

Sporten zonder **Tina de Bruin**?
Chantal Janzen niet gezien. Tina is haar
 stok achter de deur, haar raison d'être
 in de sportschool, zonder haar blijft
 ze gewoon op de bank zitten.
 Hoe dit fitgirl-duo is ontstaan,
 willen we weten.

CHANTAL & TINA

INTERVIEW **Stephanie Brandes** FOTOGRAFIE **Rud Janssen** STYLING **Kelly Huisman**
 HAAR EN MAKE-UP **Leco van Zadelhoff, Selke Stojancic**

CHANTAL TOP EN
 BROEK ZALANDO,
 PANTY DANSWINKEL
 AMSTERDAM, RIEM
 RUMOER STYLING,
 ZWEETBANDJES
 EN BEENWARMERS
 AMAZON, SIERADEN
 PRIVÉBEZIT

TINA TOP EN
 BROEK ZALANDO,
 PANTY DANSWINKEL
 AMSTERDAM, RIEM
 RUMOER STYLING,
 ZWEETBANDJES
 EN BEENWARMERS
 AMAZON, SIERADEN
 PRIVÉBEZIT



E

en gemberthee voor Chantal, een spa rood voor Tina. Er staat een schaal vol lekkers voor onze neus – chocola, mini-macarons, noten, maar alleen

Chantal waagt zich aan de wasabinootjes. Ze legt het bakje in haar schoot, het is einde middag en bijna etenstijd, niemand neemt het haar kwalijk, al had ze de rest van de schaal ook achter haar kiezen gepropt. Dat is voor beiden geen optie. Chantal: 'Ik kan de godganse dag chocola eten, maar daar ben ik echt op aan het letten. Ik vind het anders zo zonde, waarom sport ik dan, hè?' Tina: 'Ik loop het liefst nu naar buiten om met jullie de hele Jamin leeg te scheppen, lekker van die dropmunten halen en dat allemaal achter elkaar opeten, maar ik ben helemaal gestopt met het eten van suiker.'

Is dat vol te houden, geen snoep en chocola meer?

Chantal: 'Nee, gisteravond heb ik nog chocola gegeten. Geen hele reep, gewoon, een stuk. Ik probeer te minderen met suiker, neem bijvoorbeeld ook geen toetjes meer. Tenzij ik uit eten ga, dan eet ik alles.'

Tina: 'Jouw metabolisme werkt sneller, dat is echt zo. Jij kan veel meer eten dan ik, neemt ook een lekker croissantje af en toe. Ik moet dat niet doen, als ik dat wel doe is het meteen groeien, als pokon voor het lijf. Het is heel saai, maar uit principe eet ik helemaal geen suiker, ik schiet er gewoon niks mee op. Dat doe ik nu al zo'n twee jaar, en dat is prima vol te houden. De

knop ging om toen ik een jurk droeg die eerst altijd lekker flodderig zat, maar ineens op spanning stond. En ik zag ook nog een foto van mezelf terug waar ik duidelijk kon zien dat ik ongemerkt los was gegaan met Jamin-snoep, dus toen dacht ik: nu is het klaar. Sinds m'n 47e reageert mijn lijf gewoon anders op eten. Ik let ook op m'n porties, neem genoeg eiwitten en eet veel groenten. Op sets eet ik nooit van de catering, ik neem altijd m'n eigengemaakte salade met tonijn of kip mee, zodat ik niet ongemerkt een appel-flap naar binnen werk als ik trek krijg.'

Is dat waarom jullie sporten, om te kunnen blijven eten?

Chantal: 'Ja, ik wil normaal kunnen blijven eten. Als je ouder wordt gaat het vet zich anders verdelen, ik wil dat alles in verhouding blijft. Daarna komt ook echt wel het gevoel, de endorfines die je aanmaakt zijn verslavend. En het helpt dat ik niet buiten adem ben als ik een trap oploop.'

Tina: 'Door te bewegen voel ik me gewoon beter. Opgeruimd en opgelucht. Als ik niet ga, kan ik echt *cranky* worden of krijg ik hoofdpijn. Ik wil vooral sterk worden en blijven. Mooie sterke rug, sterke armen en benen. En met een beetje geluk ook wel wat lichter.'

Sporten jullie altijd samen?

Chantal: 'We proberen altijd twee keer per week samen te gaan, maar Tina piept daar vaak nog tussendoor hoor, die gaat gerust drie keer per week. Laatst nog, toen ging jij gewoon drie dagen achter elkaar.'

Tina: 'Daar staat tegenover dat er dagen tussen zitten waarop het helemaal niet lukt. Zoals deze week, nu ben ik gewoon te druk.'



BADPAK SOUTHBEACH VIA H&M, LEGGING
RUMOER STYLING, SNEAKERS REEBOK, RIEM
RUMOER STYLING, ZWEETBANDJES EN BEENWARMERS
AMAZON, SOKKEN H&M, SIERADEN PRIVÉBEZIT

JACK EN SHORTS
PRIMARK, PANTY
DANSWINKEL
AMSTERDAM,
BEENWARMERS
AMAZON, SCHOENEN
REEBOK, SIERADEN
PRIVÉBEZIT

Chantal

Het komt echt door Tina dat ik in de sportschool sta, met haar heb ik meer lol

Chantal: 'Dat heb ik ook deze week, maar ik ga al helemaal niet in m'n eentje. Dan vind ik er gewoon niks aan. Het komt echt door Tina dat ik daar sta, met haar heb ik meer lol. Als zij niet gaat, is dat niet goed voor mijn leven.'

Tina: 'Nou, dit weekend gaan we weer.'

Hoe laat gaan jullie dan meestal?

Tina: 'Halftien 's ochtends. Dan heb je het gewoon gehad, hoeft je er niet meer aan te denken.'

Chantal: 'Als ik 's middags nog niet ben geweest, ga ik niet meer. In de ochtend meteen mijn sportkleden aan doen werkt het beste. In de avond sporten zou ik ook niet kunnen, want ik wil vroeg naar bed. Maar hé, als je overdag werkt...'

Tina: 'Dan zal je wel moeten.'

Chantal: 'Ja, want ik voel me ook wel een beetje een luxepoes als ik halftien 's ochtends zeg.'

Tina: 'Maar wij werken intern door tijdens het sporten.'

Chantal: 'Precies.'

Chantal Janzen en Tina de Bruin leerden elkaar jaren geleden kennen tijdens *Hij gelooft in mij*, de musical over André Hazes waarin ze samen speelden, en zijn sindsdien vriendinnen. Ze kletsen niet alleen bij in de sportschool, ook in de podcaststudio gaat het lullen door. Onder *Chantal & Tina* voorzien ze hun luisteraars wekelijks van anekdotes over hun levens: ergernissen, bizarre situaties, botox, grijze haren en ook de taferelen van partners Marco Geeratz (man van Chantal, ook wel bekend als 'Kondo' naar opruimgoeroe Marie Kondo, vanwege zijn opruimwoede) en Vincent Croiset (man van Tina, beter bekend als 'Padvinder Jos' vanwege zijn voorliefde voor hout-hackersblouses), komen voorbij. Het blijkt een succesvol concept: sinds de start van de podcast in 2024 bestormen ze alle podcast-hitlijsten en de live-versie

onder de noemer *Chantal & Tina Aha-Erlebnissen* – in juni exclusief in het DeLaMartheater – was onmiddellijk uitverkocht.

Hoe is dit fitgirl-duo eigenlijk ontstaan?

Chantal: 'Ik deed een tijd lang niks aan sport, heb altijd van die fases. Dit keer duurde die fase best lang, echt driekwart jaar. Marco wist dat Tina heel fanatiek aan het sporten was en stelde voor om een keer met haar mee te gaan, want hij weet dat ik het vooral leuk wil hebben tijdens het sporten. En leuk is het, met Tina. En ook met Laura, onze personal trainer. We willen allebei niet iemand die ons afbeult.'

Tina: 'En dat doet Laura wél. Kijk, Laura is een beuler pur sang.'

Chantal: 'Een beul in schaapskleden.'

Tina: 'Ja, de manier waarop ze ons afbeult gaat heel vriendelijk en prettig.'

Chantal: 'Nou, laatst moest ze een keer eerder weg, dan voert ze de druk wel op, hoor. Ze knalde al die setjes erdoorheen, dat vergeef ik haar nooit.'

Tina: 'Zo kan ze dus ook zijn. Ik ben heel blij met haar, een jaar geleden sportte ik al in deze sportschool en daar zag ik Laura af en toe mensen trainen. Ik bekeek haar van een afstandje en zag dat ze dat heel lief deed. Haar moet ik hebben, dacht ik toen. Zonder trainer weet ik gewoon niet goed wat ik een uur lang moet doen.'

Wat doen jullie met Laura, cardio en krachttraining?

Tina: 'Alleen kracht, van die setjes en dan herhalingen.'

Chantal: 'Ik doe niet aan cardio, alleen wandelen.'

Tina: 'Of fietsen.'

Chantal: 'Ik weiger om te rennen. Het is slecht voor me, ik krijg ook snel last van m'n knieën.'

Tina: 'Ik heb in coronatijd hardgelopen, maar kreeg ook meteen allerlei blessures, *shin splints* en zo.'



CHANTAL T-SHIRT UNIQLO, SHORTS EPISODE, PANTY DANSWINKEL AMSTERDAM, SCHOENEN REEBOK, ZWEETBANDJES AMAZON, SOKKEN H&M, SIERADEN PRIVÉBEZIT **TINA** BADPAK SOUTHBEACH VIA H&M, BROEK VINTAGE VIA RUMOER STYLING, SCHOENEN REEBOK, ZWEETBANDJES AMAZON, SOKKEN H&M, SIERADEN PRIVÉBEZIT

Tina

Als ik een croissantje neem is het meteen groeien, als pokon voor het lijf

Marathons zijn wel heel populair.

Chantal: 'Dat vind ik heel irritant, waarom zou je in godsnaam een marathon rennen?'

Tina: 'Chocola is ook populair en dat neem ik ook niet.'

Laura hoeft niet aan te komen met een piepjestest.

Nog meer oefeningen die jullie het liefst overslaan?

Chantal: 'Ik haat alles met de benen. Dat komt echt door mijn trauma van vroeger op de dansopleiding, die verzuring in mijn benen, echt, hou op.'

Tina: 'De *farmers walk* met kettlebells in je handen. Van Laura moeten we dan onze benen optillen en dan weer door de benen zakken, dat is echt mijn haat-oefening. Dan komt al mijn haat ook naar boven, ik voel tijdens de oefening echt de *anger* opkomen, die ik vervolgens weer kan *releasen*. Dus het is ook wel weer een goede oefening voor mij.'

Chantal: 'Met burpees hoeft Laura ook niet aan te komen trouwens. Dat doet ze gelukkig ook niet, want ook die vertik ik. Nogmaals: het moet wel leuk blijven.'

Wie van jullie smokkelt het meest tijdens de oefeningen? Eerlijk zeggen.

Chantal: 'Ik natuurlijk.' *Wijst op rechts:* 'Zij is echt bloedserieus, en ook met heel heftige gewichten.'

Wat zijn heftige gewichten, twintig kilo?

Chantal: 'Nee joh, méér. Tina tilt je zo op, en je hele huis erbij.'

Tina: 'Ja, wel meer dan twintig kilo, ik ben een sterke vrouw. Tijdens oefeningen denk ik vaak: *let's get it over with*. Ik vind het fijn om veel te doen, dan heb ik het maar gedaan.'

Chantal: 'Ik gooi daar roet in. Als we met z'n tweeën zijn, kletsen we meer. En ik heb ook de neiging om een kleine hulplijn in te bouwen door te vragen: 'Zeg Laura, hoe is het nou met je vriend en kindje?''

Tina: 'Haha ja, dat doe jij.'

Chantal: 'Terwijl het natuurlijk gewoon moet zoals Tina dat doet, die heeft veel zelfdiscipline. Als we zonder Laura sporten, weet Tina ook precies welke toestellen we moeten doen, ik heb geen idee.'

Tina: 'Ik grijp gerust in als ik Chantal zie hannessen op zo'n apparaat. Dat is allemaal pas op latere leeftijd gekomen, als kind deed ik niks aan sport. Ik ging al die toestellen pas waarderen toen Peggy Vrijens (actrice, red.) mij meevroeg naar een sportschool in Argentinië, we waren daar aan het draaien voor *Julia's tango*, nu zo'n achttien jaar geleden.'

Hoe belangrijk is het om resultaat te zien, willen jullie echt spierdefinitie?

Tina: 'Het motiveert mij vooral om dat resultaat in het dagelijkse leven te voelen. Als ik mijn kind ergens op moet duwen, gaat dat nu heel makkelijk. Laura houdt ook ons vetpercentage bij, en dat vind ik interessant omdat ik soms wat zwaarder ben en dan kan denken: hoe kan dat nou? Dan vertrek ik in zak en as naar de sportschool en kom ik bij Laura aan, die me vervolgens opmeet, en wat blijkt? Kilo's vocht. En dat is leuk, want vocht gaat weer weg, dus dan wéét ik bij het dichtdoen van m'n spijkerbroek: dit is vocht en geen vet.'

Chantal: 'Daar moet je een T-shirt van laten maken.'

Tina: 'Dit is vocht en geen vet. Ik schrijf 'm op.'

Chantal: 'Ik heb nog nooit in m'n leven een wasbordje gehad, zelfs niet toen ik tien was. Dat meten heb ik laatst voor het eerst gedaan en op zich vind ik het interessant om mijn progressie te zien, maar ik vind dat niet het belangrijkste.'

Oké, Special Forces VIPS belt. Wat zeggen jullie?

Chantal: '*Never, never, never, ever.*'

Tina: 'Dat lijkt mij wel wat, hoor. Ik zou waarschijnlijk al na één oefening in elkaar klappen en jankend zeggen:



UNITARD I LOVE VINTAGE,
ZWEETBANDJES AMAZON,
RIEM RUMOER STYLING,
SIERADEN PRIVÉBEZIT



PLAYSUIT AMAZON,
PANTY DANSWINKEL
AMSTERDAM,
RIEM RUMOER
STYLING, BEEN-
WARMERS DNC
STORE, SIERADEN
PRIVÉBEZIT

Chantal

Ik vind het heel irritant dat marathons populair zijn. Waarom zou je in godsnaam een marathon rennen?

'Nee, ik heb me toch vergist, mag ik alsjeblieft naar huis?' Ik vind het een leuk programma omdat het je confronteert met jezelf. Je kan altijd meer dan je denkt. Zij gaan net zo lang door tot je zo veel adrenaline hebt dat je een auto kan optillen, ook jij, Chantal.'

Chantal: 'Daar word ik zo kwaad van. Ik wil dat niet, ik blijf zitten. Als ze tegen mij schreeuwen, ga ik op slot.'

Tina: 'Schreeuwen hoeft voor mij ook niet.' *Buigt naar voren, mond tegen de recorder:* 'Even voor de goede orde, voordat ze me bellen: ik ga niet meedoen aan *Special Forces VIPS*. Ik wil niet te lang van huis.'

Chantal: 'Ik bewonder mensen die van die HIIT-trainingen doen. Dat je in zeven minuten helemaal tekeergaat. Dat ga ik ook niet doen, maar ik vind het wel knap. Leco (van Zadelhoff, red.) wil heel graag dat ik bungee-aerobics ga proberen, dan zit je in een tuigje van elastiek dat vastzit aan het plafond, en eerlijk: dat lijkt me best hilarisch.'

Tina: 'Als Superwoman, dat lijkt mij ook wel wat, ja. Weet je waar ik een hekel aan heb? Spinnen. Op zo'n fiets zitten vind ik dodelijk saai. Het zadel is hard, je gaat nergens naartoe en het is ook altijd heel donker daarbinnen. Doe het licht aan, denk ik dan, ik wil licht tijdens het sporten.'

En jullie outfit in de sportschool, is dat nog iets waar aandacht naar uitgaat?

Tina: 'Tijdens het sporten laat ik alle fashion los. Ik loop als Truus de bouwvakker door de sportschool.'

Chantal: 'We gaan altijd eenstemmig in het zwart.'

Tina: 'Zwarte legging, zwart T-shirt. Soms heb ik het heet en wil ik dat shirt uit. Esthetisch gezien doe ik dat niet, want dan komt die lel bij m'n buik tevoorschijn en die hoeft ik niet per se te showen. Ik vind wel dat jij er altijd leuk uitziet, Chantal, met je paarse legging.'

Chantal: 'Nou, ik heb één paarse legging. Verder draag ik altijd zwart. Sportschoenen van New Balance, altijd dezelfde, en sportsokken over de legging heen.'

Tina: 'Dat doe ik ook. Toen ik net begon zei Laura dat ik andere sportschoenen moest hebben. Ik had verkeerde gympen, met van die hoge zolen en ik moest van die lage hebben, dan belast ik m'n spieren minder.'

Chantal: 'Ik wissel altijd m'n sportschoenen om, want ik vertrek in m'n sportkleding naar de sportschool. Laatst lag ik op een matje en rook ik poep. Toen zag ik ook zo'n poepstempel op die mat. Was er dus iemand gaan sporten met zijn buitenschoenen nog aan.'

Tina: 'Kak op je mat, wil je niet. Doe verder vooral aan wat je wil tijdens het sporten. Echt, denk niet dat iedereen op je let, want iedereen is met zichzelf bezig, heeft een koptelefoon op, zit daar met hetzelfde doel als jij. Niemand kijkt naar je kont. Tenzij je een heel mooie kont hebt, anders zou ik daar niet op rekenen.'

Ik kan me voorstellen dat dit niet geldt als Chantal Janzen en Tina de Bruin de gym binnenwandelen.

Tina: 'Ik zie mensen wel vaak even opkijken als Chantal voorbij komt lopen, ja. Niet lang hoor, maar even die blik van herkenning.'

Chantal: 'Dat heb ik niet meer in de gaten. Laatst zag ik wel een mevrouw de hele tijd naar ons staren, ze had van die oortjes in, kwam ze uiteindelijk naar ons toegelopen, zei ze: 'Ik ben nú naar jullie podcast aan het luisteren, het lijkt wel *Bananasplit* dit!' Dat vind ik alleen maar leuk.'

Hoe gaan jullie om met commentaar op jullie uiterlijk?

Tina: 'Op mijn Instagram-account dien ik iemand altijd meteen van repliek. Je mag mij lelijk vinden, maar als

Tina

Ik grijp gerust in als ik Chantal zie hannelsen op zo'n apparaat

je wat te kakken hebt, doe je dat maar in je eigen voortuin, ik hoef jouw kak niet. Ik ontleen mijn bestaansrecht niet aan het commentaar van een ander, ik bepaal zelf wel of ik lelijk of te dik ben. Dat zelfvertrouwen heb ik niet altijd gehad hoor, maar door therapie gelukkig wel. Ik vind het verschrikkelijk dat mensen niet zien dat er een heel mens schuilt achter een gezicht.'

Chantal: 'Ik lees dat soort comments niet, anders heb ik geen leven meer. We komen nu eenmaal veel op televisie, veel kijkers behandelen je alsof ze op een terras zitten. Die zien dan iemand voorbij komen en denken: oei, heftig. Of juist: wow, wat mooi. Zolang ik maar in de spiegel kan kijken en tevreden ben met hoe ik eruitzie.'

Hebben jullie uit onzekerheid weleens een gek dieet gevolgd?

Tina: 'Ja, ik had vroeger van die dozen met soepen en repen in huis, niet te nassen. Dat hield ik dan een week vol, want ik werd helemaal gek. Ik heb ook een puntensysteem gevolgd, dat je niet meer dan een bepaald aantal punten op een dag mag eten. Dat had ik allemaal niet nodig, maar ik was jong. En ik wil dit ook niet stimuleren, want ik vind zulke dingen eigenlijk heel triest.'

Chantal: 'Op de balletopleiding had ik als een van de eersten een kont en tieten, dus vond ik mezelf te dik. Dat moest en zou ik veranderen, ik was een jaar of vijftien en at alleen maar crackers met hüttenkäse, de hele dag door. Verder wel wat groenten erbij natuurlijk, maar veel meer dan dat was het niet. En dat hield ik ook helemaal niet lang vol, zo'n opleiding is hartstikke zwaar en ik werd er heel zwak door. Mijn moeder heeft dat ook goed de kop in weten te drukken destijds, daar ben ik haar nog steeds dankbaar voor.'

Wat is jullie tip aan lezers die willen beginnen met sporten?

Tegelijk: 'Gewoon gáán.'

Chantal: 'Trap niet in de valkuil dat je eerst een perfecte outfit en passende drinkbeker moet hebben. Pak wat uit de kast, al ga je in je wijde pyjamabroek, het maakt geen hol uit, maar ga. Als je de sportschool te spannend vindt, begin dan desnoods met wandelen. En probeer om samen te sporten, zodat je zin krijgt.'

Tina: 'Geniet van wat je in de sportschool ziet. Als jij jonge mensen met een strak lijf ziet – en die ga je zien –, denk dan niet: ik moet zo worden, maar: goh, wat fantastisch dat jij dat hebt bereikt, ik ga kijken wat ik voor mezelf kan bewerkstelligen. Haal jezelf niet naar beneden, verwacht niet te veel en heb geduld.' ●

Chantal en Tina staan in juni drie keer in een uitverkocht DeLaMartheater met een live-versie van hun podcast. Naast tickets gegrepen voor de theatershow? Op 6 juni verschijnt het boek Chantal & Tina Aha-Erlebnissen, vol anekdotes, levenslessen met zelfspot en details waar je niet per se om gevraagd had, maar toch krijgt.

Tina de Bruin (49) is actrice en cabaretière, woont samen met man Vincent en zoon Teddy (8) in Amsterdam en is bonusmoeder van Foppe, Klaas en Jacob. Zat op een blauwe maandag op jazzballet, 'Daar heb ik nog foto's van, ik stond als enige de verkeerde kant op', en heeft altijd een blokjesbuik willen hebben, maar tot nu toe nooit gekregen.

Chantal Janzen (46) is presentatrice, actrice, danseres en zangeres, woont samen met man Marco en zoons James (16) en Bobby (7) in Amsterdam en is bonusmoeder van Esmee, Isaa en Zion. Sport alleen maar in kleding die lekker zit, 'Na de bevalling van James kocht ik een veel te strakke sportlegging, doodongelukkig was ik', en vindt spierpijn een lekker gevoel, vooral in d'r buik.

TINA: BADPAK SOUTHBEACH VIA H&M, LEGGING CALZEDONIA, SCHOENEN REEBOK, ZWETBANDJES AMAZON, SOKKEN H&M, SIERADEN PRIVÉBEZIT
CHANTAL: BADPAK HUNZA G., LEGGING RUMOER STYLING, SCHOENEN REEBOK, SCRUNCHE PRIMARK, ZWETBANDJES AMAZON, SOKKEN H&M, SIERADEN PRIVÉBEZIT

