

Natasja den Otter is masseur, wandelinstructeur en gewichtsconsulent

Drie pijlers, driedubbel zoveel mogelijkheden en driedubbel zoveel plezier

DOOR LISA DEEN



Voeding, beweging en massage. Voor Natasja den Otter zijn het de belangrijkste pijlers in haar praktijk Balance Support. Haar trainingen op het gebied van nordic walking, XCO Walking en Sportief Wandelen sluiten naadloos aan bij haar sessies als gewichtsconsulente en wie interesse heeft kan bij Natasja ook terecht voor een massage. Juist de afwisseling zorgt ervoor dat het werk geen moment verveelt.



Voeding, beweging en massage. Hoe ben je op die combinatie gekomen?

“Dat is omstreeks 2007 begonnen. Ik was businessanalist bij een marktonderzoeksbureau en zat 32 uur per week op kantoor. Ik vond het werk heel leuk, maar ik had het gevoel dat er iets moest veranderen. Al lange tijd was ik getriggerd door voeding en het begeleiden van mensen. Langzaam maar zeker ben ik met thuislessen gestart om me er meer in te verdiepen. Toen ik daarmee bezig was, zag ik vaak mensen die met nordic walking in de weer waren. De echte hype van het nordic walking was toen wel geweest, maar het leek me interessant om voeding en beweging aan elkaar te koppelen. Ik heb toen een proefles gedaan en uiteindelijk heb ik de opleiding tot instructeur gevolgd. Ondertussen was ik ook bezig met de opleiding tot gewichtsconsulent. In januari 2008 ben ik geslaagd.”

Ben je toen direct begonnen met je praktijk?

“In eerste instantie ben ik begonnen met het aanbieden van wandeltrainingen en daarnaast werkte ik als gewichtsconsulent. Uiteindelijk ben ik me steeds meer gaan verdiepen in andere vormen van wandelen, zoals sportief wandelen, XCO Walking [Xtreme Core wandelen, waarbij met kleine gewichtjes de

“Het leek me interessant om voeding en beweging aan elkaar te koppelen”

spieren extra worden getraind, red.) en dergelijke. In 2010 ben ik gestart met de opleiding tot Allround Wandelsport Instructeur (AWI). Inmiddels ben ik bevoegd om allerlei soorten groepen te begeleiden.”

Wat was de voornaamste reden dat je uiteindelijk nog een pijler, de massage, toevoegde aan je praktijk?

“Ik merkte in mijn groepen dat mensen me veelal zagen als iemand die alles wist. Natuurlijk wist ik veel vanuit mijn eigen ervaring, maar ik vond het ook belangrijk dat ik mijn klanten meer kon vertellen over spieren of zaken zoals overbelasting. Zodoende ben ik uiteindelijk de opleiding tot masseur gaan volgen. Die heb ik in 2014 afgerond en sindsdien gaat het binnen mijn praktijk om voeding, beweging en massage.”



“Ik ben bevoegd om allerlei soorten groepen te begeleiden”

Waarom juist die drie pijlers?

“Vooral omdat het elkaar heel mooi aanvult. Mensen komen vaak naar me toe als ze willen afvallen. Dat doe je niet alleen door je voedingspatroon aan te passen, maar vooral ook door te bewegen. Dat kan ook bij mij. En als je beweegt, kun je last krijgen van pijnjtjes. Die kan ik als masseur ook verhelpen. Wat dat betreft zijn er allerlei ingangen en voor wie het wil is er een totaalpakket.”

Hoe ziet een gemiddelde week er voor jou uit?

“Het is heel afwisselend. Op maandag heb ik bijvoorbeeld een echte wandeldag met vier verschillende groepen, dan ben ik heel actief bezig. Dinsdag is dan juist weer een dag van consulten, massages en het maken van afspraken en dergelijke. Woensdag is dan weer heel actief met wandelingen, ga zo maar door. Juist die afwisseling is heel fijn.”

Wat vind je het leukste?

“Ik denk vooral het wandelen, het bewegen. Ik vind het leuk om met grote groepen te lopen, wandelweekenden te organiseren en dergelijke. Ik ken mensen die een massagepraktijk hebben en die daar volledig in opgaan, maar voor mij is dat juist een toevoeging binnen mijn bedrijf. De combinatie van de verschillende disciplines is wat het zo leuk maakt.”

Waarom is dat zo?

“Dat heeft vooral te maken met de afwisseling. De ene dag dit, de andere dag dat, maakt dat het leuk blijft. Het werk als masseur is

fysiek vrij belastend, terwijl je met het wandelen jezelf weer even leeg kunt maken en kunt ontspannen.”

Zijn er veel klanten die alle onderdelen binnen jouw praktijk combineren?

“Ik heb best veel mensen die alles doen. Het gebeurt regelmatig dat iemand zegt: ‘Oh, doe je dat ook? Dan wil ik dat ook wel doen.’ Maar er zijn ook genoeg mensen die bijvoorbeeld alleen komen sporten, of alleen voor een massage komen.”

Hoe heb je in de loop der jaren een vaste klantenkring opgebouwd?

“Ik moet toegeven dat dat een lange aanloop heeft gehad. In de eerste paar jaar draaide ik net quitte. Ik kan me nog herinneren dat ik op de maandagmiddag ruim een halfjaar met maar één mevrouw heb gelopen. Dat was gezellig, maar ik heb toen wel nagedacht over hoelang ik daarmee door kon gaan. Inmiddels heb ik een vrij grote groep leden en komen er af en toe mensen bij door mond-tot-mondreclame of via de clinics die ik geef. De aanhouder wint.”

Wat voor soort klanten heb je?

“Het is een beetje verschillend. Ik heb veel mensen die (net) met pensioen zijn en graag willen bewegen en dat op vaste tijdstippen willen doen. Maar ik heb ook jongeren in mijn groepen rondlopen, bijvoorbeeld bij de XCO-trainingen. Ik heb overigens wel heel veel vrouwen rondlopen en slechts een paar mannen. Wat dat betreft ben ik ook ‘zuinig’ op de mannen. Voor veel mensen gaat het

vooral om het bewegen, regelmaat en ook het sociale aspect is heel belangrijk. Ik vind het fijn dat ik dat kan bieden.”

Hoe zorg je dat iedereen tijdens een wandeling in een grote groep voldoende aandacht krijgt?

“Ik heb een aantal vrijwilligers die mij daarbij assisteren. Ik heb tien wandelsportbegeleiders die als tegenprestatie gratis mee mogen lopen in de groepen. Zij doen dat geheel vrijwillig en krijgen een paar keer per jaar wat leuks waarmee ik hen tegemoet probeer te komen.”

Is het met drie verschillende onderdelen in je bedrijf nog lastig qua administratie?

“Eigenlijk maakt dat niet zoveel uit. Al mijn inkomsten komen bij Balance Support binnen: of dat nou om een massage of een

wandelabonnement gaat. Alles gaat op één hoop. Wat dat betreft is het als ondernemer niet per se moeilijker. Wel moet ik uiteraard voor elke tak om de zoveel tijd een opleiding doen om mijn kennis bij te spijkeren.”

Over opleidingen gesproken, heb je nog toekomstplannen?

“Op dit moment ben ik bezig met een opleiding voor Care For Women-specialiste, waarin het gaat over vrouwen en hormonen. Uiteindelijk hoop ik door die opleiding vrouwen die last hebben van de overgang of jonge meiden die last hebben van hun menstruatie te kunnen begeleiden. Inmiddels probeer ik niet zoveel verschillende dingen meer op te pakken, want ik wil me wel bij mijn disciplines houden en niet te divers worden. Dat is overigens best lastig als je alles leuk vindt.”

Wat zijn jouw tips voor andere ondernemers?

“Ik denk dat je vooral moet doen wat je leuk vindt. Eventueel kan je daarbij disciplines combineren, net zoals ik. Wel is het belangrijk om geduld te hebben en niet te denken dat je iets wel even doet. Maak de drempel niet te hoog en maak het niet te moeilijk. Zelf had ik niet durven hopen dat het zo goed zou gaan. In eerste instantie vroeg ik mezelf af: *gaan mensen hier geld voor betalen?* Inmiddels heb ik vooral door het wandelen een mooi vast inkomen.

Alles wat ik door massages en het voedingsadvies erbij krijg, is mooi meegenomen. Ik heb nooit gedacht dat het zo zou gaan. In eerste instantie wilde ik vooral zorgen dat het een en ander zou lopen en heb ik me nooit druk gemaakt om het geld. Ook omdat mijn man een stabiel inkomen had. Ik word niet rijk van mijn bedrijf, maar ik heb het vooral enorm naar mijn zin en dat is het belangrijkste.” ●



“De combinatie van de verschillende disciplines is wat het zo leuk maakt”