TTT?

Lisa *(neemt stevig vast wat ze benoemt)* Tummy, Tush en Titties. Haha.

Sarah Top. Ik hou wel van wat uitdaging.

Lisa Ik doe mee. Jij ook Rachel?

Rachel Whatever.

Marianne Ik ook hoor. Ik had er alleen nog niet van gehoord.

Lisa Emma?

Emma Wat?

Lisa Of je ook meedoet?

Emma Met wat?

Lisa Met de BBB.

Emma Ja, sorry. Ik heb niet helemaal gevolgd. Ik zit met mijn hoofd bij die onbekende babysit. Maar ik ben hier om te sporten. Zo'n bevalling doet wat met je lichaam.

Lisa En gewichtheffen? Gaan we dat ook doen?

Ze demonstreert dat ze 150Kg boven haar hoofd heft. De andere vrouwen lachen terwijl ze triomfeert. De gymlerares kan er niet mee lachen en onderbreekt de ambiance.

Lerares Geen gewichtheffen!

Lisa *(terwijl ze haar denkbeeldige gewicht laat vallen)* Spijtig.

Lerares Nog enkele andere regels (*ze kijkt Emma strak aan*) buiten op tijd komen: regel 2: Gepaste kledij. (*Ze kijkt nu duidelijke naar Marianne*) Iedereen draagt kwalitatieve sportkleding en sportschoenen zonder zwarte zolen. Een legging en sandalen zijn dus niet toegelaten.

Marianne Ik heb niets anders...

Lerares Dan zorg je er maar voor dat je dat hebt tegen de volgende les.

Marianne Is dit niet goed genoeg?

Lerares Zwarte zolen geven strepen op mijn vloer.

Marianne Tot daar aan toe. Maar die kleding.

Lerares Als het nu niet spant dan zal het over 10 weken zeker niet meer spannen.

Anna Niets zo vervelend als een trainingsbroek die afzakt.

Lisa Ga naar die grote sportwinkel naast de cinema. Daar vind je vast iets betaalbaars.

Sarah Of het kwaliteit is...

Rachel Het zal toch wel 10 lessen overleven.

Emma Om nog maar te zwijgen van de vele kinderhandjes die er aan meegewerkt hebben.

Lisa Is dat ooit bewezen?

Sarah Nee. Maar alleen omdat het nooit grondig onderzocht is.

Lerares Regel 3: Water van thuis is toegelaten. Wil je iets anders, dan koop je dat uit de automaat.

Rachel Mag dat zomaar? Ik bedoel... jij verplicht ons geld uit te geven.

Lerares Sorry. Ik moet het einde van de maand halen. Van het inschrijvingsgeld alleen zal dat niet lukken. Regel 4: voor eten geldt hetzelfde. Regel 5: no refunds. En dan nu...

Lisa Les! (*Ze begint energiek rond te springen*)

Lerares Ja.

Sarah Let's go. No time to waste.

De lerares zet luidere, uptempo muziek op. Ze demonstreert zonder te verslappen enkele aerobics oefeningen die de rest nadoet. Iedereen neemt op zijn eigen manier deel. Lisa en Sarah doen vol overgave mee en moedigen iedereen aan. Marianne doet voorzichtig mee achteraan. Anna is al na twee seconden uitgeput en doet de oefeningen niet tegen haar zin, maar wel op een trager tempo. De volgende conversatie wordt gedaan terwijl ze de oefeningen verderzetten.

Lerares Komaan dames. Tempo aanhouden.

Lisa No problem.

Anna Dit is veel te snel.

Lerares Voor een gezond lichaam, zou dit tempo geen probleem mogen zijn.

Rachel Ik voel het al.

Sarah Ik ook. Maar mij hoor je niet klagen. Met een beetje afzien bereik je het meest.

Rachel Ben ik niet mee akkoord.

Lerares Vermoeidheid is een state-of-mind.

Marianne Een wat?

Emma Met je kop kan je alles overwinnen.

Sarah Dat is waar.

Lerares Je moet het willen. In je hoofd. De rest volgt vanzelf.

Marianne Mijn hoofd wil vooral stoppen.

Anna Mijn hoofd wil vooral een snickers.

Lerares Niet opgeven. Volhouden!

Er begint een nog energiekere oefening. Plots klinkt er een luide knal. Iedereen kijkt op. Lisa is in al haar enthousiasme op de grond gevallen nadat ze met Sarah om ter hevigst de oefeningen aan het doen was en gebotst zijn. In haar val sleurt ze fitnessmateriaal mee. Alle oefeningen stoppen en de gymlerares zet de muziek af.

Lisa Sorry! Sorry!

Marianne Oei. Toch geen gewonden?

Lisa Nee, nee. Het gaat.

Marianne Ik heb anders altijd een EHBO-kit in mijn tas zitten.

Sarah Klein accidentje.

Lisa Ik ben gevallen.

Anna Dat hebben we gehoord.

Lerares Het is de bedoeling dat jullie de oefeningen individueel uitvoeren, zonder elkaar daarbij te raken en zonder mijn infrastructuur te vernielen.

Lisa Ik was een beetje te goed aan het oefenen.

Anna Daar heb ik geen last van.

Lerares Als je jezelf niet aan de afspraken kan houden, blijf je thuis. Ga daar je eigen spullen vernielen.

Lisa Sorry, sorry, sorry. Het zal niet meer gebeuren. Hihi.
Sarah Dat zeg jij nu wel... Hi. (*Ze trekt Lisa recht*)
Lerares Zie het als eerste en tevens laatste waarschuwing, voor iedereen... Goed. Genoeg tijd
 verspild.
Anna Wacht. Ik ben nog niet...
Lerares We gaan verder met de volgende oefening.
Anna Wacht. Kunnen we niet even...
Lerares Geen medelijden. Stilstaan is doodgaan.

Anna staat er verweesd bij.

Lerares Volgende oefening: “lunes”! Vijf, zes, zeven, acht-en-één, twee, ...

Iedereen gaat weer ijverig aan de slag. Elk op zijn manier. Anna zucht en doet weer mee.

Fade-out

SCENE 1b: De groepsopdracht

Fade-in

Dezelfde les, een half uur later. Ze staan in een bepaalde yoga-houding, bv. “de boom” met gestrekte armen in de lucht. Iedereen is moe en bezweet, maar nog steeds opgewonden.

Lisa Wow. Ik wist niet dat mijn onderrug zoveel spieren had.

Lerares Stilte.

Lisa *(luid fluisterend)* Ik dacht dat yoga iets was voor van die zweefteven die met bakfietsen rijden en wiet smoren.

Lerares Concentreer u op uw ademhaling. Pas dan heb je genot van yoga.

Anna Ik concentreer mij gelijk zot op mijn ademhaling, maar ik voel dat genot niet echt.

Lerares Concentreer u dan harder.

Sarah Ik voel de energie door me stromen. Die rush die ik ook voel bij hard werken.

Lisa Ik weet niet of het slim is om altijd aan je werk te denken.

Lerares Ik denk dat het slim om altijd te zwijgen.

Rachel Dat is niet waar. Niet altijd.

Lerares Nu wel! Enkel zo kan je correct ademen.

Marianne Doe nu gewoon maar wat ze vraagt. Anders staat we hier morgen nog met onze armen in de lucht.

Anna Ja. Ik begin mezelf te ruiken.

Lerares Als laatste oefening buigen we helemaal naar voor, raken onze tenen terwijl we uitademen en komen langzaam recht.

Lisa Top. Ik ben er al.

Anna Ik kan mijn tenen niet aanraken. Mijn armen zijn te kort...

Marianne Dat komt nog wel.

Anna Wanneer? Die pose bereik ik enkel met een dwarslaesie.

Emma Klaar. Dan kan ik naar huis.

Lerares Als je niet wil komen, blijf dan thuis.

Rachel Ho ho. Iedereen heeft evenveel recht om mee te komen oefenen.

Lerares Zolang ze betalen.

Emma Ik heb nog niet betaald. Vergeten, sorry...

Lerares Het is oké. Facturen kunnen al eens vergeten worden. Maar volgende week...

Emma Zonder pardon. Als ik nu vertrek moet ik een uur minder babysit betalen.

Sarah Je wil gaan controleren zeker?

Lisa Om te zien of het geen psychopaat is. Hi.

Emma Zwijg maar al.

Lerares Zwijg allemaal maar al. Eerst nog een cooldown.

Anna Dat kan ik gebruiken. Voor mij een goede frisse cola.

Lerares Kom allemaal wat dichters staan. Sluit jullie ogen en adem in door de neus. Vier, vijf, zes. Vasthouden, twee, drie, vier. En rustig uitademen. Zes, zeven, acht. En opnieuw. In door de neus. Vier, vijf, zes.

Lisa Waaw. Dat werkt echt om tot rust te komen.

Lerares Sst! Concentreer u op uw ademhaling.

Plots gaat de telefoon van Sarah. Iedereen is even uit zijn concentratie.

Lerares Geen gsm's hier.

De gsm blijft afgaan hoewel iedereen hem probeert te negeren en correct te ademen..

Sarah (terwijl ze naar haar tas in het kleedgedeelte gaat) Ja. Sorry. Ik moet opnemen.

Marianne Druk gewoon af.

Lerares (onverstoord) Zes, zeven, acht.

Sarah Het zou belangrijk kunnen zijn.

Rachel Op een zaterdagmorgen?

Sarah Niet in Japan. Daar is het nu 18u 's avonds ongeveer. Ik sta 24/7 in dienst van Mr. Hyman.

Lerares Twee, drie, vier. Armen spreiden...

Sarah neemt haar gsm. Ze kijkt ernaar, zucht en neemt op. De rest gaat voort met de ademhalingsoefening, maar luistert mee. Ze volgen de lerares slechts half of niet meer.

Sarah Sarah... Yes Mr. Hyman...

Lisa Het is die Japanner.

Anna Bestel voor mij "dragon eyes" en "maki tonijn".

Lerares Focus.

Sarah Yes. Mr. Hyman... No... Yes... I will look into that as soon as possible... Yes. No problem. I had no plans this Sunday. Sayonara Mr. Hyman. *(ze legt op)*

Anna Vrolijke Frans, precies.

Sarah When duty calls...

Anna Maar toch niet op zondag?

Marianne Sommige jobs stoppen niet om vijf uur. Dat moet je mijn niet zeggen.

Emma Zeker niet als je kinderen hebt.

Sarah Als je het wil maken in het leven...

Marianne Ik heb niet het gevoel dat ik het gemaakt heb in het leven. Ik heb wat ik wil maar...

Rachel Is dat u hoogste doel? Onderdanig zijn aan een man die aan de andere kant van de wereld zit en wat door de telefoon roept?

Lerares Kunnen jullie wel bij de les blijven? In door de...

Lisa *(geïrriteerd)* De neus, uit door de mond. Dat helpt.

Anna Bij mij helpt in door de mond ook. Als het er niet weer uit komt langs mijn neus ...

Lerares Ik ga u moeten vragen de telefoon weg te leggen of de les te verlaten.

Sarah Oké. Oké.

Sarah legt de telefoon op de bank en gaat terug naar de les. Maar ze is nog niet daar of het geluid van een berichtje weerklinkt. Ze wil er weer naartoe.

Sarah Sorry. Ik moet...

Rachel Juist niets.

Sarah Maar als het Mr. Hyman is.

Lerares *(terwijl ze een nieuwe houding aanneemt)* Luister. Als je opneemt moet je niet meer terugkeren naar de les.

Anna Laat het. Ik denk niet dat hij belt om te zeggen dat je morgen toch vakantie mag nemen. Dat kan alleen maar meer werk betekenen.

Rachel Je wil toch niet de slaaf zijn van uw telefoon.

Sarah Die kan wachten.

Rachel Wat zegt uw partner er van dat jij altijd paraat staat voor die Mr. Hyman?

Marianne De mijne zou daar niet mee kunnen lachen...

Rachel Je geeft de hele tijd aan dat je je buik vol hebt van die Mr. Alfamannetje. Voeg de daad nu toch gewoon bij het woord.

Sarah Oké.

Ze gaat er niet naartoe. Iedereen neemt de houding van de lerares over.

Anna Goed gedaan.

Lerares Ademhalen...En zwijgen.

Lisa In door de neus... en mondje dicht. Hihi.

De telefoon geeft een nieuwe biep. Er is een berichtje binnengekomen. Sarah is meteen alert.

Emma Niet reageren.

Sarah Zou ik niet even kijken?

Rachel Nee. Wees je eigen baas.

De lerares neemt een andere (grond)houding aan. Iedereen, behalve Sarah, volgt. Sarah gaat weer in de vorige houding staan.

Lerares Blijf je wel bij de les?

Sarah (terwijl ze zich corrigeert) Sorry.

Lisa Last van FOMO?

Sarah Van?

Lisa FOMO.

Anna En wat wil FOMO dan zeggen? Fulltime Op Mijn Oor?

Lisa Fear Of Missing Out. Schrik dat je iets mist in het leven.

Sarah Tja. Misschien wel. (Ze gaat de gsm wegsteken)

En net als iedereen terug in de laatste yogahouding staat, stopt de lerares.

Lerares Zo. Tot daar de cooldown.

Lisa Is het al afgelopen?

Anna Gelukkig. Ik ben stikkapot.

Lisa We want more... we want more...

Lerares Ik heb nog een kleinigheidje.

Lisa All right!

Anna Zolang ik niet meer moet bewegen...

Emma Gaat het lang duren?

Lerares Een klein spelletje. Het is simpel: jullie moeten in groepjes van twee, door middel van de bijhorende bewegingen, verschillende sporten uitbeelden, zonder woorden te gebruiken. De rest van de groep moet dan raden welke sport er wordt uitgebeeld.

Sarah Wat heeft dat met fitness te maken?

Marianne Gewoon voor de gezelligheid.

Lisa *(ze trekt Sarah mee)* Kom. Wij eerst. Dan zijn we er van af. Ik weet er al een.

Lisa fluistert iets in het oor van Sarah, die de opdracht belachelijk vindt. Ze gaan samen voetbal uitbeelden. Ze dribbelen met denkbeeldige bal, maken tackles (Lisa tackelt echt) en schieten op denkbeeldige goals (alles met veel beweging) Ondertussen:

Anna Is het rugby?

Lisa Nee!

Anna Het lijkt wel op rugby. IJsschaatsen?

Marianne Ik ken niet veel van sport.

Lisa Het is een balsport.

Sarah Als dat nog niet duidelijk is.

Lerares Zwijgen.

Emma Is het... voetbal?

Lisa *(begint "we are the champions" te zingen)*

Lerares Dat volstaat. De volgende?

Lisa Marianne en Emma.

Emma Ah. Het is met Chinese vrijwilligers en zo?

Marianne Ik hoeft niet, hoor.

Sarah Laat het vooruit gaan.

Lerares Je komt toch allemaal aan de beurt.

Marianne Oké.

Marianne en Emma beelden samen tennis uit. Ze slaan denkbeeldige ballen over het net en lopen van de ene kant naar de andere, eerst ongeïnteresseerd, dan competitief.

Anna Pingpong?

Lisa Nee. Het is groter.

Anna Badminton?

Emma Nee.

Lerares Tegen het tempo dat jullie slagen wel.

Emma Tennis is vooral onderhands. Badminton eerder bovenhands.

Marianne Buiten.

Emma Wat?

Marianne Die bal was buiten.

Emma Die bal was helemaal niet buiten.

Anna Welke bal?

Lerares Het is al goed. Laatste twee.

Rachel en Anna spreken even af. Het wordt boksen. Ze beelden het samen uit. Ze draaien rond elkaar en maken stootbewegingen en blokkeren aanvallen.

Lisa Ha. Dat ziet er uit als ballet.

Anna Ik in het zwanenmeer? Als ik in dat meer duik, schiet er geen water over. Nee, nee. Verder raden.

Rachel (*Slaat lichtjes raak*) Poef. Poef. Een stevige linker.

Anna Ho. Ho. Rustig.

Lerares Iemand een idee?

Sarah (*sarcastisch*) Tennis natuurlijk. Mogen we nu verder met ons leven?

Emma Boksen!

Anna Goed geraten. Applaus voor Emma...

Lerares Oké. We kunnen afronden.

Lisa Nu ik weer. Grr. Wie ben ik? Grr.

Lisa begint te grommen en te knorren als een wild zwijn en neemt Emma in een houdgreep en legt ze op de grond. De andere dames lachen terwijl Emma zich kwaad lostrekt.

Emma Hey.

Lisa Grrr.
 Lerares Lisa!
 Lisa Ik ben Hulk Hogan van de World Wrestling Federation. Grr.
 Lerares Lisa! Stop. Het spel is afgelopen. Ga jullie maar omkleden.
 Lisa Als een grapje al niet meer mag.

De eerste les is voorbij. Iedereen gaat moe en bezweet naar het kleedgedeelte. Anna ploft neer en steekt alvast een energiereep in haar mond.

Marianne Dat was een toffe les.
 Anna Ik heb mij ook wel geamuseerd. Maar als alle lessen zo veel inzet gaan vragen...
 Lerares Inzet?
 Rachel Niet?
 Lerares Noemen jullie dat inzet? Spelen... Babbelen... Lachen... Vandaliseren...
 Rachel Wij hebben keihard ons best gedaan.
 Lerares Snoepen? Is dat keihard uw best doen?
 Anna Ik had honger.
 Lerares Als jij niet stopt met snoepen gaat er geen gram af. Dan komt er alleen maar bij.
 Anna Ik kan daar echt niet aan doen. Ik heb zware botten.
 Lerares Hoeveel pech kan je hebben. Zware botten EN een snoepverslaving...
 Lisa Mijn inzet was toch oké?
 Lerares Een beetje agressief...
 Lisa Te enthousiast. Dat is alles.
 Marianne Wij zullen volgende keer harder ons best doen.
 Emma Ik ga op tijd zijn.
 Lerares Ik wil een weddenschap met jullie aangaan.
 Lisa Deal. Wat is ...
 Rachel Slimme. Je weet nog niet eens waarover het gaat.
 Lerares Zie het als een groepsopdracht.
 Anna Moet dat? Dat haatte ik altijd op school.
 Sarah Hier kan je dat niet enkel door de anderen laten doen.
 Lisa Wat moeten we doen?
 Lerares Ik daag jullie uit om 60kg te verliezen.

Lisa Als we Sarah dumpen, zijn we er al. Haha. Grapje, hé.

Lerares 1kg per week. 10 weken lang. 6 deelnemers. Dat is 60kg.

Anna Dat is te veel.

Marianne Nee. 1 maal 10 maal 6. Dat is correct.

Rachel Een halve kilo per week lijkt me realistischer en gezonder om na te streven.

Lerares Wij zijn beter dan pebs dat denkt dat ze goed bezig zijn met een halve kilo per week.

Sarah Ik heb geen tijd om buiten de lessen extra inspanningen te leveren.

Anna En ik geen goesting.

Lisa Ik zie dat zitten.

Marianne Ik ook. Tussen het kuisen door wat extra bewegen. Klinkt goed.

Lisa Het mag zelfs meer zijn.

Anna Ik sta met plezier mijn kilo's af.

Emma Ik wil nu niet de moeilijke zijn, maar ik weet niet of ik de tijd zal vinden.

Marianne Rachel?

Rachel Ik haat groepsdruk.

Lerares (*gefrustreerd*) Wat een enthousiasme.

Lisa Dat is gewoon onwennigheid.

Lerares Als het op babbelen aankwam, was er toch niet veel onwennigheid... Voor mij moet het niet. Als jullie geen inspanning willen leveren...

Lisa Dat willen we wel.

Lerares Jij wel. Maar uw collega's lijken de hoop bij voorbaat al op te geven.

Lisa Wij laten ons toch niet doen, dames?

Anna Voor mij hoeft al dat gedoe niet.

Lisa De zwaarste kilo's gaan er het makkelijkst af.

Anna Als ze dan ook eens zouden wegblijven...

Marianne Ik doe mee.

Emma Ik ook. Maar ik beloof niets.

Lerares Het is een groepsopdracht. Ofwel allemaal, ofwel niemand...

Emma Allemaal dan.

Lisa Zo mag ik het horen. Rachel? Sarah?

Rachel (*haalt haar schouders op*)

Lisa (*begint te scanderen*) Rachel, Sarah, Rachel, Sarah, Rachel, Sarah,...

Sarah Het is al goed.

Lisa Rachel, Rachel, Rachel, ...
Rachel Bij mij helpt dat niet. Maar het is goed.
Lerares Alle zes dus. Prima. Ik zie jullie volgende week.

En zonder verder afscheid vertrekt de gymlerares. Als ze weg is, terwijl ze zich omkleden:

Anna Ja, dag dan, hé. Wat een rare.
Marianne Die was misschien gewoon zenuwachtig voor haar eerste keer.
Lisa Dat was duidelijk niet haar eerste keer. Gelijk die ons afbeulde...
Marianne Het zal nodig zijn, zeker...
Anna *(bekijkt zichzelf in de spiegel)* Ze heeft gelijk. Ik ben te dik.
Marianne Ca va, toch?
Anna Ik heb een te dikke kont, een blubberbuik en in verhouding te weinig borsten.
Marianne Je mag dat zo niet zien.
Anna Je kan er niet naast zien.
Emma Jij bent een mooie vrouw.
Anna Dat zeg je zomaar.
Lisa Echte schoonheid zit vanbinnen.
Anna Dat is het probleem. Er zit te veel schoonheid vanbinnen.
Emma Je bent niet dik. Dat zit tussen uw oren.
Anna En tussen al de rest...
Sarah Ik heb ooit eens in een Japans boek gelezen dat de eerste stap van diëten aanvaarding is. Dat is bij de AA ook zo.
Anna Goedendag. Mijn naam is Anna en ik weeg 103 kilo.
Lisa Zoiets ja. Wat jij in de spiegel ziet is subjectief. Jij ziet alleen je kleine kantjes.
Anna Vooral dikke kantjes...
Lisa Dat zijn onzekerheden die je moet accepteren. Je moet naar je mooie dingen kijken.
Anna Niet eenvoudig als ze je zo afkraken.
Rachel We moeten samenspannen. Wij tegen de lerares, als één blok... slechte woordkeuze.
Marianne Waarom doen we niets samen, buiten de lessen?
Sarah Geen tijd.
Anna Tijd moet je maken.
Sarah Ik maak liever geld.

Lisa Ik wil een boekenclub oprichten.

Emma Van kinderboeken?

Lisa Alle boeken. Iedereen mag een voorstel doen.

Sarah Ook non-fictie?

Lisa In principe wel. Dat leest wat moeilijker, maar we kunnen allemaal wel iets bijleren.

Emma Is dat 's avonds? Want dan moet ik een babysit regelen elke keer.

Marianne Voor mij geen probleem. Tijd zat. Een hobby breekt de dagelijkse beslommeringen.

Sarah Ik kan ook een hobby gebruiken. Al zit ik niet echt te wachten op zo'n leesclubje.

Marianne Anders moeten we tussen de lessen gewoon samenkomen om extra te oefenen. Dan halen we die 60 kilo vanzelf.

Anna Niet overtuigd.

Marianne Van dat samenkomen?

Anna Van dat doel. Samenkomen met plezier.

Marianne Op dinsdagavonden is mijn man niet thuis. Dan kunnen we gerust bij mij thuis bij elkaar komen en in mijn living wat oefenen.

Emma Ik moet dan wel een babysit vinden.

Marianne Neem die toch gewoon mee. Ik heb vier kinderen grootgebracht.

Sarah Ik zou zeggen graag, maar ik heb al een teams-vergadering dinsdag.

Rachel Dan moet je die verzetten.

Sarah Dat gaat Mr. Hyman willen.

Rachel Wiens leven leid je eigenlijk?

Anna Ik kom. En dan breng ik de versnaperingen en cava mee.

Lisa Misschien moet je het houden op gezonden snacks en water. Kwestie van niet meer bij te komen dan dat we er af sporten. Yes we can, ladies!

Lisa weet van geen ophouden en begint terug te grollen als worstelaar. Iedereen lacht. Ze valt Rachel aan. Deze freakt en slaat Lisa ruw van zich af. Rachel loopt weg.

Lisa Wat krijgt die? Het was toch maar een grapje...

Sarah Laat ze doen. Die zal dringend naar huis moeten.

Emma Ik ook. Tot dinsdag?

Marianne Deal.

Black-out

SCENE 2a: Bakayarou!

De zaal is leeg. De deelnemers komen weer binnen voor een volgende les.

Anna Is het dinsdag nog laat geworden?
Lisa Viel wel mee. Wij zijn allemaal vertrokken voor haar man thuis kwam.
Anna Is dat zo'n probleem?
Lisa Marianne wou precies niet dat we hem ontmoetten...
Anna Vreemd.
Rachel *(komt binnen)* Wat is vreemd?
Anna Die man van Marianne.
Rachel Hebben jullie die gezien dan?
Lisa Nee. Dat is juist het vreemde.

Sarah komt al telefonierend binnen. De rest luistert mee.

Sarah Yes. Mr. Hyman. I know I had to hand in that paper. But the time you gave me... but
I do have another ... yes. But the timing... *(teleurgesteld)* Yes. There is no but...
Anna *(tegen de anderen)* Hij mag een beetje van mijn butt lenen.
Sarah Right Mr. Hyman. *(ze legt op en roept hem dan na)* Bakayarou!
Lisa Baka wat?
Sarah Bakayarou. Dat is Japans voor idioot.

Marianne komt binnen. Ze werd vorige les op haar plaats gezet omdat ze oubollig gekleed ging. Daarom heeft ze vandaag een extra sexy outfit aan, maar het is overdreven. Het zit veel te strak.

Lisa Ohlalala! Wat dartelt er hier nu binnen?
Anna Een jong, sexy ding dat de leraar wil verleiden? Pech, Marianne. Het is een lerares.
Rachel Problemen mee?
Anna Nee, nee.
Lisa Waar heb je dat gevonden?
Marianne In die sportwinkel.
Sarah Daar verkopen ze toch beter?
Marianne Ik weet het. Idioot dat ik ben...

Lisa Bakayarou, dus.
 Marianne Wat?
 Lisa Laat maar.
 Marianne Ik dacht, ik koop iets met een beperkt budget. In de soldenbak gekeken, maar dat maatlabeltje was precies verkeerd.
 Sarah En solden kan je niet terugbrengen...
 Marianne Nee. Dus zit ik hiermee.
 Anna Het toont wel... veel.
 Sarah Te veel.
 Marianne Ik weet het.

Ze gooit snel een oubollige fleece trui over haar schouders en blote delen.

Marianne Beter?
 Sarah Beter. Want geef toe, eens de veertig gepasseerd...
 Marianne Kom. Ander onderwerp. Is Emma er nog niet?
 Anna Nee. Die zal nog een seriemoordenaar aan het zoeken zijn om te babysitten, zeker?
 Sarah Dat kan je toch sneller geregeld krijgen? Ze weet al weken dat we vandaag trainen.
 Rachel Jij hebt ook wel snel een oordeel klaar.
 Sarah Dat is nodig in mijn business.
 Rachel En dus veroordeel jij Emma tot onbekwaam planner?
 Anna Misschien heeft hij afgezegd. Of heeft de gezinsbond zijn kat gestuurd.
 Lisa Een poes als babysit. Hihi.
 Sarah Zou er echt een baby zijn of is ze gewoon altijd te laat?
 Anna Ik denk allebei. Misschien is ze wel afgehaakt...
 Sarah *(tegen Rachel)* Waarom liep jij eigenlijk weg vorige keer?
 Rachel Dat zijn uw zaken niet.
 Marianne En dinsdag was je er ook al niet.
 Rachel So?
 Marianne We zijn er voor u, ja?
 Anna Ja. Het is maar dat je dat weet.
 Rachel Ik los mijn eigen problemen wel op. Ik ben één keer te veel vastgepakt. Meer wil ik daar niet over kwijt.

De gymlerares komt binnen zonder dag te zeggen.

Lerares Huphuphup. Wat zitten jullie daar nog te zitten? We hebben niet de hele dag.
Anna U bent er nog maar net.
Lerares Precies op tijd.
Sarah Zo heb ik ze het liefst.
Lisa (*springt energiek naar de trainingszone*) Ik ben er klaar voor.
Marianne We zullen eens laten zien dat we niet hebben stilgezeten afgelopen week.
Lerares Vandaag gaan we oefeningen doen met die grote ballen daar.
Lisa Reuzenvoetballen, hihi.
Lerares Zitballen.
Anna Zitten? Kan ik.
Lerares Neem een bal en kom hier staan.

Iedereen neemt een bal, al zorgt dit al voor grote hilariteit. De dames botsen op elkaar als ze naar hun plekje willen gaan. Marianne botst op Lisa.

Marianne Sorry. Maar het is ook zo'n lomp geval.
Lisa Heb jij het nu over mij?
Marianne Nee. Absoluut niet.
Lisa Dan is het goed. Hihi.
Lerares Voldoende afstand houden...

Iedereen gaat zitten in de ruimte. Lisa springt op de bal naar haar plaats.

Lerares Goed. Dan kunnen we beginnen. Eerste oefening.
Anna Wacht! Wacht.
Lerares Wat?
Anna Mijn bal loopt leeg.
Lerares Ik dacht al dat er een maximaal toegelaten gewicht stond op die ballen...
Rachel Beleefd...
Lerares Kwets de waarheid?

Rachel Als ze uit uw mond komt...

Marianne Misschien moeten we de ruzie van vorige les gewoon achter ons laten.

Sarah En niet zo veel tijd verliezen. De mijne is kostbaar.

Anna Wat nu?

Lerares Neem jij die overgebleven bal maar. Hopelijk plet je die niet.

Marianne En Emma dan?

Lerares Met iemand die niet op tijd kan komen, houden we geen rekening.

Rachel Misschien is er iets ernstig aan de hand.

Lerares Ik moet haar excuus niet weten. Neem die bal zodat we kunnen beginnen.

Anna gaat de bal verwisselen en gaat er voorzichtig op zitten.

Lerares Eerste oefening. Stretchen naar boven. (*Iedereen doet dat*) twee, drie, vier, ...

Lisa valt van haar bal. Hilariteit alom.

Lisa Woepsie. Ik viel op mijn poepsie. Hihi.

Anna Pas op. Straks is uw bal ook stuk.

Sarah Concentreer u toch.

Lisa Een beetje vrolijkheid mag toch?

Lerares Als je wil spelen ga je maar naar een binnenspeeltuin.

Lisa (*imiteert de lerares binnensmonds*)

Lerares Ik zou het fijn vinden als iedereen gewoon doet wat er gevraagd wordt...

Rachel Zo dominant...

Lerares En hou je commentaar voor jezelf. Als je niet akkoord bent, mag je vertrekken.

Marianne Nee. Het is goed. We moeten gewoon allemaal beter ons best doen.

Lisa Het was per ongeluk uit de hand gelopen. Sorry.

Ze beginnen aan verschillende oefeningen op en met de bal. Na een tijdje komt Emma binnen.

Lerares We draaien ons bovenlijf helemaal naar links...

Emma Sorry. Basje is ziek.

Anna Oei. Iets verkeerds gegeten.

Emma Ik weet het niet. Huilen, koorts en diarree.

Marianne Och arme dat ventje.

Emma Het zal wel een kinderziekte zijn.

Lerares Ik weet niet of het u stoort, maar de les is al begonnen.

Emma Sorry. Ik weet het. Overmacht.

Lerares Zorg dan dat je in het vervolg je overmacht onder controle hebt.

Rachel Als dat zou kunnen...

Sarah Ik heb de situatie altijd onder controle.

Rachel En uw baas dus ook.

Sarah Mr. Hyman is mijn baas niet. Dat is mijn opdrachtgever.

Rachel Different name, same shit.

Lerares Luister. Ofwel blijf je hier oefenen of je gaat buiten.

Marianne Nee. We zijn er.

Anna Ik zit er nog op.

Iedereen gaat zitten op zijn bal. Emma draait wat rond.

Marianne Emma heeft geen bal.

Lerares Dat kan mij geen bal schelen.

Rachel Hola.

Anna Ja. Sorry. Daar zit ik nu op want de mijne was lek. Wil je deze?

Lerares Blijven zitten. Laatzomers verliezen hun rechten.

Emma En wat...

Lerares Doe maar alsof. Dat zal u stimuleren om de volgende keer op tijd te komen.

Emma Maar Basje...

Lerares Als Bas een uur geleden ziek was, dan was Bas dat twee uur geleden ook al. Tijd genoeg om een babysit te regelen of wat dan ook.

Sarah Als dat op twee uur al niet kan.

Marianne Dat is geen evidentie.

Emma Zeker niet als de diarree tot in zijn haar hangt.

Anna Ik zou thuisgebleven zijn.

Lerares Doe gerust.

Emma Maar de lessen worden niet terugbetaald.

Lerares Reden te meer dat ik geen laatkomers duld. Bon. Door dat getreuzel skippen we de opwarming. Eerste oefening. Iedereen gaat op zijn buik op zijn bal liggen. Linkerarm strekken terwijl je het rechterbeen strekt. Rechterarm strekken met je linkerbeen. Linkerarm strekken met rechterbeen. Rechterarm strekken...

Emma doet zo goed mogelijk mee. Sarah probeert haar bal onder controle te houden, maar die gaat telkens rollen.

Sarah Shit. Dat is nog niet evident. Zo'n bal onder uw lijf houden.

Lisa Bij mannen lukt het zelfs om er 2... Maar dat zijn maar kleine balletjes, hele kleine... In een handig meeneemzakje... hihi.

Rachel Heel plat.

Anna Maar wel grappig.

Lerares Mond houden en oefenen... Neem uw bal boven uw hoofd en links... rechts...

Iedereen doet mee, Emma zonder bal. Rachel gebruikt haar bal als veilige barrière om botsen van andere ballen te voorkomen. Andere grappige oefeningen met de bal kunnen hier naar hartenlust toegevoegd worden.

Fade-out.

SCENE 2b: De competitie

Fade-in.

Dezelfde les. Iedereen doet nog wel oefeningen, maar niet meer even enthousiast. Anna zit met haar rug tegen de bal en ligt er met haar hoofd op terwijl haar armen nog wel bewegen.

Anna Komaan. Ik kan niet meer.
Lerares Het nu pas dat je vet verbrandt.
Anna Het is nu dat ik een Snickers kan gebruiken.
Lisa Ik kan nog uren doorgaan.
Anna Jij hebt een Duracell-batterij ingeslikt zeker?
Marianne Ik voel het ook wel. Ik wist niet dat met een bal spelen zo vermoeiend kon zijn.
Lerares Bon. Het ziet er naar uit dat de watjes willen opgeven...
Lisa Ik niet.
Rachel Wij zijn geen watjes, dank u.
Lerares Zie jullie hier nu liggen. Jullie zijn niets gewoon.
Emma Dit is nog maar les twee.
Lerares Reden te meer. Normaal hadden we al veel hardere oefeningen gedaan.
Lisa Kunnen we.
Anna Ik moet passen, dank u. Ik ben al blij dat ik het einde van de les gehaald heb.
Lerares De les is nog niet gedaan.
Anna Serieus...
Lerares Ik heb nog een kleine uitsmijter voor jullie.
Sarah Als het weer sporten uitbeelden is, ben ik al naar huis.
Lerares Nee. Een kleine competitie.
Anna (*Zucht*) Ik ben nog bezig met die kilo van vorige week...
Lerares Ik wil wel eens weten wie van jullie het langst kan planken.
Anna Ik niet. Dat kan ik je zo vertellen.
Lerares Ballen weg. En neem je yogamatje.

Iedereen doet dat, met het nodige kabaal.

Lerares We hebben nog 8 minuten. Benieuwd wie het zo lang volhoudt.
Anna 8 minuten? Ik hou dat nog geen 8 seconden vol.

Lerares Ik had al het vermoeden dat jij zou opgeven nog voor we begonnen waren.

Rachel Niet iedereen heeft dezelfde capaciteiten.

Lerares Niet iedereen heeft dezelfde maten...

Rachel How, how... (*ze gaat dreigend naar de lerares*)

Lerares Kom. Liggen en planken.

Anna Laat het, Rachel.

Marianne Niemand heeft baat bij een gevecht.

Emma Ik euh... ben met al die drukte mijn matje vergeten. Is er nog een reservematje?

Lerares Plank maar op de grond.

Emma Sorry. Ik wist niet dat we dat vandaag nodig hadden.

Lerares Op de grond. Ik tel af. Drie...

Lisa Ik ben al begonnen.

Sarah Strever! (*Ze doet meteen mee*)

Lerares Twee... Een.

Iedereen plinkt. Na enkele seconden zakt Anna al in elkaar. Ze gaat aan de kant zitten.

Anna Ik kan dat niet. Mijn buik hangt nog op de grond en mijn spieren zijn pudding.

Lerares Uw mondspieren werken toch prima...

Rachel Alstublieft, zeg.

Emma Amai. Dat voel je.

Lerares Als je deze oefening goed doet, voel je dat in heel uw lijf.

Marianne Ik voel dat vooral in mijn buik.

Emma (*kreunend*) Ik ook.

Lerares Zwijg liever en spaar je krachten.

Emma Ik niet meer. (*met een plof zakt ze op de grond*) Mijn buikspieren zijn nog niet hersteld van de bevalling.

Marianne (*geeft ook op*) Als het een troost mag zijn, die herstellen nooit helemaal. En elk kind dat wij er uit persen maakt het alleen maar erger.

Emma Dan zal ik het maar bij één houden.

Lerares 25 seconden.

Lisa Easy!

Sarah Vind ik ook.

Lerares 30.

Lisa Ik kan nog uren doorgaan.

Rachel Laat maar. *(ze geeft op en gaat bij de rest staan)*

Lerares Dus is het tussen jullie, dames.

Anna Dat zijn ook de lichtste van de groep. Als ik zo weinig zou wegen...

Marianne Laat ze dit maar uitvechten. Mijn buikspieren zullen morgen niet stijf zijn.

Lerares Stijve spieren zijn getrainde spieren.

Anna Komaan, dames. Volhouden!

Lerares 45 seconden.

Marianne Wie gaat er winnen?

Anna Het is een nek-aan-nek.

Lisa Ik win.

Sarah Zo gemakkelijk geeft ik me niet gewonnen.

Emma De minuut is in zicht.

Anna Dat is al zestig keer langer dan ik.

Lerares Dat is ten minste competitie.

Marianne Volhouden. Tot een minuut.

Lisa Langer. Gemakkelijk. Ik heb geen zittend beroep zoals Sarah.

Sarah Ik beweeg ook veel.

Lisa Van business-seat naar business-seat, zeker...

Sarah Van building naar building.

Lerares Wie zwijgt, spaart krachten. We zitten op de minuut.

Marianne Goed bezig, dames!

Sarah Hoe is het trouwens met uw boekenclub?

Lisa Wat?

Sarah Nog goede boeken gelezen? Het mooie opgevende meisje? Het verdriet van Lisa?

Lisa Gaan we het zo spelen?

Sarah Ja.

Lerares 1minuut 10 seconden.

Lisa Ah. Wat hoor ik? Is dat een telefoon die rinkelt?

Sarah Ik heb hem op stil gezet.

Lisa Ja. Het is inderdaad een trillend geluid. Bzz. Bzz.

Sarah Doet me niks.

Lisa Biep Biep. Een berichtje. Een gemiste oproep van Mr. Hyman. Hij is niet blij omdat je niet opneemt voor hem. Hij heeft extra weekendwerk voor je.

Sarah Mr. Hyman kan de boom in.

Lisa Sayo... nara.

Marianne Volhouden...

Lerares Jullie zijn zo stil, dames.

Lisa Ja...

Sarah Even fo... cussen.

Lerares Nu niet opgeven.

Anna Hoe lang is het al?

Lerares Een minuut 30.

Marianne Geweldig.

Rachel Een beetje haantjesgedrag.

Lerares Maar ze doen het toch maar mooi.

Lisa Aah... (*ze zakt op de grond*)

Sarah Yes.

Rachel Stop maar. Je bent gewonnen.

Sarah Maar ik kan nog.

Lerares Dat is de spirit.

Rachel Uitslover.

Sarah Gewoon om het record duidelijk te zetten.

Lisa Het is goed. Je bent gewonnen.

Sarah Yes! Zei ik toch. Woohoo. Dit voelt zo goed. Beat you all! (*ze stopt*)

Marianne Proficiat. Knappe prestatie.

Lerares 1 minuut 40. Neem daar eens een voorbeeld aan dames.

Marianne Wij hebben toch ook ons best gedaan?

Lerares Dit is toch een standaard die echte vrouwen moeten kunnen halen.

Rachel Wie ben jij eigenlijk om dat te bepalen?

Lerares Uw lerares.

Anna Wil dat zeggen dat ik nooit een echte vrouw zal zijn?

Lerares Ieder trekt zijn eigen conclusies...

Rachel Ik vind dat wij dat ook goed gedaan hebben.

Lerares Ik vind het ondermaats, maar soit. Ik zit nog maar 10 jaar in het vak, wie ben ik.

Anna Ik kan beter stoppen met deze lessen.

Marianne Hé. Dat mag je niet doen.

Anna Als dit de standaard moet zijn, dan zijn de lessen te zwaar voor mij.

Emma Ze overdrijft.

Lerares Ik overdrijf niet.

Rachel Maar dat wil nog niet zeggen dat je naar haar moet luisteren.

Lisa Yes, you can!

Anna Ach...

Rachel De competitie was bedoeld om de teamgeest te versterken en niet om te kleineren.

Lerares De competitie was bedoeld om jullie uit te dagen. De beste heeft gewonnen.

Sarah Ik dus.

Anna En de dikste heeft verloren...

Lerares Jullie moeten dringend je grenzen verleggen of de targets worden niet gehaald.

Sarah Welke targets? Die van u of die van ons?

Anna Ik wil geen targets verleggen.

Lerares Dus jij wil altijd zo ... blijven?

Anna Nee!

Lerares Wel dan. Doe er iets aan. Verleg je grens.

Rachel Maar toch niet door ons te laten kleineren...

Lerares De piramides zijn ook niet gebouwd door het lief te vragen.

Anna Zo voel ik mij dus, een piramide...

Rachel Slavenarbeid. Dit is niet de manier waarop wij behandeld willen worden.

Lerares Goed. Tot daar voor vandaag. Jullie mogen beschikken.

De lerares vertrekt.

Rachel Ja. Loop maar weg. Je weet dat je ongelijk hebt.

Marianne Laat het. Ze is het niet waard.

Rachel Trut!

Marianne Rachel...

Rachel Sorry. Die target moest er bij mij ook even uit.

Emma Ik ga mij omkleden en naar huis. Basje zal me vast wel missen.

Lisa 8 maand? Ik denk niet dat hij het concept missen al machtig is.

Emma Hij lacht als hij me zo meteen ziet.

Anna Natuurlijk. Zijn voedselvoorraad is terug. Haha.

Sarah Jammer dat de les zo moest aflopen.

Rachel Ze vroeg er om.

Sarah Nee. Ze wou jullie stimuleren. Mij stimuleert ze er in ieder geval mee.

Rachel Jij bent gewoon om afgeblaft te worden door uw Chinees.

Sarah Japanner.

Rachel Wij niet.

Sarah Ik ook niet. Jij bent degene die zo gepikeerd reageert.

Rachel Nu zal het nog mijn schuld zijn...

Lisa Dames...

Marianne Misschien moeten we de lieve vrede hier wat bewaken.

Rachel Dus jullie vinden allemaal dat ik overdrijf?

Marianne Gevoelens zijn nooit fout. Ik vind haar manier van lesgeven ook niet... aangenaam.

Rachel Dank u.

Marianne Roepen en tieren brengt zelden een oplossing. Jullie moeten dit uitpraten.

Rachel *(rolt met haar ogen)*

Sarah Dat lijkt me niet onverstandig.

Rachel Ik kan er gewoon niet mee om dat iemand zijn machtspositie misbruikt.

Emma Dat is nooit goed.

Sarah Soms moet je gewoon je verlies aanvaarden. Had jij gewonnen, dan had ik dat ook aanvaard. Slikken en doorgaan.

Rachel Ik heb al genoeg moeten slikken.

Anna Ik ga een Snickers slikken. Nog iemand?

Lisa Het gaat niet om winnen of verliezen. Het gaat om samen sporten en plezier maken.

De gymlerares komt weer binnen.

Lerares Zijn jullie hier nog? Over een kwartier staat de Yoga-groep hier al...

Emma We waren gewoon nog even aan het napraten na de heftige les.

Lerares Waarom?

Rachel Soms is dat nodig.

Lerares Ik doe gewoon wat ik moet doen als coach.

Rachel Ik hoef geen coach te zijn om te weten dat respect en positiviteit belangrijk zijn.
Lerares Vooruit. Wegwezen.

De dames gaan naar buiten. Emma als eerste.

Emma Tot volgende week.

Allen zeggen door elkaar dag en verdwijnen.

Black-out

SCENE 3: Traktatie

De gymlerares komt binnen als de groep zich nog klaar aan het maken is voor een nieuwe les.

Emma is weer afwezig.

Lerares Oké. We hebben al veel tijd verloren...
Anna En we zijn nog geeneens begonnen.
Lerares ... tijdens de vorige lessen. Snel opwarmen dan kunnen we starten.
Rachel We laten ons niet bevelen.
Anna Opwarmen... Precies of wij zijn een bord lasagne...
Marianne Begin maar al. Ik moet mijn schoenen nog aandoen.

De lerares doet enkele rek- en strekoefeningen voor. Lisa en Sarah doen haar alvast na. De rest blijft nog wat in de kledruimte hangen.

Lisa Hey. Mannen. Ondertussen... Ik hou binnen twee maand een verjaardagsfeest.
Anna Verjaar je?
Lisa Nee. Maar ik dacht... Natuurlijk dat ik verjaar.
Marianne Proficiat. Wanneer?
Lisa De eerste.
Anna Bijna proficiat dan.
Lisa Jullie mogen allemaal komen.
Rachel *(doelend op de lerares)* Zij ook?
Lisa Iedereen die wil mag komen. Het wordt een groot feest. Eén om nooit te vergeten.
Anna Is er taart?
Lisa Met verdiepingen en alles.
Marianne Een verjaardagsfeest is altijd leuk. Mijn verjaardag gaat meestal gewoon voorbij.
Sarah Elk jaar?
Marianne Mijn man denkt er nooit aan om bloemen te kopen.
Rachel Stomme vent. Ik zou er bij weg gaan.
Marianne Ach. Als je al zo lang getrouwd bent...
Rachel Dan nog kan je er bij weggaan.

Marianne Luister. Wij zijn nu ... 28 jaar getrouwd. In het begin is dat rozengeur en maneschijn, maar na een tijdje is dat wit brood ook op en ontstaat er een goed geoliede machine. Hij brengt de centen binnen en ik zorg voor het huishouden.

Rachel En waar zit juist uw ambitie?

Marianne Nooit gehad. Met een zevende jaar zorg spring je niet ver. Ik was daar trouwens niet goed in en ik deed dat niet graag. Iets anders was te hoog gegrepen, vonden mijn leerkrachten. Dus ik ben nadat we getrouwd waren thuis gebleven om voor mijn man en de kinderen te zorgen. Hij vond dat de beste keuze en ik ben daarin meegegaan.

Lisa Wow.

Marianne Dit is de eerste keer dat ik buiten kom sinds... altijd. Ik ben tegenwoordig al buiten adem als ik ramen lap. Dirk vindt dat ik aan mijn conditie moest werken, dus...

Rachel En uw vent zet ondertussen alle dagen de bloemetjes buiten?

Marianne Valt mee. Hij werkt hard overdag. Hij verdient zijn ontspanning.

Anna Jij toch ook?

Marianne Als ik klaar ben met poetsen, zet ik me met een kruiswoordraadsel in de zetel. Of ik ga naar de bakker voor een taartje bij de koffie.

Lerares En jij schrikt van je afnemende conditie?

Marianne Het enige is... hij bedriegt me.

Iedereen stopt zijn activiteiten. De gymlerares zucht en rolt met haar ogen. Daar gaat haar les. Ze neemt haar telefoon en begint te sms'en terwijl de rest rond Marianne gaat staan.

Lisa Hola.

Marianne Zo. Het is er uit.

Rachel Reden te meer om de scheiding in te zetten.

Marianne Ik ben één: niet 100% zeker en twee: ik heb niks als hij weggaat. Alles in het huis, zelfs het huis zelf, staat op zijn naam. Ik snap niet waarom hij mij bedriegt.

Anna Voor de seks met een jong, mager popje waarschijnlijk.

Marianne Reden te meer om iets aan mijn conditie en lijf te doen.

Rachel Dat moet je niet voor hem doen. Dat moet je voor jezelf doen.

Sarah De tijd van huisslaven is voorbij. Je moet een zelfstandige en vrije vrouw worden met een eigen mening.

Marianne Ik weet het niet.

Rachel Je moet hem confronteren. Laat hem weten dat je weet van zijn affaire.

Marianne Ik durf niet. Kom. Leuker onderwerp. We hebben al lang genoeg over mij gepraat.

Lerares Dat denk ik ook, ja.

Lisa Dat mag toch?

Marianne Ik word hier heel ongemakkelijk van. Waar waren we gebleven?

Lerares Bij de opwarming...

Lisa Bij mijn verjaardagsfeest. En jouw vergeten verjaardag.

Anna En de mijne. Ik ben net verjaard. Ik heb snickers bij. *(Ze gaat rond met snickers)*

Lisa Lang zullen we leven... hi.

Lerares Meen je dat nu? *(Terzijde)* Een lang leven is verzekerd...

Marianne Proficiat.

Anna Dank je.

Rachel Proficiat.

Anna Dank je.

Sarah Voor mij niet, dank je. Ik heb net een spinazie-shake gedronken.

Rachel Ik doe niet mee aan de uitbuiting van cacaoboeren, maar toch proficiat.

Anna Dank u? Ik veronderstel dat jij er geen zal nemen?

Lerares Nee. Geraffineerde suiker is een “silent killer”. Gegarandeerd cholesterol, een te hoge bloeddruk en hart- en vaatzieken. En je wordt er moddervet van.

Anna *(beledigd)* Sorry, hoor. Ik heb het geld niet om van spinazie-shakes te leven.

Rachel Was dat nu echt nodig?

Anna ploft terneergeslagen op de bank en begint zelf te eten uit de zak. Na enkele happen in haar mond te hebben gestoken, gooit ze de zak gefrustreerd weg. De gsm van de lerares gaat. Er komt een berichtje binnen. Ze leest en het gooit dan kwaad haar gsm weg. Dat hebben de anderen gezien, maar ze reageren er niet op.

Sarah Wanneer verjaar jij?

Rachel Niet.

Marianne Dat is dan zoals ik.

Sarah Nee, serieus.

Rachel Overmorgen, oké.

Anna All right. Nog een feestje. Proficiat.

Anna gaat naar Rachel om haar een knuffel te geven. Deze houdt haar staande.

Rachel Nee. Geen feestje. En geen felicitaties. En zeker geen knuffels.
Lisa Oei.
Rachel Al dat gedoe. Ik wil alleen zijn op mijn verjaardag.
Lisa Een beetje zielig. Happy birthday to me...
Marianne Zo zie je maar. De ene wil maar krijgt geen feest. De ander kruipt onder een steen.
Lerares Bon. Als jullie viswijven nog les willen, dan zou ik jullie overmaatse konten naar hier reppen of ik begin er niet meer aan.

Iedereen zet zich klaar voor de les. Op dat moment komt Emma binnen.

Lerares Bon. Vandaag...
Emma Sorry. Sorry. Sorry. Ik ben te laat. Ik weet het.
Anna Dat is oké.
Lerares Dat is niet oké...
Lisa We zijn nog niet begonnen.
Emma Basje was weer ziek.
Sarah Misschien toch eens laten onderzoeken.
Emma Ik stond net klaar om hem naar mijn moeder te brengen als alles er weer uit kwam.
Anna Dat zou ik ook beter wat meer doen. Lang leve de buikgriep.
Emma Daarom hebben we zo veel tijd verloren. Ik hing helemaal onder...
Anna *(krijgt braakneigingen)*
Emma Maar ik ben er geraakt.
Anna Verjaardagssnoepje?
Emma Proficiat. *(Ze neemt er een en stopt het weg)* Voor later.
Anna Hier. Neem heel de zak maar. Ik moet stoppen met vreten. Deel jij ze maar uit aan je volgende babysit met anorexia.
Lerares Wijze beslissing.
Anna Jullie wilden toch niet proeven.

Iedereen praat door elkaar. Excuses voor het niet proeven, felicitaties, ... behalve Rachel.

Sarah Je bent zo stil Rachel... aan het nadenken?
Rachel *(haalt haar schouders op)*
Sarah Wat?
Rachel Ik dacht... Met jullie zou ik mijn verjaardag wel willen vieren.
Anna Wij willen altijd komen helpen met de taart. Met de wortels en de groene
 blubberdrankjes, bedoel ik...
Lisa Als er gefeest moet worden, Who you're gonna call? Your sisters.
Rachel Het is al goed. Ik ga ook een feest geven.
Lerares Bon. Ik pak in. De les is gedaan.
Lisa Nee. Wacht. We zijn net opgewarmd.
Lerares Ik geef nog drie seconden. Een, twee, ...

Iedereen haast zich op zijn positie.

Lerares Bon. We beginnen met aerobics. Vijf, zes, zeven, acht, ...

*De les begint nu echt met weer wat aerobics, overschotten energie van Lisa en gestuntel van Anna.
Marianne maakt kleine bewegingen achteraan.*

Black-out

PAUZE

SCENE 4: Prestatiedruk

De les is bezig, Emma is aanwezig. De groep beëindigt net een zware oefeningenreeks (120 keer knieën omhoog tegen hand binnen de minuut) en iedereen is buiten adem, rood en bezweet.

Anna Ik geef op. Ik geraak niet verder dan 30. 120 is gewoon belachelijk.
Lerares *(kijkt op de chronometer)* En... stop.

Iedereen zucht en kreunt even om te bekomen terwijl ze hun handen op hun knieën laten rusten.

Lerares Volgende poging start in drie, ...
Marianne Serieus? Mogen wij niet wat langer bekomen?
Lerares Twee...
Rachel Niet dus.
Lerares Eén. Start.

Alle dames beginnen opnieuw. Ieder in zijn eigen tempo en manier. Anna stopt weer na 30 keer.

Anna Nee.
Emma Hoeveel keer moeten we dit nog doen?
Lerares Tot er iemand in slaagt 120 “High Knees” te halen.
Emma 120 is echt wel veel.
Lerares Dat zijn er 2 per seconde.
Lisa Dit is lethal.
Lerares Zwijg liever.
Marianne Ik ben nog moe van de vorige vier keer. Of ik nu praat of niet...
Lerares Halverwege.
Anna *(niet goed recupererend)* Ik ga dood.
Lerares Neem een voorbeeld aan Sarah.
Sarah Ik kan dit.
Rachel *(ironisch)* Proficiat...
Lerares Mag ik jullie er aan herinneren dat die 60kg er niet vanzelf afgaan?
Anna Als dat eens zou kunnen...
Lerares Wij hebben allemaal een belofte gemaakt.

Rachel Jij ook?

Lerares Ja. Om jullie die belofte te doen halen. 50 seconden...

Lisa Toch niet door ons zo uit te putten?

Marianne Dat was ik twee pogingen geleden al.

Lerares Elke hartslag extra dankzij die oefening is een stap in de goede richting.

Emma Poëtisch... maar weinig behulpzaam.

Lerares En... stop.

Sarah Fuck! 84. Dat moet beter.

Diegene die nog aan het meedoen waren, staken meteen hun bewegingen om zuchtend en kreunend te recupereren. Sommigen gaan op de grond liggen.

Lerares 20 seconden recup en daarna gaan we voort.

Marianne Nee...

Emma Ik kan niet meer.

Anna Ik ga mij omkleden...

Lerares Rustig inademen door de neus. Uit door de mond. En nog eens. Nog 5 seconden.

Rachel Dit is echt niet oké.

Lerares Drie. Iedereen recht.

Rachel Jij maakt misbruik van de situatie. Van je machtspositie...

Emma We kunnen dit niet blijven doen.

De anderen bevestigen. De gymlerares negeert hun klachten en begint met een volgende oefening.

Lerares Andere oefening dan maar.

Emma Graag.

Sarah Nee. Deze oefening opnieuw.

Marianne Laat het los.

Sarah Nee. Ik moet dit kunnen. Komaan. Start de teller.

Sarah begint, alleen, haar "High Knees" uit te voeren en luidop te tellen. De rest kijkt toe. Na een twintigtal keer stopt ze omwille van haar ademhaling.

Lerares Niet dus?
Sarah Ik kan dit. Opnieuw!

Sarah begint opnieuw met “High Knees”. Na een dertigtal keer stopt ze opnieuw omwille van haar ademhaling. Ze slaat met haar vuist op de grond van frustratie.

Sarah Fuck! Waarom kan ik dit niet?
Marianne Laat het los.
Sarah Ik moet dit kunnen. Ik wil dit kunnen.
Emma Er zijn nog zoveel oefeningen waar je goed in kan zijn.
Sarah Ik wil deze oefening kunnen.
Lerares Het is niet voor iedereen haalbaar.
Sarah Ik ben niet iedereen. Opnieuw.
Lerares Start.

Sarah begint opnieuw. De gymlerares laat ze doorgaan met de oefening en timet haar.

Anna Je overdrijft.
Sarah Laat... me... gerust!
Anna Oké...
Lisa Ze gaat ontploffen. Ze ziet al knalrood.
Rachel Ze mag zich niet zo laten opjuttten door (*de lerares*) haar.
Emma Ze laat zich enkel opjuttten door zichzelf.
Lerares 20 seconden...
Marianne Het is oké, Sarah. Soms kunnen we niet alles. We moeten onszelf niet te hard pushen.
Emma Je hebt er al meer gedaan dat wij allemaal tezamen.
Anna En honderd keer meer dan mij.
Emma Who cares dat het niet binnen de minuut was?
Sarah Ik!
Marianne Wie hou je dan voor de gek?

Sarah beseft eindelijk dat ze te hard voor zichzelf is. Ze laat zich op de grond vallen en begint te huilen. De anderen komen om haar heen staan om haar te troosten.

Emma Hey, lieverd.
Anna Je hebt je best gedaan.
Lerares Bon. Het ziet er naar uit dat niemand het zal halen vandaag. Ik stel voor dat we overgaan tot een cooldown.
Sarah Dat kan ik gebruiken...
Rachel Wij allemaal.
Lerares Ga allemaal op de grond liggen. Ogen dicht en alles laten ontspannen. Hoofd... armen... benen... rug... buik... en rustig ademen tot je afgekoeld bent. Momentje.

De gymlerares kijkt op haar gsm en gaat buiten. De dames blijven achter. Na een tijd kijkt Anna op.

Anna Die is het gewoon afgebold.
Lisa *(kijkt op)* Wat?
Anna De lerares is weg.
Emma *(komt recht)* Hoe kunnen wij nu onze cooldown doen?
Rachel *(komt recht)* Alsof we haar daar voor nodig hebben.
Emma Ja maar, ja. Wat een houding is dat nu...

De dames gaan zich omkleden. Sarah blijft wat langer liggen en op de grond zitten.

Sarah En ons maar pushen om tot het gaatje te gaan.
Marianne U vooral.
Anna Ik beweeg niet als ik gepusht wordt. Ik ben als een blok beton.
Sarah Ik ben nog aan het bekomen.
Marianne Je mag niet zo hard zijn voor jezelf.
Sarah *(haalt haar schouders op)*
Rachel Zullen we anders iets leuks gaan doen om onze inspanningen te belonen?
Marianne Jullie zijn altijd welkom bij mij thuis. Als mijn man niet thuis is...
Lisa Ik wil wel eens naar een discotheek.
Rachel Om 11u 's morgens?
Lisa Nee. Niet nu...
Rachel Ze bedoelt nu, hé, slimme...

Marianne Misschien moeten we samen gaan shoppen om nieuwe sportoutfits te kopen.
Emma Ik kan wel een massage gebruiken.
Lisa Oh ja. In de jacuzzi en zo.
Rachel Met 6 personen?
Lisa Dat bestaat. Nemen we er ineens allemaal een gelaatsbehandeling bij.
Marianne Wat stel je zelf voor?
Rachel Gewoon...

De gymlerares komt terug binnen.

Rachel Ah, je leeft nog...
Lerares Ik moest even iets regelen, mag het?
Rachel Staat hij er nog aan.
Marianne Laat het los.
Lerares Ik heb een zaak te runnen, dus af en toe moet ik vervelende telefoontjes doen.

De meeste dames nemen afscheid en gaan door. Anna, Rachel en de gymlerares blijven.

Anna Fuck. Mevrouw...
Lerares Wat?
Anna Ik ben mijn portemonnee vergeten thuis. Nu geraak ik niet thuis.
Lerares Hoe ben je dan hier geraakt?
Anna Ik ben meegereden met onze Danny, mijn broer. Die werkt hier wat verderop.
Lerares En die kan u niet terug oppikken?
Anna Ah, nee. Die werkt tot vanavond laat. Mag ik 2,5 euro lenen voor de bus?
Lerares Staat er bank op mijn voorhoofd?
Anna Toe. 2,5 euro. Je krijgt ze volgende week terug. Beloofd.
Lerares Dat ken ik. Zo'n beloftes. Kweek verantwoordelijkheid. Ga te voet naar huis.
Anna Dat is een uur stappen of zo.
Lerares Des te beter. Dat is goed voor je vetverbranding.

De gymlerares verdwijnt weer.

Rachel Hier.
Anna Wat?
Rachel 2,5 euro om ruzie te vermijden. En je moet ze zelfs niet teruggeven.
Anna Oh. Dank je.

Black-out

SCENE 5: De Ronde Tafel

De volgende les is al afgelopen. Iedereen stapt naar het kleedgedeelte. De lerares is weg.

Sarah Dat was toch al wat dragelijker dan de vorige keer.

Anna Vond je? Ik ben weeral halverwege moeten afhaken.

Emma Ik vind niet dat ze echt rekening houdt met ons. Integendeel...

Lisa Halverwege is beter dan na 10 minuten...

Anna Dat is waar.

Marianne Ik heb nog geen zin om naar huis te gaan.

Rachel Is uw vent niet thuis?

Marianne Nee. Hij is naar een congres met het werk.

Rachel Een “congres”? Met zijn secretaresse zeker?

Marianne Ik stel voor om samen te gaan eten in mijn favoriete Taverne: “De Ronde Tafel”

Lisa Beste taverne van het dorp.

Anna Mijn maag begint al te knorren bij de gedachte alleen. Ik heb zin in een pasta met spek en roomsaus.

Sarah Oeh... Dat zou ik niet doen.

Anna Waarom niet?

Lisa Caloriebommetje...

Emma Ik kan niet mee. Mijn moeder is aan het babysitten en ik moet haar aflossen.

Lisa Uw moeder kan toch nog wat langer babysitten?

Emma Ik weet niet...

Rachel Bel haar op en vraag het.

Emma Ik vraag al zo veel van haar.

Lisa Geef mij uw telefoon.

Emma Wat?

Lisa Geef uw telefoon. Dan bel ik.

Emma geeft haar telefoon.

Emma Ze staat er in als mama.

Anna Toevallig. Bij mij ook. Niet uw mama, hé.

Lisa Hij gaat over. Hallo? Spreek ik met de mama van Emma? ... U spreekt hier met de turnlerares van uw dochter. Ik wil u even op de hoogte brengen dat het vandaag een driedubbele les is en dat uw dochter nog twee uur langer zal moeten blijven om te sporten. Zal dat lukken om nog wat langer te babysitten? ... Dank u.

Ze legt af. De anderen kijken haar gespannen aan.

Lisa Geen probleem.

Emma Maar zo liegen.

Lisa Een leugentje om bestwil...

Marianne We zijn dus al met 4. Sarah?

Sarah Ik heb nog veel werk te doen. Een volgende keer?

Anna Jij moet niet lunchen? Ah nee. Jij leeft van groen snot...

Sarah Ik kan wel wat vast voedsel gebruiken. Het is goed.

Anna Ribbetjes à volonté met een aardappel in de schil met zure room...

Marianne Anna...

Anna Of een cheeseburger met huisgemaakte frietjes...

Marianne Anna...

Anna Wat? Ik ga geen slaatje eten. Tenzij eentje met spekblokjes en geitenkaas en ...

Marianne Anna!

Anna Oké, oké. We zien wel als we daar zijn.

Emma Rachel?

Rachel Ik ga mee. Maar we moeten wel goed bij elkaar blijven. Het is daar niet de fijnste buurt om alleen in rond te lopen.

Lisa Schat. Het is lunchtijd en de zon schijnt. Geen probleem. Blijf maar dicht bij mij. Ik heb wel zin in een (*naar Anna*) gezonde salade.

Sarah Ik neem een sandwich met kalkoen en avocado.

Lisa Ik ga nog even naar de wc. (*af*)

Rachel Ik zal al blij zijn dat ik mijn dorst kan lessen met een ijskoud glas cola.

Anna (*ironisch*) Hopelijk zero dan toch?

Rachel Nee! Suikervervangers zijn nog slechter dan gewone suiker.

Op dat moment krijgt Sarah telefoon.

Sarah Ga maar al. Ik neem deze even en dan zie ik jullie daar. *(af)*
Rachel Ik hoop dat we buiten kunnen zitten. Er is geen airco.
Marianne Zo'n vurige dame die last heeft van de warmte...
Rachel Vapeurs...
Marianne Als het echt te warm is, moet je jezelf maar afkoelen met een ijsblokje uit je cola.

Emma demonstreert dit op zeer dubbelzinnige wijze en maakt er de nodige kreun-geluidjes bij. De anderen lachen en grappen mee.

Rachel Kom. Vertrek maar, voor ik me bedenk.

Ze gaan allemaal door. Even is de zaal leeg. De gymlerares komt binnen om nog wat klaar te zetten maar krijgt telefoon. Lisa komt binnen voor haar sportzak en aanhoort het gesprek zonder dat de gymlerares haar ziet.

Lerares *(kort)* Wat? ... Ik weet het ... Ja. Dat komt ... Als ik beloof dat het in orde komt, dan komt dat in orde. Alleen niet zo snel. Je moet mij meer tijd geven... Het geld groeit niet op mijn rug... ik moet zelf ook nog kunnen eten, ja... Wat wil je dat ik zeg... Ik bezorg u dat geld. *(drukt af)* Klootzak! Wat heb ik ooit in u gezien...

Als ze oplegt, doet Lisa of ze net binnen komt.

Lisa Ah. Hey. Ik euh... ben mijn sporttas... vergeten.

De lerares reageert niet.

Lisa Ik euh... zal hem even nemen. *(aarzelt)* Als je mee iets wil gaan eten...
Lerares *(schudt nee)* Ik heb nog dingen... te doen. Opruimen of zo.
Lisa Een kleinigheidje? We gaan allemaal.
Lerares Het past nu niet.
Lisa Het goedkoopste op de kaart?
Lerares Nee. Bedankt.

Lisa Voor de gezelligheid? Iedereen moet toch eten? Dus waarom niet met ons?
Lerares (*reageert niet*)
Lisa Alles oké?
Lerares (*knikt ja*)
Lisa Als je er over wil praten...
Lerares Ik moet nu echt beginnen opruimen...
Lisa Oké. Tot volgende week...

Lisa besluit niet verder aan te dringen en gaat naar buiten waar de anderen op haar wachten.

Black-out

SCENE 6: over je grens.

De volgende les. Anna zit op de bank en eet een komkommer. Lisa, Marianne, Sarah voeren moeizaam rek- en strekoefeningen uit. Rachel doorzoekt als een gek haar sporttas.

Rachel Fuck!
Anna Wat?
Rachel Ik ben mijn sportkleding vergeten in te pakken.
Anna Train toch gewoon in uw normale kleren.
Marianne Dat deed ik in het begin ook. Geen probleem.
Rachel Ik ben mijn sportschoenen ook vergeten.
Lisa So?

Rachel heft als antwoord haar voet op en toont een bergwandelschoen. Emma komt binnen en begint zich snel om te kleden.

Emma Hallo.
Lisa Op tijd en al...
Sarah Het is te hopen dat we geen “high knees” doen met die klompen aan je voeten.
Lisa Maar wel handig voor de yogahouding “de beklimming van de berg” hihi.
Rachel Het is al goed.
Lerares *(komt binnen en bekijkt iedereen)* Zijn dat rek- en strekoefeningen? Als je wil rekken en strekken, moet je dat ten gronde doen. Je moet doorduwen. Hard. Tot het pijn doet. Komaan. Doorzetten. Zelfs mijn hond strekt beter en die is al zes jaar dood!
Rachel Als ik uw hond was, zou ik ook liever dood zijn.
Lisa En we zijn weer vertrokken.
Marianne Zwijg toch. Het helpt niet. Ze geniet er van als ze u uit uw tent kan lokken.

Iedereen gaat nu rekken en strekken. De lerares verbetert met harde hand waar nodig.

Lerares Dieper.
Anna Maar dat doet pijn.
Lerares Dat moet pijn doen. Uw spieren moeten maximaal uitgerekt worden.
Anna Ik kan echt niet verder.

Lerares Nee. Dat is omdat al dat vet in de weg zit.

Ze gaat verder.

Emma Ik voel de pijn vooral in mijn onderrug.

Lerares Je moet het overal voelen.

Emma Maar toch geen pijn?

Lerares Hoe meer pijn je nu voelt, hoe eenvoudiger de oefeningen zo meteen zullen zijn.

Sarah No pain, no gain.

Lerares Zoiets ja.

Anna Dan hoef ik niet per se “gain”.

Lerares Dat was al langer duidelijk.

Rachel Wat?

Lerares Jullie hebben er blijkbaar niet veel voor over om weer in shape te geraken.

Lisa Jawel. Keiveel zelfs.

Marianne Het wil gewoon niet lukken vandaag.

Lerares En vorige keer ook al niet... Vooruit. Iedereen op de grond en 25 keer pompen.

Ze beginnen er aan. Anna en Marianne roddelen als de lerares niet in de buurt is.

Anna Wat een opwarming is dit...

Marianne Zo hebben we ze nog nooit gehad.

Anna Het ligt aan haar. Zo bruut vandaag.

Marianne Ze doet ons precies expres pijn.

Anna gaat rechtzitten met haar handen op haar knieën.

Lerares Uiteraard geeft er al één iemand op. De rest gewoon verder pompen.

Anna Ik kan dat niet.

Lerares Doe misschien eens wat meer moeite.

Rachel Je moet uw frustraties niet op ons afreageren.

Lerares (*negerend*) Genoeg gespeeld. Iedereen rechtstaan. En 30x squatten.

Anna Ja. Hallo! 30 keer?

Lerares En zet er wat tempo achter.

Sarah Waarom doe je dit?

Lerares Jullie willen toch fit worden?

Sarah Moet dat zo hard?

Lerares Zou je inspanningen doen zonder mij?

Anna Ik in ieder geval niet.

Rachel Misschien niet. Maar met een lieve instructeur een zo veel.

Lerares En nu 30 jumping jacks.

Anna Maar ik ben nog aan het squatten.

Emma We kunnen toch niet sneller squatten dan dit?

Rachel Dit is belachelijk. Ik kan niet meer.

Lerares Geef dan op.

Rachel *(Ze gaat er bij zitten)* Nee! Ik staak!

Lerares Whatever. Zijn er nog die willen opgeven?

Emma Jumping jacks zijn zeer slecht als je net bevallen bent. Ik ga eerst even plassen. *(af)*

Lisa Ik kan nog perfect mee. Hoppa. 30 gedaan. What's next?

Lerares 30 "cross planks".

Anna Dat ken ik zelfs niet.

Lerares *(doet voor)* Je start in plankhouding en dan linkerbeen naar voor terwijl de rechterarm naar voor gaat. Terug naar plankhouding. Dan met rechterbeen en linkerarm. En terug.

Lisa *(doet na)* Kan ik.

Anna Ik kan nog niet eens planken. Ik ben te dik om een arm of een been optillen.

Marianne Daar moet je zelfs niet dik voor zijn. Ik heb de coördinatie niet.

Rachel Ik snap niet dat jij zo fanatiek kan blijven.

Sarah Ik wel. Dat heet ambitie.

Rachel Dat heet vooral niet willen toegeven.

Lerares En vooral snel wisselen.

Lisa *(versnelt)* Hoppa.

De rest tracht de oefeningen te doen; trager, moeizamer.

Lisa Deze oefening voel ik wel. Zo snel.

Lerares Komaan. Volhouden. En evenwicht houden.

Emma komt er weer bij. De lerares zet haar voet op de rug van Lisa en drukt.

Lerares Zo. Nu voel je pas echt dat je leeft.

Lisa Aah!

Ze roept het uit van de pijn, en huilt, maar geeft niet op. Lisa probeert haar emoties te verbergen, maar uiteindelijk barst ze in tranen uit en valt ze neer.

Rachel Wat doe jij nu?

Lerares Ik heb Lisa haar grens even laten overschrijden.

Rachel Jij... jij...

Marianne Dit is toch niet normaal?

Lerares Waarom tranen Lisa?

Lisa *(snikt en zet zich recht)*

Emma Dat kind is overstuur. Dat zie je toch...

Lerares Was de oefening te zwaar?

Lisa Nee.

Lerares Vond je het erg dat ik je over je grens duwde?

Lisa Nee. Ik... Ik had het nodig.

Rachel Nodig?

Marianne Laat ze even uitspreken, wil je...

Lisa Ik... ik wil geen grenzen. Mijn ex zei dat ik niets zou zijn zonder hem. Dat ik smekend terug zou keren. Ik wil hem bewijzen dat ik alles aan kan. Maar dat is...

Rachel ... niet gezond voor jezelf.

Lisa Ik vind geen rust, niet in mijn hoofd, niet voor mijn lichaam dat over elke grens botst als een hyperactief konijn. Het werd tijd dat iemand eens op de rem trapte.

Rachel En dat moest op deze manier gebeuren...

Lerares Hoe anders?

Anna Ik geef het op. Mijn komkommer komt weer naar boven.

Lerares Ha. Nog vooruitgang?

Anna Na een week niets anders dan komkommer eten, eerder veel achteruitgang... maar... het is gezonder dan snickers. Dat beseft ik ook.

Lerares Je moet variëren in je eten. Met alleen komkommer haal je niet al je vitamines binnen. Ik heb een boek geschreven over gezond snacken.

Anna En daar kom je nu pas mee af?

Lerares Je had het niet eerder nodig.

Anna Wat kost dat?

Lerares 15 euro.

Anna Verkocht.

Lerares Nog iemand een boek?

Emma Ik lees tegenwoordig enkel plopverhaaltjes...

Sarah Ik vind alles op het internet. Bovendien lees ik enkel Engelse boeken.

Lisa Geen Japanse? Hihi.

Marianne Ah. Je kan al terug wat lachen. Dat is goed.

Lisa Ja.

Lerares Iemand interesse om een boek te kopen?

Lisa Ik heb geen geld voor boeken. Scheiden kost klauwen vol geld...

Marianne Het eten dat bij ons thuis op tafel staat, komt uit “ons kookboek”.

Rachel Ik heb een appje dat caloriearme maaltijden samenstelt.

Anna Dat moet ik ook hebben.

Rachel Calorie-counter of zoiets. Met een groene komkommer in het logo.

Anna Zwijg over komkommer.

Lerares Hoe betrouwbaar is zoiets? Dit is een uniek samengesteld boek. Ik leg uit wat gezond is en wat niet. En in plaats van voorgekauwde zaken voor te stellen...

Anna Voorgekauwd, ha...

Lerares ... leert het je om zelf alles samen te stellen. (*weinig tot geen reactie*) Niet dan...

Ze gooit licht gefrustreerd de resterende stapel boeken opzij.

Lerares Bon. Nu we opgewarmd zijn...

Emma Serieus?

Lerares ... kunnen we starten met de les.

Sarah Ik ben nu al kapot.

Lerares Elke les push ik jullie een beetje harder.

Lisa *(terwijl ze over haar zere rug wrijft)* Een beetje veel...

Rachel Iedereen heeft grenzen. Die moet je respecteren.

Lerares Ik geef toe... Het was misschien een beetje hard. Als jullie je doelstellingen niet willen halen... geen probleem.

Sarah Die willen we wel halen.

Lerares Om dan meer chocolade te kunnen binnensteken.

Anna Ik doe enkel nog aan komkommer.

Lerares Ik moet wel streng zijn...

Lisa Ze heeft gelijk.

Emma Mamma knows best...

Lerares Doe nog 40 “lunges”. En daarna 40 “burpees” en dan mag je stoppen.

Gezucht en geklaag. Maar de groep doet de oefeningen wel zo goed mogelijk en tellen individueel. Als de eersten klaar zijn:

Lerares Goed. Ik denk dat de les intensief genoeg was om hier af te sluiten. We gaan nu in cooldown met de zonnegroet.

Anna Ik kan die volgorde nooit onthouden. Maar ik doe jullie wel na.

Ze doen de oefening redelijk gesynchroniseerd. Als ze halverwege de oefening zijn, gaat de telefoon van de lerares. Ze bekijkt de oproep en drukt af. De telefoon gaat meteen een tweede keer. Ze drukt nogmaals af. De derde keer neemt ze op. Terwijl ze verder oefenen, luisteren ze af.

Lerares *(kwaad)* Wat? Ik ben les aan het geven... Nee. Nee. Nog niet nee... Ik kan er nu niet over praten... Ja. Ik weet het...

Ze drukt af en gaat zitten. Ze gooit haar telefoon kwaad weg.

Lerares Fuck!

Lisa Dat is ook niet echt zen. Hihi.

Rachel Alles oké?

Lerares *(ironisch)* Dat hoor je toch...

Rachel Je moet het niet vertellen als je niet wil...

Lisa Gaat dat nog steeds over dat geld?

Lerares (*verbaasd*) Hoe weet jij dat?

Lisa Ik heb je vorige keer per ongeluk afgeluisterd...

Sarah Over schending van de privacy gesproken...

Lisa Sorry. Het was sterker dan mezelf.

Anna Dat gevoel ken ik.

Lerares Ja... dat gaat over dat geld.

Marianne Welk geld?

Lerares Ik moet mijn ex nog geld en hij blijft er maar over zagen.

Rachel Mannen...

Emma Kunnen wij dat niet voorschieten of zo?

Lerares Veel geld...

Emma Oh.

Lerares Ik heb hem bij de scheiding uitgekocht. Deze fitness is van mij. Het is te zeggen, van de bank en een beetje van mij. Maar het geld dat ik aan hem moet, kan ik momenteel niet betalen. Ik vraag om uitstel en hij vraagt een grotere woekerrente. Het zou nooit een vechtscheiding worden... We zouden als vrienden uit elkaar gaan...

Rachel Voor geld danst de duivel.

Emma Kunnen wij dat geld niet bij elkaar leggen?

Lisa Graag, maar als het veel geld is, wordt dat moeilijk...

Lerares Het is veel geld...

Lisa Dan moeten we een benefiet doen. Met BV's die komen zingen en zo...

Marianne Ik denk dat je fantasie wat op hol slaat...

Emma Wil je van ons lenen? Wij zullen niet te hard achter je veren zitten...

Anna Gewoon wat mild zijn bij de weging volgende keer...

Lerares Het is heel lief, maar dit moet ik zelf doen.

Rachel Dat begrijp ik.

Lerares Nog een paar duizend euro en mijn schuld aan hem is afbetaald. Dan kan die rotte appel voorgoed uit mijn leven verdwijnen.

Marianne We zullen ons alvast inschrijven voor de volgende lessenreeks.

Sarah Prima idee.

Lisa Ik doe mee. Geef mij er ineens 5. Hihi.

Emma wordt gestoord door een telefoontje. Ze neemt op en zondert zich wat af.

Rachel Ik wil ook wel een extra lessenreeks.

Lerares Bedankt... allemaal. Echt waar. Dat doet deugd.

Emma legt op.

Emma Ik moet door.

Anna Oei. Ook uw vent? Zeg dat je niet betaalt...

Emma Mijn vent heeft mij achtergelaten toen hij hoorde dat ik zwanger was van Basje...

Anna Sorry.

Emma Ik moet nu gaan. De babysit heeft ook buikgriep.

Ze verdwijnt in allerijl. De anderen staren haar na.

Black-out.

SCENE 7: Nanakorobi yaoki (Als je zeven keer valt, sta je acht keer op)

Marianne zit huilend op de bank in de kleedkamer. De andere vrouwen die binnenkomen zien dat ze haar tranen wegveegt. De hand van Lisa zit in een windel, maar dat valt niet meteen op.

Anna Helaba. Wat scheelt er?

Lisa Waar zijn al die tranen voor nodig?

Marianne *(snikt en haalt haar schouders op)*

Lisa Heb je jezelf bezeerd?

Anna Of voel je jezelf niet goed? Wil je wat druivensuiker?

Marianne *(krijgt een kleine glimlach op haar mond)* Nee. Dank je.

Lisa Wat scheelt er dan?

Marianne Ik heb haar gezien.

Lisa Wie gezien?

Marianne De aanhoudster van mijn man.

Rachel *(komt binnen)* Goedemorgen allemaal. Oei. Bedrukte sfeer.

Anna Sst. Ze heeft haar gezien.

Rachel Wie gezien?

Anna De aanhoudster van haar man.

Rachel Zo? Face-to-face?

Marianne Nee. Van ver. Op een terras.

Sarah *(komt binnen)* Ah. Collega masochisten. Een mooie zonnige morgen gewenst.

Anna Marianne heeft de aanhoudster van haar man op een terras gezien.

Sarah Oké...

Lisa En hoe wist je zeker dat zij het was?

Marianne Hij zat er bij.

Sarah Dat kan ook een zakenlunch zijn.

Marianne Ze hielden constant handjes vast. En hij kustte haar op de mond...

Lisa Nee!

Marianne Ja.

Rachel Dan ben je er toch naartoe gestormd om hem eens goed zijn vet te geven?

Marianne Ik kon het niet.

Rachel Je kan hem hier toch niet zomaar mee weg laten komen?

Marianne Ik stond aan de grond genageld.

Anna Dat zou ik ook zijn als ik mijn lief met iemand anders zag kussen.

Marianne Nee. Dat was het niet.

Sarah Wat dan?

Marianne Het was zij.

Sarah Je kende haar?

Marianne Nee. Maar ze trok enorm op mij. Op een jongere versie van mij, zoveel kilo lichter.

Rachel Een stevige knie in zijn kruis. Beter verdient hij niet.

Marianne De twijfel sloeg rond mijn hart. Ik ben naar huis gereden en heb onze trouwfoto bekeken. Als twee druppels. Hij ziet mij niet meer staan. Hij was enkel gelukkig toen we trouwden. Ik moet veranderen als ik wil dat hij mij terug graag ziet.

Anna Als hij je echt graag ziet, moet je niet veranderen.

Sarah Daar zit het probleem juist. Dat ze veranderd is.

Anna Je begrijpt wel wat ik bedoel.

Rachel Je man is je niet waard.

Lisa Rustig.

Anna Jij bent jij.

Rachel Je moet bij hem weggaan.

Sarah Ho, ho. Daar kan Marianne best zelf over beslissen.

Maria Het probleem is... ik zie hem nog graag.

Sarah Zie je. Jij moet helemaal niets. Behalve aan jezelf denken, ...

Anna Maar weet, dat je altijd bij ons terecht kan.

Marianne Dank je.

Sarah Wat heb jij trouwens aan je hand?

Lisa Oh. Dat. Niets speciaals. Gewoon gevallen thuis.

Anna Oei. Toch niets gebroken?

Lisa Enkel bij de salontafel.

Marianne De... salontafel?

Lisa Ik was "steps" aan het doen toen ik mijn evenwicht verloor en op de salontafel viel. Poot afgebroken. En mijn pootje en rug zien knalblauw.

Anna Misschien moet je het wat rustiger aan doen.

Lisa Ik probeer dat wel, maar ik hou dat niet lang vol...

De gymlerares komt binnen. Ze is veel kalmer dan de vorige keren.

Lerares Hallo. Nog niet aan het opwarmen?

Rachel We hadden andere katjes te geselen, mag het.

Lerares Sorry. Ook voor de vorige les. Ik ben wat te hard geweest.

Lisa Je weet het dan toch.

Anna Waarom de ommezwaai?

Lerares Misschien helpt de positieve aanpak ook.

Anna Zolang je ons maar blijft aanpakken.

Lerares Dus. Opwarmen die spieren. 25 “sit-ups” en 15 “power-jumps” om te beginnen.

De groep begint aan de oefeningen. Iedereen is aan het zweten en zwoegen als Emma binnenkomt zoals gewoonlijk te laat. Ze heeft Basje mee in een Maxi-Cosy.

Lisa Heb jij Basje bij?

Emma Sorry. Ik had geen keuze. Alle babysits die ik ken waren bezet.

Anna (staat er al bij) Dat geeft niet. Wat een schatje. (brabbelt in de Maxi-Cosy)

Emma Dank je. Heb ik iets gemist?

Marianne Nee.

Lerares We waren net aan de opwarming begonnen.

Maar daar komt voorlopig niet veel meer in huis. Iedereen staat ondertussen rond Maxi-Cosy.

Sarah Als je hem ooit beu bent, wil ik hem wel overkopen.

Lisa Jij? Kinderen? Mag dat wel van Mr. Japanneman?

Sarah Ik laat mijn kinderwens niet dicteren door Mr. Hyman.

Marianne Ik heb mijn deel destijds gehad. Mijn kinderen hebben zelf al kinderen. Het is goed geweest. Waarmee ik niet wil zeggen dat het geen schatje is.

Anna Hij is om op te vreten.

Rachel Ik heb het zo niet met kinderen. Ik denk altijd dat ik die stuk ga maken.

Emma Hij kan tegen een stootje. Wil je hem eens vasthouden?

Rachel Nee. Dank je.

Anna Ik wil hem anders wel vasthouden. Dan kan ik al wat oefenen, tegen dat ik er zelf aan kan beginnen... over 60kg of zo.

Emma Je gaat een geweldige moeder zijn.

Lerares Dames...

Emma Wil jij hem eens vasthouden?

Lerares Nee. Ik wil...

Sarah Heb jij kinderen?

Lerares Niet dat dat ertoe doet, maar nee. Ik heb momenteel zelfs geen man. Zullen we dan toch maar eens proberen om wat te sporten?

Emma En wat doe ik met Basje?

Lisa Ik wil hem wel gebruiken om te gewichtheffen. Ze demonstreert. Hihi.

Emma Euh... Nee.

Marianne Zet hem in de kleedruimte.

Anna *(fluistert)* We zullen heel stil trainen. Dan wordt hij niet wakker.

Lerares En dan beginnen we echt, ja...

Anna Sst.

Lerares *(rolt met haar ogen)* Doe nu maar uw “sit-ups” en “power-jumps”.

Anna *(fluistert)* Oké...

Iedereen gaat terug sporten, muisstil, maar elk hoofd dat recht komt, houdt telkens de Maxi-Cosy in het oog. Anna springt energiek recht en gaat naar de Maxi-Cosy.

Emma Wat?

Anna Niks. Ik dacht dat ik iets hoorde.

Emma Jij wil hem gewoon vastpakken.

Anna Valt het op? Zal ik anders iets uit de automaat gaan halen voor als hij honger heeft?

Emma Hij is 8 maanden oud. Hij eet enkel groentenpapjes.

Lisa Sarah ook... hihi.

Anna Als het nodig is, in mijn sportzak zitten nog 2 komkommers.

Black-out

SCENE 8: De laatste les

De laatste les is aangebroken. Iedereen is op tijd en warmt zich op tot de lerares binnenkomt.

Lerares Goedemorgen.
Lisa Wij zijn allemaal al opgewarmd.
Lerares Geweldig. Klaar voor de laatste les?
Anna Zwijg maar al of ik begin te huilen.
Lisa Geen paniek. We hebben ons allemaal ingeschreven voor de vervolgcursus.
Marianne Geweldig toch?
Lerares Fantastisch.
Sarah Waar beginnen we mee? Planken? *(Ze zet zich in positie)*
Lisa Om ter langste? *(Ze zet zich tegenover Sarah ook in positie)*
Lerares Wacht daar maar even mee. Ik heb nog iets.
Emma Oei.
Lerares Geen paniek. Kijk.

Ze geeft een cadeautje aan de deelnemers: een T-shirt met het logo van de gym.

Sarah Reclame... goed idee.
Anna Dat je mijn maat gevonden hebt.
Lerares Je kon ze tot 5XL bestellen...
Anna Het kan dus nog erger? Top! *(Terwijl ze hem aantrekt)* Hij spant wel een beetje.
Lerares Hij is op de groei gekocht. Als jij zo blijft doortraineren, past hij binnen de maand.
Anna Binnen de week!
Rachel We zullen hem met plezier dragen.
Lerares Nu officiële gedeelte achter de rug is, zullen we maar eens aan de les beginnen?
Sarah Nog één keer knallen!
Emma Ik ben er klaar voor.
Lisa Yihaa!
Lerares We zullen in schoonheid afronden met een yogasessie.
Anna Ik ben voor.
Lerares Dan beginnen we met de linkse "Warrior". *(Iedereen gaat in positie staan, Lisa verkeerd om)* Ander links, Lisa.

Lisa Oepsi. (*Ze draait om*) Ja. Ik doe altijd voor ik denk.

Lerares Sst. Yoga is ook mediteren. Concentratie in absolute stilte. Focus op uw ademhaling.

Lisa En dat kan niet als ...

Lerares Sst. Ademen. En de andere zijde... (*de groep draait de houding om*) concentreer op uw ademhaling. In... en... uit... en...

Er gaat een telefoon. De groep is de concentratie kwijt.

Marianne Zo wordt het natuurlijk moeilijk.

Sarah De mijne is het niet.

Emma Niet meegenomen?

Sarah Dat nog wel. Maar op stil en niet in mijn hand. Ik bepaal wanneer ik dat toestel gebruik en niet omgekeerd.

Rachel Eat this, Mr. Hyman.

Anna That's the spirit.

Lisa Van wie is hij dan wel?

Lerares Doen jullie de zonnegroet maar.

Ze neemt haar eigen telefoon en gaat er mee naar de gang. De andere dames kijken haar even na en beginnen dan verward aan de zonnegroet. Tijdens de oefeningen:

Emma Wat zou er aan de hand zijn?

Lisa Haar babysit heeft misschien afgezegd. Hihi.

Emma Grappig hoor...

Lisa Dat zal je straks aan haar moeten vragen.

Marianne Hopelijk niets ernstig.

Rachel Weer troubles met haar ex.

Sarah Waarschijnlijk gewoon een levering die afgehandeld moet worden.

Anna Misschien heeft ze voor de laatste les voor koffiekoeken gezorgd en belt de bakker...

Sarah Blijven dromen, Anna. Blijven dromen...

Iedereen is ondertussen gevorderd naar een verschillende fase van de zonnegroet als de gymlerares opnieuw binnen komt, tranen in de ogen.

Anna Oei. Geen koffiekoeken precies. Gaat het?

Lerares Mijn ex.

Anna Say no more.

Rachel Juist wel.

Sarah Ik dacht dat je er uit was?

Lerares Hij wil zijn geld. Nu.

Sarah Hoe is dat geregeld?

Emma Niet goed blijkbaar.

Lerares De zaal staat op papier bij de notaris, Dat is geregeld. Over de rest hadden we een mondeling akkoord. Maar nu wil hij plots al zijn geld voor de inboedel en de bedrijfsnaam. Anders stapt hij naar de rechter... *(ze snikt)* Dit is mijn droom...

Lisa We zullen een crowdfunding doen.

Lerares Hij wil dat ik alles vandaag betaal. Ik heb dat geld niet. En door zijn woekerintresten zal ik mijn hele leven moeten afbetalen.

Emma Kan je niet nog wat geld vragen aan de bank? Een extra lening?

Lerares De bank doet nu al moeilijk omdat ik niet voldoende inkomen heb. Mijn huidige lening, dat gaat net. Ik had gehoopt op uitstel voor de rest van zijn geld. Niet dus.

Rachel Mannen zijn rotzakken.

Emma Zal ik jou anders bellen om te komen babysitten? Ik vertrouw je en je kan er nog een centje mee bijverdienen.

Lerares Ik weet niet...

Marianne Kom kom, alle beetjes helpen.

Sarah Ik zal mijn advocaat eens bellen om de zaak met uw ex-man te bekijken.

Lerares Dat kost nog meer geld.

Sarah Hij staat bij mij nog in het krijt.

Lerares Bedankt. Allemaal. Blij te vernemen dat ik er niet alleen voor sta.

Rachel Als het is om de mannen een hak te zetten, altijd paraat...

Anna Je sprak vorige keer over die boeken die je had geschreven.

Lerares Diegene die jullie niet wilden kopen.

Anna Niet willen... Niet willen... Ik denk dat ik er nog wel een paar kan gebruiken.

Rachel Wel ja. Geef mij ook maar uw beste boek.

Lisa Ik zal het bespreken in mijn boekenclub.

De dames komen rond de gymlerares staan die hen de boeken geeft en geld in ruil krijgt.

Lerares Bedankt! Echt waar. Jullie zijn de beste ploeg waaraan ik al les heb mogen geven.

Lisa Dat zeg je vast tegen elke groep.

Lerares Nee. Echt niet.

Black-out

SCENE 9: EPILOGEN

De volgende scène zijn monologen. Centraal opgesteld staat de weegschaal. De actrice die haar monoloog rechtstreeks naar de zaal geeft, komt op de weegschaal staan. De lerares weegt en meet.

Lerares Min 9 kilo.

Anna Ik zal jullie alvast uit jullie lijden verlossen. We hebben de doelstelling van 60kg niet gehaald. Ik moet bekennen dat het ook een beetje aan mij ligt. Ik heb een bloedhekel aan komkommers dus toen ik die snickers hoorde te roepen... En ja, elk pondje gaat door het mondje en dus kleven die snickers nu aan mijn kontje... Ik weet het. Langzaam maar zeker. De dokter zegt dat ik op goede weg ben. Ik ben sporten stiekem tof gaan vinden, dus die kindervens... dat komt wel in orde. Nu nog een man vinden die graag eens vrijt met een Rubens in levende lijve...

Anna gaat weg. Sarah komt op de weegschaal staan.

Lerares Min 6 kilo.

Sarah Een paar weken geleden heb ik ontslag genomen bij het bedrijf waar ik voor werk. Ik heb Mr Hyman vriendelijk en beleefde gezegd dat hij mijn kloten kan kussen. Hij verstaat toch geen Nederlands. Ik werk nu dichterbij huis. Geen reizen meer maar zo veel meer tijd om mijn familie te zien. Vooral mijn moeder fleurt op nu ik haar vaker in het rusthuis ga bezoeken. En die rust doet mij ook goed. Ik voel dat ik nu meer leef dan geleefd wordt, dat ik meer controle heb over mijn leven en mezelf... Een verademing...

Sarah gaat weg. Marianne komt op de weegschaal staan.

Lerares Min 5 kilo.

Marianne Ik heb mijn man geconfronteerd met het feit dat ik hem heb zien kussen met zijn minnares. Eerst wist hij niet goed waar kruipen, en maar uitvluchten verzinnen, tot ik zei dat ik er al langer van wist. Eerst ging hij door het lint, maar ik heb hem heel duidelijk gezegd dat ik daar niet mee gediend was. Daarna heeft hij alles bekend. Hoe hij haar ontmoet heeft, wanneer en alle details op tafel gelegd. Hij zij dat hij

mij nog heel graag zag, maar dat alles zo'n sleur was in ons leven. En eigenlijk heeft hij ook gelijk. We gaan nu naar een relatietherapeut en we werken hard aan aan onze relatie. Want ik zie hem echt graag en hij mij ook.

Marianne gaat weg. Lisa komt op de weegschaal staan.

Lerares Min 7 kilo.

Lisa We hebben samen de 60kg niet gehaald, maar dat geeft niet. We hebben heel veel moeite gedaan en bergen zweet verzet met veel energie en goesting. Ik ben trots op iedereen, stuk voor stuk. Ik voel de energie door mijn lijf stromen telkens ik uit de les kom. Ik ben er van overtuigd dat dat niet enkel door die 7 kilo komt, maar ook door het feit dat wij hier, samen, elkaar gesteund hebben, door dik en dun, Hihi. Sinds die lessen heb ik geleerd het verleden achter mij te laten. Ik heb niets te bewijzen. Zeker niet aan niemand anders dan mezelf. En die gedachte voelt goed. Supergoed!

Lisa gaat weg. Rachel komt op de weegschaal staan.

Lerares Min 7 kilo.

Rachel Niet slecht toch? Kan beter, kan slechter. Het is ook niet normaal om zo'n onhaalbare streefwaarde op te leggen aan iemand. Maar sommige mensen hebben die schop onder hun kont nodig. En ik had die nodig. Ik moest leren dat niet alles wat een ander zegt en doet slecht is. Ik ben in therapie nu voor wat er gebeurd is destijds. De lerares heeft me een vriendin van haar aangeraden. En geen gedoe met gekleurde chakra's en Tibetaanse klankschalen. Wij gaan wandelen in het bos en praten, praten, praten. Ik heb in mijn hele leven nog nooit zoveel gepraat en het lucht op.

Rachel gaat weg. Emma komt op de weegschaal staan.

Lerares Min 8 kilo.

Emma We hebben afscheid van elkaar genomen met de belofte om contact te houden en elkaar in de toekomst opnieuw te ontmoeten. We zijn sowieso ingeschreven voor de volgende lessenreeks, dus voorlopig verwatert het nog niet. *(ze wil al vertrekken, maar keert terug)* Oh ja. Ik wil ook nog even kwijt dat afspreken in het vervolg

waarschijnlijk vlotter zal gaan, want... Ik heb iemand leren kennen. Iemand die vol is van kinderen. Hij maakt er geen probleem van om te babysitten. En ik weet het, ik zou daar mee moeten oppassen. Maar hij is niet zo, dat voel ik. We gaan met Basje regelmatig op uitstap en het klikt echt.

Als laatste gaat Emma van de weegschaal en komt de lerares er op staan.

Lerares Plus 2 kilo. Dat krijg je dan als de stress wegvalt... Ik ben trots op de dames. Ze hebben de cursus met succes afgerond en ze mogen trots zijn op zichzelf. Ze hebben niet alleen geleerd om te sporten, maar ook om elkaar te steunen en vriendschappen te sluiten.

Na de tweede lessenreeks waarvoor ze zich inschreven, zijn de meesten afgehaakt. Anna blijft komen en is goed op weg om in haar eentje de doelstelling van 60kg te halen. Ik geef haar elke keer een nieuw T-shirt, net te krap, als stimulans.

En ikzelf? Die advocaat van Sarah deed wonderen. Hoe ze het geregeld hebben, ik weet het niet, maar ik moet plots nog maar de helft afbetalen. Dus over een maand of 7 is deze tent officieel helemaal van mij, inboedel en naam en al. Dan geeft ik een grand opening. Jullie komen toch ook? Dan kunnen jullie je meteen inschrijven voor een portie vriendschap.

Black-out