

## Sport omdat het moet

Het is eindelijk weekend. Acteur Hans Kesting (56) sport met tegenzin en vindt daarna de beloning in het zwembad.

tekst EVA HOEKE

foto ERIK SMITS

**H**ij doet het omdat het zijn hoofd leegmaakt, omdat het zijn lijf met hiversterk te houden én omdat het voor iemand die soms wel vijf keer per week tot middernacht op het podium staat handig is een goeie conditie te hebben, maar om nu te zeggen dat het zijn hobby is...

Kesting: 'Ik ben op mijn 33ste begonnen met sporten omdat ik in een voorstelling speelde waarbij ik in mijn nakie het toneel op moest. O-oh, dacht ik, dan moet ik er wel goed uitzien. Maar ik zág er al goed uit, alleen wist ik dat toen niet. *Ze zeggen niet voor niets: youth is wasted on the young.*' En daarna zat-ie er nog aan vast ook: 'De keer dat ik een tijdje niet ging, woog ik meteen 105 kilo.'

En dus sleept hij zich nog altijd vier of vijf keer per week naar de Active Club, de sport-school van het Amsterdamse Victoria Hotel die op drie keer struikelen van zijn huis ligt en waar over het algemeen wat oudere mensen trainen, 'heel prettig'. Eerst wordt er gerend of geroeid, daarna traint hij onder leiding van een personal trainer zijn borst, benen, buik en billen, want dat werkt dus heel goed, iemand die je vanaf de zijlijn aanmoedigt. Hans: 'Dan zeg ik: dit lichaam is vandaag van u, doe ermee wat u wilt.' En het werkt; door zijn atletische bouw ziet hij meteen resultaat. En wat niet werkt, laat hij béwerken: zijn wallen heeft hij al twee keer weg laten snijden en aan dat overhangend ooglid is hij vorig jaar geholpen. Nee, aan botox of fillers begint hij niet: 'Dat heeft toch geen zin meer.'

Na een uur door het zuur komt het zoet in de vorm van het zwembad, waarin hij een tijdje op 'kinderlijke wijze' ligt te poedelen en dan heeft hij de grootste beloning nog tegede: dat tevreden gevoel dat je wat hebt gedaán. Krijg je niet hoor, van een filler.

De voorstelling *Ibsen Huis* van Toneelgroep Amsterdam gaat 5 maart in première.

