

## Blijft fit en gezond door Van Hellemond

Op zoek naar een fitnesscentrum stuitte ik via internet op Van Hellemond Sport. Die naam was me bekend. Al was het alleen maar vanwege het inpandige zwembad waar menig Hilversummer zijn zwemdiploma heeft gehaald. Ik wist niet beter of de sportschool was in dat vierkante gebouw op de hoek van de Johan de Wittstraat en de Diependaalselaan gestart. Maar dat was allerm minst het geval. Toen ook nog bleek dat het allemaal begonnen is met bokslessen op de Zonnelaan, leek me het de hoogste tijd voor een gesprek met Jack van Hellemond, die tot zijn twaalfde in de Boomburgwijk heeft gewoond. Dankzij oude foto's, een brochure van kort na de oorlog en de verhalen van Jack, lukte het me een beeld te krijgen van dit familiebedrijf, dat nu bijna driekwart eeuw bestaat.

Mens Sana in Corpore Sano, 'een gezonde geest in een gezond lichaam'. Deze Latijnse spreuk staat voorin een vergeelde brochure die verluchtigd is met vele zwart-wit foto's van turnende, boksende, schermende en balspelende dames en heren, jongens en meisjes in sportkledij van kort na de oorlog: tot boven het middel reikende zwarte sportbroeken, platte witte 'gympies' en iele truitjes.

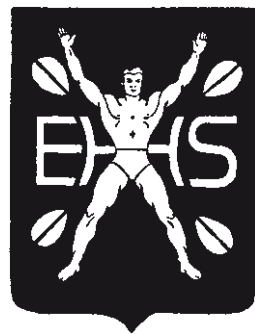
Over de buitenkant van de folder is, dwars over de foto's, een blauwwitte baan gedrukt waarop in zwierig schuinschrift staat: *De Sportschool* en in kloeke hoofdletters eronder VAN HELLEMOND. Tussen beide woorden is een reeks getekende sportende figuurtjes te zien.

Je reinste public relations, al moest Karel van Hellemond senior daar niets van hebben. *Goede bokslessen*

verkopten zichzelf, was zijn geveugelde uitspraak. Wat niet wegneemt dat Karel zijn toekomstige klanten graag iets wilde meegeven van de *Mens-Sana-in-Corpore-Sanogedachte*. Want hij geloofde heilig in het nut van sport en zou die visie zijn leven lang op zijn kinderen en kindskinderen overbrengen. En op zijn leerlingen!

De begintekst van de brochure luidt dan ook: *In onze moderne tijd, nu iedereen zich in de een of andere werkzaamheid heeft gespecialiseerd,*

ERNA GIANIOTTEN-  
VAN DEN BERG



Het logo en de brochure van Sportschool Van Hellemond. (alle afbeeldingen: coll. Jack van Hellemond)





Schermen in Zonnelaan 18.

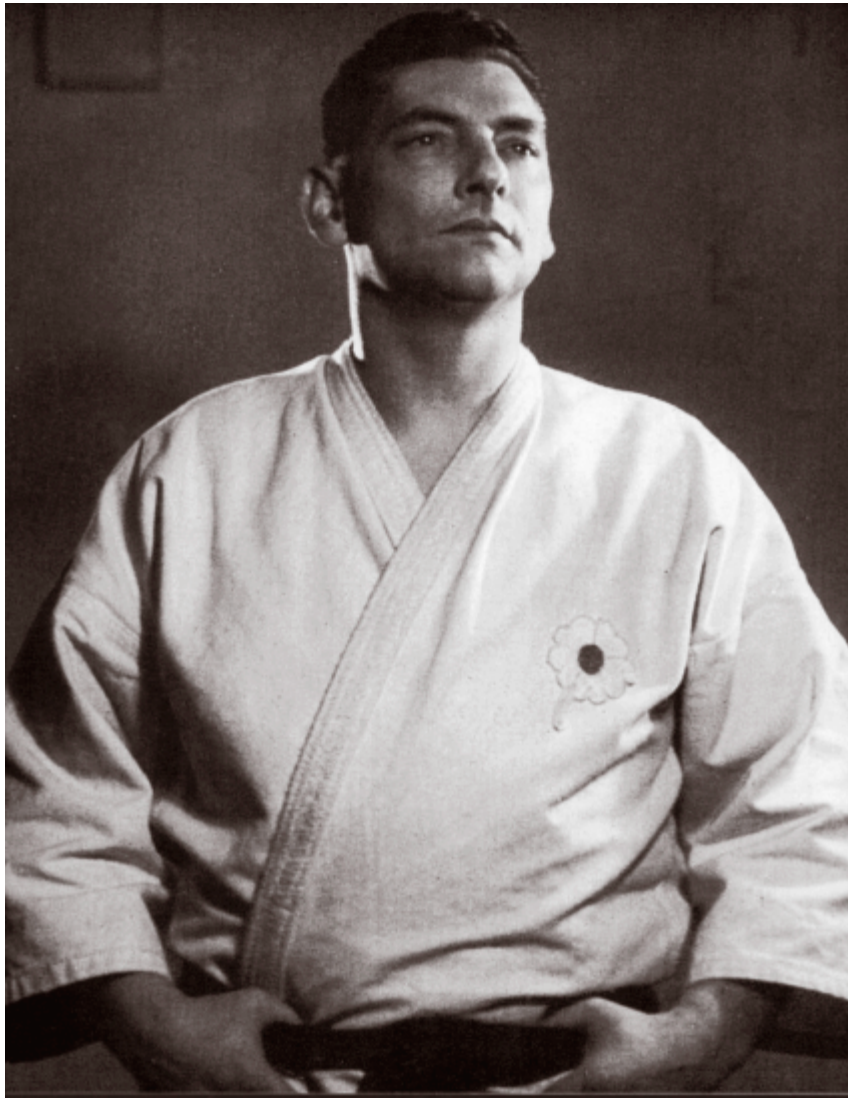
is het noodzakelijk voor de gezondheid op min of meer kunstmatig wijze te zorgen voor meer alzijdige lichaamsbeweging. Niet in het minst de kinderen en de jongelui op de scholen ondergaan, wat hun lichamelijk ontwikkeling betreft, de nadelige invloed van weinig beweging, doordat het lichaam in de groeitijd is en dus onvoldoende lichamelijke arbeid en slechte houdingen in verhoogde mate hun invloed doen gelden.

### Schoolbanken

Het staat er wat omslachtig maar kennelijk moest duidelijk gemaakt worden waarom het nuttig was al die arme, in hun schoolbanken vastgeprikte kinderen en jongelui wat lichaamsbeweging te geven. Hoe min of meer kunstmatig dat ook aandeed.

Of neem deze tekst, bij een foto van kleuters die met grondoefeningen bezig zijn: Het kind moet zo opgevoed worden dat het later zelfstandig zijn of haar leven kan leiden. Daarom laat u het op schoolrijpe leeftijd naar school gaan om de geest te doen verrijken. Het geestesleven wordt d.m.v. het lichaam geuit. Denkt U maar aan de gezegden: Hij gaat gebukt onder zijn lasten. Lichamelijk ziet men de mans geestesgesteldheid, of: wat een persoonlijkheid!

Dit laatste kan Uw kind krijgen door de natuurlijke lenigheid te behouden en door de benodigde hardheid en spierkracht aan te kweken. Dit moet echter de kleuters (4-6 jaar) zeer pae-



Karel van Hellemond, oprichter van Sportschool van Hellemond, gaf onder andere les in boksen, jiu-jitsu en judo.

'Damesgymnastiek'. Tegenwoordig beter bekend als fitness, aerobics of pilatus.

*dagogisch aangeleerd worden, door geschoolde leerkrachten en niet zoals het vroeger ging door een oud persoontje met een militaire leertoon: links één, twee, rechts één twee...*

De vraag is natuurlijk wat er precies met een 'oud persoontje' bedoeld wordt.

Over gymnastiek voor dames meldt de brochure: *De een komt om overtollige dikte weg te werken, de ander moet juist wat dikker en gespierder worden... het is een uur hard werken maar reeds na een maand zult u het succes merken.*

Als je het zo bekijkt, is er niets nieuws onder de zon, behalve dan de dames die dikker wilden worden. Maar dat kan ook met de naoorlogse jaren te maken hebben gehad; toen was er vast meer sprake van te magere dan te dikke mensen!





Niet alleen uitermate geschikt voor jongens die een loopbaan als officier in het leger ambieerden, maar ook voor meisjes. Hier geeft Karel van Hellemond schermles aan twee dames in prachtige sportkledij.

Schermen – het schaakspel onder de sporten – wordt aanbevolen, speciaal voor studenten en aanstaande officieren, want later zullen juist zij in hun verplichte militaire opleiding een grote voor­sprong hebben op degenen die nooit eerder geschermd hebben.

Opmerkelijk is verder, dat Van Hellemond toen al het uit India overgewaaide badminton in de aanbieding had. Badminton wordt in deze brochure aangeprezen als indoortraining voor tennis.

Met als extraatje dat het een genoeglijke recreatie is; het kan evenals tennis gemengd gespeeld worden waardoor man en vrouw én verloofde paren tezamen hun sport kunnen beoefenen. Het zegt iets over de tijdgeest dat dit apart vermeld wordt.

Hetzelfde geldt voor bodybuilden dat vooral aangeprezen wordt voor jongens en mannen met een slecht ontwikkelde romp en een paar slungelachtige armen. De tekst gaat dan als volgt wat meewarig verder: Ziet men zulke types niet bij tientallen 's zomers in de badhuizen of aan de stranden. Of omgekeerd: gespierde romp en bovenarmen maar stokken van benen en juist deze types zijn onze dankbaarste leerlingen want zie ze het volgend jaar weer eens, dan zegt men: wat een goed ontwikkelde vent, en dat is dan Body-Building. De bijbehorende foto laat een soort Tarzan zien met flinke spierbun­dels, gekleed in een wit sportbroekje dat beduidend modieuzer gesneden is dan de zwarte van bok­sers op de foto ernaast.

### Twaalf sporten

Toen deze brochure uitkwam, bestond van Hellemond al meer dan tien jaar en werd er al in twaalf sporten les gegeven. Waaronder judo, jiu­jitsu, schermen, badminton, volleybal, basket­ball en in de zomermaanden tennis en zeilen. Maar laten we bij het begin beginnen.

Het is 1936, tijd van malaise en werkeloosheid. Ook voor de ambitieuze en sportieve Karel van Hellemond – hij had een boksdiploma gehaald – die in de houthandel zit maar niet aan de bak kan komen.

“...een soort Tarzan...” Een body-builder en een boksklasje op de Zonnelaan.





Bep van Klaveren (1907-1992) tijdens de Olympische Spelen van 1928. (foto: Wikipedia)

De bokssport was in die tijd mateloos populair. Dat had te maken met bokser Bep van Klaveren (1907-1992) die in 1928 Olympisch goud won bij de Spelen in Amsterdam.

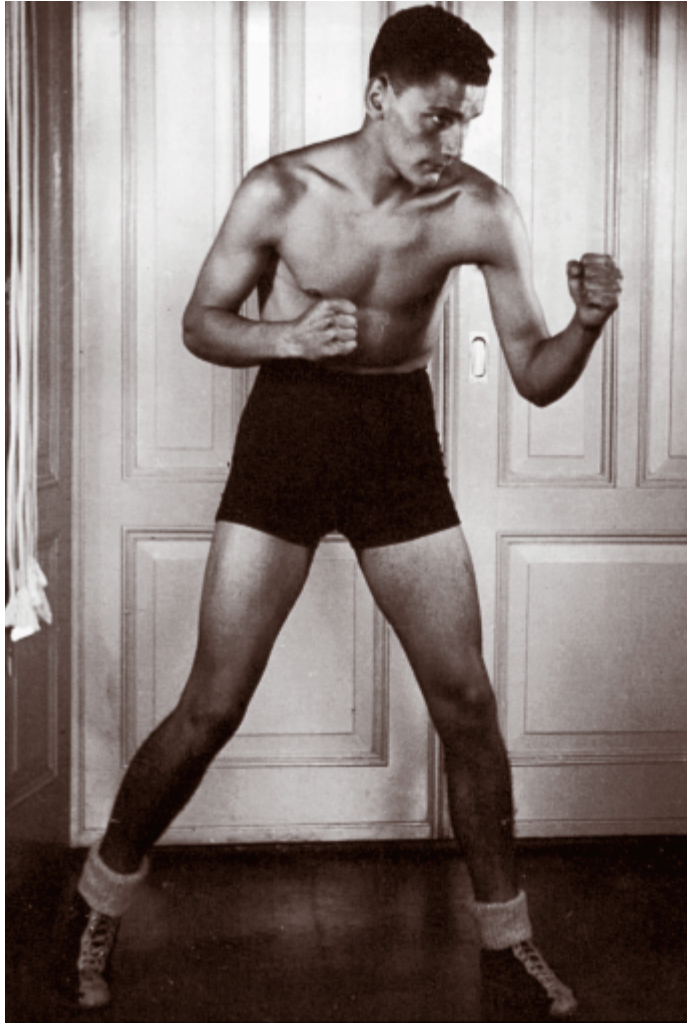
Daarna beleefde Van Klaveren in de USA als 'the Dutch Windmill' turbulente jaren als profbokser. De voormalige slaggersknecht verdiende er goud geld, joeg het er even hard doorheen, maar verkeerde intussen wel te midden van de 'rich en famous'.

In 1932 en '33 stond deze vechtmachine als tweede op de wereldranglijst en in 1938 werd hij Europees kampioen. Bep was echter niet alleen een beroemdheid, maar ook een promotor van de bokssport die hij tot op hoge leeftijd zou blijven beoefenen.

Rond deze periode besloot Karel van Hellemond bokslles te gaan geven. Er moest tenslotte brood op de plank.

Hij betrok in 1936 een karakteristiek pand aan de Zonnelaan en richtte de benedenverdieping in als sportzaal. Zelf ging hij met zijn vrouw Jeannette Kok boven de school wonen.

De lessen bleken een succes. Karel had een gave om met mensen om te gaan en was een groot didactisch talent. Al spoedig werden er



Ook Hans van Hellemond, een neef van Karel, legde zich toe op het boksen.

Onder: de met enige regelmaat door de sportschool georganiseerde bokswedstrijden op het Sportpark trokken veel belangstellenden.





Zonnelaan 18 anno 2009. Hier begon op de benedenverdieping sport-school Van Hellemond. (foto EJP)  
Onder: een advertentie in *De Gooi- en Eemlander* uit 1957. De sportschool was al verhuisd naar de Spoorstraat.

Bussum, Baarn, Loosdrecht, Laren en Hollandsche Rading, want de vraag naar judolessen was enorm. Karel van Hellemond was inmiddels gediplomeerd leraar en zijn sportschool was aangesloten bij de Nederlandse Jiu-Jitsu- en Judobond én de Nederlandse Boksbond. Hij had zijn zaakjes goed voor elkaar: iedere leerling was verplicht een medische keuring door een sportarts te ondergaan, die aan de sportschool verbonden

ook jiu-jitsu-lessen gegeven, en vervolgens judo, mede door de judogekke in de jaren vijftig en zestig toen Anton Geesink wereldkampioen werd. Ook Jeanette bewaarde zich, tussen het kinderen krijgen door, in de judosport. Ze bleek hetzelfde talent te hebben als haar man, speciaal voor jongens 'met een gebruiksaanwijzing' en zou tot haar 75<sup>ste</sup> les blijven geven!

### Wilhelminahotel

Als we tien jaar verder zijn, is de sportschool van Zonnelaan 18-1 verhuisd naar het voormalige Wilhelminahotel bij het Centraal Station. Karel en Jeanette bleven met hun drie kinderen – van wie Jack de oudste is – tot 1955 op de Zonnelaan wonen. Jack was twaalf toen het gezin uit de Boombergwijk vertrok.

In het Wilhelminagebouw aan de Spoorstraat nummer 1 werd het tienjarig bestaan gevierd.

Hilversumse senioren zullen zich de locatie nog goed herinneren, evenals de slogan: *Blijft fit en gezond door Van Hellemond.*

Daarna kwamen er dependances bij in

*Blijft fit en gezond door Van Hellemond!*

## **SPORTSCHOOL VAN HELLEMOND**

*Aangesloten bij: Ned. Jiu-Jitsu- en Judobond en Ned. Boksbond*

*Directeur: K. VAN HELLEMOND, Ged. leraar N.J.J.B. (2e Dan) en N.B.B. — Maître d'escrime academie Prof. VAN HUMBEEK, Ged. Sportmasseur*

**SCHOOL: „WILHELMINAGEBOUW” - SPOORSTRAAT 1 - TELEF. 4609 - HILVERSUM**

*Kantooruren: 10–12, 2–5 en 7–10 uur*



Het pand van de sportschool op de hoek van de Spoorstraat. Oorspronkelijk gebouwd als hotel, waarna er jarenlang de dienst Publieke Werken gehuisvest was. Korte tijd vonden er ook keuringen voor militaire dienst plaats, voordat Van Hellemond het pand in 1961 overnam.  
(coll. Museum Hilversum)

was. En ieder half jaar werd er herkeurd. Desnoods vaker als de arts dit nodig achtte! De kosten van deze keuring waren bij het lesgeld inbegrepen.

Om enige idee van dat lesgeld in deze naoorlogse jaren te krijgen: bij één clubles per week betaalden de heren vijf gulden per maand en de dames 3,50 gulden (omgekeerde discriminatie dus). Scholieren tussen veertien en zestien jaar waren datzelfde bedrag kwijt en ouders van jongere kinderen betaalden drie gulden om hun kroost wekelijks te laten turnen, boksen etc.

Voor al die verschillende bedragen was het gebruik van de douches toegestaan en wie zich daarna nog een sportmassage wenste, moest daar tussen f1,50 en f4,50 voor neertellen.

Een zaal huren op doordeweekse avonden voor badminton kon al voor f3 per uur, maar in de weekends kostte het f5 per uur.

Tennisrackets konden gehuurd worden voor een gulden per maand, maar gebroken snaren waren voor rekening van de speler of speelster. Privélessen in welke sport ook kostten vijf gulden per les.

Met dit grote aanbod aan lessen was het geen wonder dat na tien jaar ook het pand aan de Spoorstraat te klein werd. En zo werd in 1961 gestart met een splinternieuw pand in Naarden dat gerund wordt door Pascale, Jacks dochter die samen met haar broer Karel, vernoemd naar zijn grootvader, te zijner tijd de fakkel van Jack zou overnemen.

Vijf jaar later werd er gestart met de bouw van het huidige pand op de hoek van de Johan de Wittstraat. Beneden was voor de sport, boven



Judo was in de jaren '60 erg populair en veel Hilversummers hebben in hun jonge jaren judoles aan de Spoorstraat gehad.

Onder: in de Koepelzaal van de Karseboom aan de Groest speelt een nog jonge Jack van Hellemond een nog jonge Jack van Hellemond een judowedstrijd.





Het huidige pand aan de Johan de Wittstraat hoek Diependaalselaan.  
(foto EJP)

woonde het gezin. Net als destijds op de Zonnelaan – al is er intussen wel heel veel veranderd.

Bij deze Hilversumse vestiging kwam een in pandig instructiezwembad, dat volgens de modernste pedagogische inzichten gebouwd werd, met water dat een stuk warmer was dan dat van de reguliere zwembaden. Alleen dat al was een novum in die tijd.

In 1980 volgde drievoudig Nederlands karatekampioen Jack van Hellemond zijn vader Karel op. Omstreeks dezelfde periode werd ook de hele bovenverdieping verbouwd tot sportruimtes.



Anno 2008 is Jack zelf senior maar geeft nog steeds enkele karatelessen aan de jeugd. Voor de rest heeft hij de handen vol aan het runnen van zijn bedrijf, dat nu ruim zeventig jaar bestaat en waar tachtig medewerkers rondlopen om de leden van zes uur 's morgens tot half elf 's avonds de gelegenheid te geven te fitnessen. Wel curieus te bedenken dat dit alles ooit begonnen is met één man die besloot bokslessen te gaan geven omdat er brood op de plank moest komen!