

IN GESPREK MET . . .

Bouwiena Boer - FIT20 Leiden

(Interview maart 2019)

1. Kunt u zichzelf en uw onderneming in één zin aan ons voorstellen?

Ik ben Bouwiena Boer, studio eigenaar & personal trainer van [FIT20 Leiden](#). Wij trainen onze klanten fit in 20 minuten trainen per week! (mocht maar één zin toch ;)

2. Hoe zou u ondernemen in het Leidse omschrijven?

Ondanks dat ik nog niet lang in Leiden woon/werk, vind ik het mooi om te zien dat er veel ambitieuze ondernemers zijn. Ook in het kader van elkaar helpen en inspireren. Ik denk dat dit erg waardevol is.

3. Waarom bent u lid geworden van het RMBB?

Ik ben nog niet zo lang ondernemer in Leiden. Via een collega hoorde ik dat RMBB ook in Leiden zit. Toen dacht ik wat is er nou mooier om mijn netwerk te vergroten en tegelijkertijd een steentje te kunnen bij dragen aan dit mooie doel! Het is fantastisch om te zien dat onze bijdrage goed besteed wordt en we hiermee echt gezinnen kunnen helpen.

4. Wat eet u het liefst tijdens het ontbijt?

Haha, als ik eerlijk ben eet ik vaak al voordat ik naar RMBB ga. Ik ben erg gesteld op mijn eigen gemaakte haver-moutpap in de ochtend! Vaak eet ik dan nog wat kleins zoals: een eitje en/of wat yoghurt met vers fruit.

5. Hoe zorgen we ervoor dat we onze goede (sport) voornemens het hele jaar volhouden?

Inderdaad, het woordje "volhouden" is hier heel belangrijk. Eind januari zijn de meeste goede voornemens alweer gestrand. Wat natuurlijk heel jammer is. Pas je leefstijl aan en zorg dat je doelen stelt. Splits deze op in kleinere doelen, zodat ze zijn vol te houden. Heel belangrijk hierin, maak je doelen specifiek en duidelijk. Bij fit20 Leiden helpen wij hiermee. Bij de kennismakingstraining stellen we doelen en gaan we hier samen aan werken. Wat helpt is de vaste afspraak die je wekelijks bij ons hebt, dit zorgt voor een "positieve stok achter de deur". Ook wordt je altijd ondersteund door je Personal Trainer en zorgen we ervoor dat je elke week weer een topprestatie levert. Voor "druke ondernemers" is het makkelijk in te plannen, je traint bij ons in gewone kleren, omkleden en douchen is niet nodig. Excuses zijn er niet meer, iedereen kan aan een gezond en fit lichaam werken!





Ronald **Business**
McDonald **Breakfast**
Leiden

Stichting
Ronald McDonald **Business Breakfast** Leiden
Postbus 557
2300 AN LEIDEN
071 - 5191016
rmbb@qualitycs.nl

6. **Wie van de RMBB-leden zou jij willen voordragen om in de volgende uitnodiging extra belicht te worden?**

Dan draag ik graag Romana Switzer voor. Ze is onlangs lid geworden van RMBB en draagt, net als ik, graag een steentje bij aan de gezondheid/fitheid van onze medemens.