

# 'Pas op voor de automatische wandelpiloot'

## INTERVIEW WANDELCOACH

- Bewegen maakt het gemakkelijker om met elkaar te praten
- Wandelcoach mag startbewijzen Tocht om de Noord weggeven

Door **Louis van Kelckhoven**

**Winschoten** Wandelen is meer dan de ene voet voor de andere zetten. Het gaat erom de voeten goed neer te zetten, met het lichaam de juiste houding aan te nemen (de heupen een klein beetje draaien), en niet te grote passen nemen. "Kleine passen maken kost minder energie dan grote passen zetten", zegt Eltjo Glazenburg (64) uit Winschoten. "Het is als met fietsen: een te grote versnelling draait ook niet soepel."

Glazenburg is wandelcoach. Hij wordt gezien als een aimabele gedreven man, die het wandelen op alle mogelijke manieren promoot. Na zijn werkzame leven vindt hij zichzelf nog te jong om niets te doen. Glazenburg



werkte in het bedrijfsleven en laatstelijk als docent aan de Hanzehogeschool in Groningen. "Als wandelcoach bespreek ik al lopend zaken waar mensen mee worstelen. Dat kan privé of zakelijk zijn. Tussendoor, als afleiding, vertel ik dan het een en an-

der over wandeltechniek. Het praat gemakkelijker als je beweegt doordat je niet stil tegenover elkaar zit."

Een coach, zegt Glazenburg, is iemand die je een spiegel voorhoudt. "Iemand die dingen zichtbaar maakt, je helpt accepteren

waar je moeite mee hebt en zo het beste uit iemand haalt." Hij wandelt/praat veel met mensen die wat hun werk betreft niet op de juiste plek zitten. "Ze zitten niet goed in hun vel en kunnen daar niet met leidinggevendenden over praten. Dat is te direct. Be-

◀ Eltjo Glazenburg laat zien hoe het wel moet. Foto: DvhN/ Anne Marie Kamp

drijven worden strak geleid, waardoor mensen vast komen te zitten in hun werk."

Eltjo Glazenburg waarschuwt de werkende medemens voor de automatische piloot. "Mensen komen 's ochtends op het werk, gaan er vol in en nemen niet even de tijd om gas terug te nemen. Neem af en toe even de tijd om van het bureau weg te lopen, loop naar de koffieautomaat en let daarbij op je houding en let op ademhaling. Neem bewust korte tijd afstand van het werk. Verzet je gedachten."

Voor het tweedaagse wandelfestival Tocht om de Noord (29 en 30 september) mag Glazenburg 25 startbewijzen weggeven. Inschrijven kan via zijn website: [www.uwwandelcoach.nl](http://www.uwwandelcoach.nl) en het vergeven van de startbewijzen gaat op volgorde van binnenkomst. Er zijn tien wandelclinics om goed beslagen ten ijs te komen.