



Interview in tijdschrift De Zaak, nr 4 - 2012

De Zaak, hét tijdschrift voor ondernemers in het midden- en kleinbedrijf (mkb), vol inspirerende artikelen, interviews met topondernemers, praktische informatie, zoals checklists, tips, vragen en antwoorden.

<http://www.dezaak.nl/tijdschrift>



Lia Bijkerk (edufit.nl):

“Door sport kan ik werkweken aan van 70 uur”

Lia Bijkerk runt samen met haar man Peter Coffeng het bedrijf Edufit in Gouda. Sport en bewegen zijn niet weg te denken uit haar leven, niet als ondernemer en niet als mens. “Ik doe nog mee aan Nederlandse Kampioenschappen Masterzwemmen in mijn leeftijdscategorie, van 50 – 55 jaar. Op de vijftig meter vlinder- en schoolslag finish ik nog bij de eerste tien, afhankelijk van het deelnemersveld natuurlijk. Daarvoor train ik twee keer in de week, waarbij ik per keer gemiddeld ruim drie kilometer zwem. Daarnaast tennis ik een uurtje in de week met vrienden, puur recreatief.” Bijkerk zwemt al sinds haar jeugd. Naast haar vwo-opleiding haalde ze al de bevoegdheid om zwemonderwijs te geven. De alo was een voor de hand liggende studiekeuze. Daarna deed ze ook nog twee universitaire studies: pedagogiek en onderwijskunde. “De gedachte daarachter was dat ik als ik mijn pensioen wilde halen, ik het

niet alleen over de fysieke boeg zou moeten gooien.”

Haar man, Peter Coffeng, is arts. Samen bieden ze bij Edufit een breed pakket van diensten op het gebied van educatie, bewegen en gezondheid. Coffeng taint bijvoorbeeld bedrijfsartsen om goed in hun vak te blijven. Bijkerk geeft cursussen om gezondheid op het werk te bevorderen, denk aan time management, assertiviteit en werkplezier. Zowel particulieren als organisaties behoren tot hun brede klantenkring.

Bijkerk geeft zelf nog twee keer twee uur conditietraining aan groepen in de leeftijd van 40 tot 80 jaar en doet dan zelf mee. “Ik kom dus wel aan de norm voor mijn leeftijdscategorie. Ik ben 51 en voor mij geldt dat ik vijf keer per week minimaal een half uur per week moet bewegen. Sport is voor mij heel belangrijk. Ik blijf erdoor in balans, zowel mentaal als fysiek. Ik kan werkweken aan van tussen de vijftig en zeventig uur zonder ziek te worden.”