



‘Normaal ontwikkeld maar tevens zeer sterk’

De rol van fitnessondernemers in de
ontwikkeling van
mannelijkheidsidealen tussen 1887
en 1914.

Boudewijn Bark

S4811887 WOORDENAANTAL: 9689

Inhoud

Inleiding	1
Status Queastionis	2
Methode.....	5
Materiaalverzameling.....	6
Hoofdstuk 1: Bewegculturen in Nederland in de negentiende eeuw en de komst van Eugen Sandow. 8	
Hoofdstuk 2: De start van de fitnessrage in Nederland.....	12
Hoofdstuk 3: mannelijkheid in de bewegingspraktijk.....	16
Conclusie.....	19
Literatuurlijst.....	21

Inleiding

Wie kent het beeld niet? Een bezwete man in een haltertop die voor een spiegel allerlei kunsten uithaalt met gewichten om maar zo gespierd mogelijk te worden. Als dit scenario u niet onbekend voorkomt is het omdat maar liefst één op de vijf Nederlanders een sportschoolabonnement heeft.¹ Bijna iedereen kent wel iemand in de naaste omgeving die niet aan een traditionele sport doet maar zich een paar keer per week in het zweet werkt in de sportschool in de hoop op een dag een gespierd lichaam te hebben. Een meerderheid van de ondervraagden die niet aan fitness doet ziet fitness als een typische mannensport en het percentage mannen in de sportschool groeit gestaag.² Wat drijft deze mannen om naar de sportschool te gaan om hun spieren te ontwikkelen? Zijn het de afbeeldingen van superhelden in de media of een groeiende druk op mannen om aan een schoonheidsideaal te voldoen? Een korte zoektocht op het internet suggereert dat mannelijkheid *an sich* constant in een crisis bevindt. Jonge mannen zouden trainen met gewichten gebruiken om hun fysieke mannelijkheid te uiten, als een van de laatste manieren waarop de man zich fysiek kan onderscheiden van de vrouw.³ Hier is trouwens geen empirisch bewijs voor en vrouwen zijn in sportscholen nog steeds in de meerderheid.⁴ Vandaag de dag worden jonge mannen overspoeld door bedrijven en ondernemers met reclames voor poeders en pillen die de gebruiker tot ongekende kracht en gespierdheid moet brengen. Toch is de hele fitnesshause geen nieuw fenomeen. Het ideaalbeeld van de gespierde man als toonbeeld van mannelijkheid is ontstaan in de negentiende eeuw, niet in het minst door de komst van bijna mythische figuren als Eugen Sandow. In dit onderzoek probeer ik de vraag te beantwoorden hoe de eerste

¹ P. Hover en P. van Eldert, 'Fitnessbranche in Nederland 2018' <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9304&m=1546971033&action=file.download> (geraadpleegd op 7 januari 2022).

² Ibidem.

³ R. Stokvis, 'Mannelijkheid en lichaamsbeweging' *Tijdschrift voor Sociologie* 3:1 (2007) 49-63.

⁴ Hover en Van Eldert, 'Fitnessbranche in Nederland 2018' <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9304&m=1546971033&action=file.download> (geraadpleegd op 7 januari 2022).

fitnessondernemers geprobeerd hebben hun producten te verkopen en of zij hebben bijgedragen aan de uitbreiding van het mannelijkheidsideaal en zo ja, hoe?

Status Questionis

Drie verschillende historiografische debatten liggen aan de basis van dit onderzoek: over mannelijkheid, fitness en, in mindere mate, massaconsumptie. Volgens Stefan Dudink, historicus verbonden aan de Radboud Universiteit, is mannelijkheid binnen genderstudies lange tijd het ondergeschoven kindje geweest.⁵ Sinds het schrijven van zijn artikel, in 2012, is hier meer aandacht voor geweest. Desalniettemin zijn er in de periode hiervoor verschillende paradigma's binnen het onderzoek naar mannelijkheid ontstaan.

Tot voor kort was het concept van 'dominante mannelijkheid' van Connell, een Australisch sociologe, een dominant paradigma, maar, zoals Stefan Dudink opmerkt, is dit concept van sociaalwetenschappelijke aard en is het niet zonder meer toepasbaar op historisch onderzoek naar mannelijkheid.⁶ Zij stelt dat mannelijkheid een ondoordringbaar, veranderlijk concept is dat gebruikt wordt om machtsverhoudingen tussen de seksen in stand te houden en te versterken. In de tijd van kolonialisme en imperium werd deze vorm van westerse mannelijkheid geëxporteerd door de koloniserende mogendheden als manier om de oorspronkelijke bevolking te onderdrukken en een 'vreemde' machtsstructuur te introduceren.⁷

Dat deze visie belangrijk is geweest voor historici blijkt onder meer uit de werken van Solomon-Goudeau, Amerikaans kunsthistorica en Mosse, historicus onder meer verbonden aan de universiteit van Illinois. Zij hebben grondige en uitgebreide onderzoeken naar mannelijkheid in de negentiende eeuw gedaan. Toch kennen ze beide hun tekortkomingen, aldus Dudink. Door de gekozen top-down invalshoek van Mosse ontstaat er een monolithisch, normatief beeld van mannelijkheid dat in de onderzoeksperiode van zijn boek geen barsten laat zien. Het onderzoek van Solomon-Goudeau naar de weergave van mannelijkheid in schilderijen net na de Franse Revolutie kent eenzelfde soort mankement. Hoewel de methode volgens Dudink grondig is, ziet ook zij mannelijkheid als een dominerend concept dat zichzelf aanpast om de zogenoemde 'macht' te behouden.⁸

In de jaren '90 was er weerstand tegen de visie van Connell, gevoerd door Brits historicus John Tosh, en recent door Amerikaans historica Sinha. In tegenstelling tot Connell, zo stelt Dudink, betoogt Tosh dat mannelijkheid, en de macht die daarmee werd uitgeoefend, niet zozeer draait om klasse, etniciteit of religie. Daarnaast stelt hij ook dat veel patriarchale uitingen draaien om een onbewuste drang van mannen om te presteren in de directe sociale omgeving en macht uit te oefenen

⁵ S. Dudink, 'Multipurpose masculinities. Gender and power in Low Countries Histories of masculinity' *Low Countries Historical Review* 127:1 (2012) 5-18.

⁶ Ibidem.

⁷ R.W. Connell, 'The history of masculinity' in: R. Adams en D. Savran red, *The masculinity studies reader* (2005) 245-262.

⁸ S. Dudink, 'The trouble with men: problems in the history of masculinity' *European Journal of cultural studies* 1:3 (2001) 419-451.

over vrouwen omwille van materiaal belang. Het onderzoek van Tosh wordt genuanceerd door Sinha. Sinha biedt volgens Dudink in haar werk een constructievere benadering, namelijk dat de ideologische effectiviteit van mannelijkheid zich bevindt in het onderhouden van verschillende machtsverhoudingen en niet alleen die van gender. Zo gebruikten mannen vaak hun mannelijkheid als een beroep op macht tegenover andere mannen. Deze visie laat meer ruimte voor individuele mannelijkheid, de rol van mannelijkheid in de geschiedenis en hoe deze rol beschouwd moet worden in historiografie.⁹

De rol van mannelijkheid in allereerste bewegculturen schemert door in het huidige sporthistorisch onderzoek maar is tot nog toe onvoldoende onderzocht. Pfister, historica aan de universiteit van Kopenhagen, onderzocht in een artikel in 2003 het ontstaan van Turnen, gymnastiek en sport en de wederzijdse invloed die ze op elkaar hebben gehad en beschrijft daarin ook impliciet de opkomst van een weerbaarheidsideaal. Ze laat zien dat er in de negentiende eeuw grofweg drie bewegculturen waren te onderscheiden, het Duitse turnen, de Zweedse gymnastiek en de Britse sport. Alle drie hadden (ook) een militaristisch doel. *Vater Jahn*, grondlegger van het *Turnen* aan het begin van de 19^e eeuw, had als doel Duitse mannen weerbaarder te maken na de snelle val van de Duitse staten in de Napoleontische oorlogen. De Zweedse pedagoog Ling wilde met gymnastiek zowel de volksgezondheid versterken als mannen klaarstomen voor dienstplicht. Het bijkomende doel van sommige sportpioniers was jongens en mannen weerbaarder te maken mannelijkheidsidealen bij te brengen om ze klaar te stomen voor overzeese koloniale dienst. Hoewel ze kort benoemt dat de bewegculturen ook als doel had om ‘echte mannen’ te scheppen, lag het niet binnen het doel van het artikel om dit verder te onderzoeken.¹⁰ Ook in Nederland heerste onder verschillende groepen aan het eind van de negentiende eeuw het idee dat het volk ‘weerbaarder’ moest worden door fysieke opvoeding. In zijn proefschrift onderzoekt Jelle Zondag, onderzoeker aan de Radboud Universiteit, wie deze beweegpropagandisten waren en wat hun doelen waren.¹¹ Hij concludeert dat ze uit verschillende beroepen en sociaaleconomische klassen kwamen en uiteenlopende doelen hadden maar, met uitzondering van de padvindsters, gemeenschappelijk hadden dat beweging en discipline van de mannelijke jeugd ‘echte mannen’ zou maken.¹² Ook in dit onderzoek over fysieke opvoeding komt mannelijkheid als onbenoemde ondertoon naar boven maar wordt niet verder uitgeweid over de implicaties voor de bredere betekenis van mannelijkheid hiervan.

De bevindingen van Zondag, dat weerbaarheid een steeds prominentere rol ging spelen in de late negentiende eeuw in Nederland, zijn ook breder in Europa terug te vinden. Forth, buitengewoon hoogleraar aan de universiteit van Kansas, heeft de rol van gespierdheid en mannelijkheid onderzocht

⁹ Dudink, ‘The trouble with men: problems in the history of masculinity’.

¹⁰ G. Pfister, ‘Cultural confrontations: German Turnen, Swedish gymnastics and English sport- European diversity in physical activities from a historical perspective’ *Culture, Sport, Society: Cultures, Commerce, Media, Politics* 6 (2003) 61-91.

¹¹ J. Zondag, *Volkskracht: sport, lichamelijke opvoeding en bewegcultuur in Nederland ca. 1880-1940* (Nijmegen 2021).

¹² *Ibidem*, 242-249.

in de late negentiende en vroege twintigste eeuw onderzocht en komt tot de conclusie dat gespierdheid een welkome aanvulling was op de heersende mannelijkheidsidealen van gematigdheid en ingetogenheid. Hij stelt dat dit kwam door een heersend gevoel van vervrouwelijking van de maatschappij doordat fysiek werk steeds meer verdween en vrouwen toetraden tot de voorheen mannelijke werkvloer. Toch vertellen deze bevindingen niet het hele verhaal. Hoegaerts heeft onderzoek gedaan naar de rol van mannelijkheid in het Belgische leger in het negentiende eeuw en merkt een overgang van paternalistische naar broederlijke mannelijkheid op rond 1880. Niet langer was een ‘echte man’ iemand met een gezin en verantwoordelijkheden maar ging de potentie van het mannelijke lichaam, bijvoorbeeld een gezin *kunnen* stichten, een grotere rol spelen.¹³ Dat dit ideaal in het Belgische leger ging spelen, een exclusief mannelijk bolwerk, laat zien dat het werk van Forth aanscherping en nuances kan gebruiken.

Dit alles roept de vraag op *waarom* gespierdheid een grotere rol ging spelen in de perceptie van mannelijkheid. De redenen die Forth geeft zijn vooral beschrijvend van aard en hebben veelal betrekking op gelijktijdige sociale en technologische ontwikkelingen binnen de context van modernisering. Omdat ondernemingen en ondernemers in die historische fase een steeds grotere rol gingen spelen is het interessant om als aanvulling op deze visie te onderzoeken of en hoe commerciële ondernemers een kans zagen om de toenemende fascinatie voor het gespierde mannenlichaam te kapitaliseren. Trentmann, historicus aan de universiteit van Londen, merkt op in zijn onderzoek naar massaconsumptie in de westerse wereld dat de gewone mens consumptie en hobby’s gingen gebruiken als manier van zelfexpressie en als hulpmiddel in persoonlijke voldoening.¹⁴ Nick Piercey heeft de rol van sportondernemers in Amsterdam tussen 1880-1900 onderzocht en toont aan dat zij zowel een faciliterende als versterkende rol in de popularisering van lichaamsbeweging hebben gespeeld. Daarnaast hecht hij wél betekenis aan de opkomst van massaproductie en de consumptiecultuur, die het succes van de sportondernemers mogelijk hebben gemaakt.¹⁵ Stokvis, socioloog, en Van Hilvoorde, sportfilosoof, hebben in hun werk *Fitter, harder, mooier* een globaal overzicht gegeven van de ontwikkeling van de fitnesscultuur in Nederland en zij geven aan dat de verkoop van commerciële fitnessproducten in Nederland pas laat op gang kwam en dat van commercie in de fitnesswereld in Nederland geen sprake van was tot na de Eerste Wereldoorlog.¹⁶ Zij werden bij het uitvoeren van hun onderzoek gemankeerd doordat ze geen beschikking hadden over grootschalige gedigitaliseerde kranten en andere bronnen waardoor het nog maar de vraag is hoe volledig hun onderzoek was en of het stand houdt bij nauwkeuriger onderzoek.

¹³ J. Hoegaerts, ‘Benevolent fathers and virile brothers. Metaphors of kinship and the construction of masculinity and age in the nineteenth-century Belgian army’ *Bijdragen en mededelingen betreffende de geschiedenis der Nederlanden* 127:1 (2012) 72-100.

¹⁴ F. Trentmann, *The empire of things. How we became a world of consumers from the fifteenth century to the twenty-first* (2017).

¹⁵ N. Piercey, ‘Sport and the new culture of the ‘second golden age’. Amsterdam’s sporting entrepreneurs in the 1880s and 1890s’ *The international journal of the history of sport* 35:8 (2018) 709-726.

¹⁶ R. Stokvis en I. van Hilvoorde, *Fitter, harder, mooier. De onweerstaanbare opkomst van de fitnesscultuur* (Amsterdam 2008) 94-96.

Het doel van deze scriptie is te onderzoeken of en hoe fitnessondernemers een rol hebben gespeeld in de verbreding of verandering van een nieuw ideaal van mannelijkheid in Nederland in de periode 1887-1914. Met het antwoord op deze vraag hoop ik een bijdrage te leveren aan de bredere geschiedenis van mannelijkheid, en van mannelijkheid in Nederland in het bijzonder. Stokvis en Van Hilvoorde betogen dat de commerciële verkoop van fitnessartikelen in de negentiende- en vroege twintigste eeuw niet bestond zoals in andere landen. Ik hoop met deze scriptie deze visie te nuanceren en aan te scherpen.

Methode

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt: hebben de eerste fitnessondernemers bijgedragen aan een uitbreiding van het mannelijkheidsideaal in Nederland in de periode van 1887 tot 1914? Zo ja, hoe?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden ben ik tot de volgende deelvragen gekomen:

- Hoe heeft de Nederlandse beweegcultuur zich ontwikkeld in de negentiende eeuw?
- Welke fitnessondernemers waren er in Nederland tussen 1887-1914 en hoe probeerden zij hun producten aan de man te brengen?
- Waren de Modelschool voor Physical Culture en Zelfverdediging van Pieter Toepoel en de Zanderinstituten expressies van een nieuw mannelijkheidsideaal en hoe zag dat eruit?

In dit onderzoek heb ik gekozen de definitie van fitness van Stokvis en Van Hilvoorde over te nemen. Die luidt als volgt: fitness is een cultuur waarin mensen, gemotiveerd door een combinatie van esthetische en medische overwegingen, vrijwillig en doelbewust hun lichaam trainen, al dan niet op speciaal daartoe gefabriceerde apparaten.¹⁷

Om de eerste deelvraag te beantwoorden heb ik gebruik gemaakt van bestaande literatuur over dit onderwerp. Voor de ideologische en praktische ontwikkelingen omtrent lichamelijke opvoeding binnen de Nederlandse beweegcultuur en de rol van de belangrijkste actoren daarin heb ik hoofdzakelijk gebruik gemaakt van het proefschrift van Jelle Zondag. Om een completer beeld te kunnen schetsen over de ontwikkelingen in Nederland en West-Europa op het gebied van wat later fitness zou worden heb ik me gebaseerd op het overzichtswerk van Ruud Stokvis en Ivo van Hilvoorde. In mindere mate heb ik gebruik gemaakt van enkele casestudies van Marlou Schrover, over de rol van Carl Euler in het Nederlandse turnen, en Marjet Derks, over Hubert Stessen, Nederlands eerste turnheld, om bepaalde ontwikkelingen nauwkeuriger weer te geven. Ook geef ik een kort overzicht van het vroege leven van de eerste persoon die in Nederland commercieel succesvol was met het uitbaten van de gespierdheid van zijn lichaam: Friedrich Müller (1867-1925), later beter bekend als Eugen Sandow. Hiervoor baseer ik me op een biografie over Sandow, geschreven door Graham Chapman.

¹⁷ Stokvis en Van Hilvoorde, *Fitter, harder, mooier* 9.

Als tweede deelvraag heb ik onderzocht wanneer en waarom Eugen Sandow beroemd werd in Nederland en aan de hand van welke idealen hij en andere fitnessondernemers hun apparaten en methodes probeerden te verkopen. Als maatstaf voor Sandow's populariteit heb ik onderzocht wanneer de krachtverenigingen die zijn naam droegen zijn opgericht, in tegenstelling tot wanneer hij genoemd werd in de media. Bekendheid is immers niet hetzelfde als populariteit. Dit maakte het mogelijk om te bepalen welk aspect of gebeurtenis hem precies beroemd heeft gemaakt. Om te bepalen aan de hand van welke idealen Sandow en andere fitnessondernemers geprobeerd hebben hun producten te verkopen en wie hun doelgroep was heb ik advertenties en ingezonden stukken in kranten onderzocht. De grens tussen fitnessapparaten en gymnastiekapparaten is dun, zeker gezien het feit dat veel vroege fitnessapparaten een evolutie waren van gymnastiektoestellen.¹⁸ Ik heb er voor gekozen gymnastiektoestellen niet mee te nemen in deze deelvraag en me te richten op apparaten die expliciet idealen als kracht en gespierdheid benadrukken omdat Stokvis en Van Hilvoorde gymnastiektoestellen al grondig onderzocht hebben. Eugen Sandow heeft veel interviews gegeven, waarvan er meerdere in Nederlandse kranten zijn gepubliceerd. Het ligt voor de hand dat hij hier de kans zag om zijn producten en methode aan te prijzen. De advertenties en interviews heb ik vervolgens onderzocht op de termen die erin gebruikt werden, op zoek naar 'mannelijke' termen reeds aanwezig in de Nederlandse bewegcultuur als 'moed', 'ijver' en 'volharding' of termen die daar op lijken. Ik heb deze termen gebaseerd op de motieven van bewegpropagandisten, zoals Zondag onderzocht heeft in zijn proefschrift.¹⁹ Deze motieven zijn uiteen gezet in hoofdstuk 1. Een verschuiving in taalgebruik of ander gebruik van deze termen kan duiden op een veranderd mannelijkheidsideaal.

Als derde deelvraag heb ik gekozen voor een vergelijking tussen twee instanties die beiden beloofden het lichaam te versterken, maar met andere beoogde doeleinden. Ik ga deze lokalen voor lichamelijke beweging toetsen op het gebied van methode, filosofie en de doelgroep die ze probeerden aan te spreken. Over de Modelschool voor Physical Culture is vrij veel informatie te vinden in het sporttijdschrift *Revue der sporten* omdat de uitbater, Pieter Toepoel, meeschreef aan dat blad en in kranten omdat hij de publiciteit opzocht voor zijn methode en sportschool. Voor mijn kennis over de Zanderinstituten heb ik me gebaseerd op verslagen van bezoeken van journalisten gevonden in kranten en op beschikbare literatuur van Stokvis en Thomas Terlouw. Hieruit verwacht ik een veranderd mannelijkheidsideaal in de praktijk van lichamelijke beweging te kunnen destilleren.

Materiaalverzameling

Dit onderzoek is hoofdzakelijk gebaseerd op in gedigitaliseerde kranten en tijdschriften gepubliceerde advertenties, artikelen en ingezonden stukken, waar mogelijk met illustraties en onderschrift, omdat dit de meest voor de hand liggende manier is waarop fitnessondernemers hun bijbehorende boodschap hebben verspreid.

¹⁸ Stokvis en Van Hilvoorde, *Fitter, harder, mooier* 34-36.

¹⁹ Zondag, *Volkskracht*.

Om tot bronnen te komen heb ik gebruik gemaakt van de online krantendatabase Delpher. In deze zoektocht heb ik vooral gezocht op bekende namen uit de vroege fitnesswereld als ‘Sandow’ en ‘Phelan’. Na de zoekresultaten van ‘Sandow’ etc. te hebben doorgespit te hebben, heb ik de termen gecombineerd met termen als ‘apparaat’, ‘toestel’, ‘exerciser’, ‘armversterker’, ‘borstverwijder’, ‘spierklopper’ en ‘machine’. Tenslotte heb ik gezocht op termen die destijds werden geassocieerd met mannelijkheid zoals ‘kloekheid’ en ‘kracht’. Uiteindelijk heb ik vijf advertenties voor fitnessstoestellen gevonden en drie voor wat wij vandaag de dag zelfhulp zouden noemen.

Deze methode van materiaalverzameling heb ik ook toegepast op sporttijdschriften. Uit de gedigitaliseerde tijdschriften uit Delpher zijn er vier bruikbaar gebleken: *Het sportblad*, *De atleet*, *De revue der sporten*, en *Nederlandsche sport*. Dit waren tijdschriften voor algemene sport, waar alle takken van sport werden besproken en voor bijbehorende producten werd geadverteerd. Andere sportbladen waren vaak gericht op een enkele sport, zoals turnen of zelfs een enkele vereniging. Opvallend genoeg werd er niet geadverteerd voor fitnessapparaten in deze bladen. In beperkte mate was er sprake van advertenties voor halters en gewichten, minder dan voor andere sporten, maar het ontbreken van fitnessadvertenties in deze bladen suggereert dat de verkopers van fitnessapparaten hun doelgroep niet dachten te vinden in reeds sportende mensen

Ten slotte hebben veel fitnessondernemers, zoals Sandow en Toepoel, in krantenberichten hun visie op fitness en lichaamsontwikkeling gedeeld, mogelijk met het doel om hun filosofie te verspreiden en consumenten indirect aan te sporen om hun producten en diensten aan te schaffen. Over de Zanderinstituten was verrassend weinig te vinden in kranten, anders dan de eerdergenoemde verslagen van journalisten. Wat er te vinden was over de Zanderinstituten beperkte zich tot melding van vestiging van een instituut (wat op zich interessant is voor de snelheid van de oprichting van de Zanderinstituten), aanstelling van geneesheren en bekendmaking van de spreekuren. Om die reden zal ik hiervoor literatuur van Thomas Terlouw, historicus en oprichter van Stichting Geschiedenis Fysiotherapie, en Stokvis en Van Hilvoorde gebruiken.

Bij het zoeken naar krantenberichten heb ik gemerkt dat Delpher niet altijd perfect werkt. Het bleek soms onmogelijk om eerder gevonden advertenties terug te vinden omdat de tekstherkenningssoftware van Delpher niet altijd dezelfde letters op dezelfde manier herkent. Dit kan leiden tot hiaten en gemiste advertenties maar dit zal het algehele onderzoek niet in de weg staan. Een voorbeeld hiervan het feit dat Perry & Co. al in een eerder jaartal apparaten van Sandow demonstreerde dan dat ik advertenties heb gevonden. Dit kan mogelijk verklaard worden door het feit dat krachtdemonstraties in straten of pleinen gebruikt werden om het gat tussen de aanschouwer en uitvoerder te dichten.²⁰ Het is mogelijk dat Perry & Co. hier mee door is gegaan maar dit is niet zeker vast te stellen.

²⁰ Stokvis en Van Hilvoorde, *Fitter, harder, mooier* 50.

Hoofdstuk 1: Beweegculturen in Nederland in de negentiende eeuw en de komst van Eugen Sandow

Lichamelijke opvoeding kwam in Nederland maar moeizaam van de grond, hoewel het gedachtegoed al vroeg aanwezig was. Hoewel lichamelijke opvoeding in buurlanden aan het begin van de negentiende eeuw steeds populairder werd, gebeurde dit in Nederland pas in de tweede helft van dezelfde eeuw. De eerste Nederlandse voorstander van lichamelijke opvoeding was de arts Matthias van Geuns, die zich in 1783 als eerste Nederlander uitsprak voor lichamelijke oefeningen als onderdeel van de opvoeding. In navolging van en gestoeld op de ideeën van de Duitse pedagoog Johann GuthMuths bracht zijn zoon Jan van Geuns, leraar en schoolopziener, in 1812 het eerste Nederlandstalige handboek over lichamelijke opvoeding uit. Hij had drie doelen voor ogen met gymnastiek: het bracht bepaalde vaardigheden bij die een maatschappelijk belang zouden dienen, het bevorderde de gezondheid en zou God eren door het onderhouden van het door Hem gegeven lichaam.²¹ Het gedachtegoed van vader en zoon Van Geuns werd niet meteen in de praktijk gebracht. Het zou nog bijna een halve eeuw duren voordat lichamelijke opvoeding verplicht werd op scholen.

De eerste maatschappelijke organisatie die gymnastiekonderwijs ging aanmoedigen was de Maatschappij tot 't Nut van het Algemeen, een organisatie die zich toelegde op de volksontwikkeling van de achtergestelde Nederlanders, in 1820. Zij richtte in de periode tot 1850 twintig gymnastieklokalen op door het hele land maar vond om verschillende redenen geen brede steun.²² Allereerst hielden koning Willem I en Willem II de boot af vanwege de nationalistische ontwikkelingen en revoluties die gepaard gingen met het turnen in Duitsland.²³ Turnen was vanaf het begin een Duits nationalistische beweging en veel turners waren betrokken bij de revoluties in de Duitse staten van 1848. Ten tweede was Nederland door de Franse bezetting in de Napoleontische tijd en late industrialisatie economisch achterop geraakt en konden Nederlanders simpelweg geen tijd en middelen vrijmaken voor gymnastieklokalen.²⁴

Ondanks het aanvankelijke gebrek aan enthousiasme voor lichamelijke opvoeding en gymnastiek, begon het gedachtegoed eromheen zich vanaf 1840 te ontwikkelen door de werkzaamheden van twee belangrijke onderwijzers. In 1843 publiceerde R.G. Rijkens zijn leidraad voor andere lichamelijke opvoeders en op de basisschool die hij leidde gaf hij gymnastiekles door de speelplaats vol te zetten met turntoestellen. Zijn doel was 'brave leden van de staat' te scheppen doordat de oefeningen gezondheid zouden bevorderen en deugden als moed, ijver, trouw en volharding bijbrachten.²⁵ De revolutionaire en gevluchte Duitse turner Carl Euler deed in 1848 Utrecht aan om daar turnlessen te geven. In tegenstelling tot de Duitse turnverenigingen hadden de Nederlandse clubs geen politiek of nationalistisch kenmerk. Ondanks dat de verenigingen voor

²¹ Zondag, *Volkskracht* 31.

²² Ibidem.

²³ Ibidem.

²⁴ Stokvis en Van Hilvoorde, *Harder, fitter, mooier* 22-23.

²⁵ Zondag, *Volkskracht* 32.

iedereen toegankelijk waren, was de deelname van Duitsers erg beperkt. Het verblijf van Euler in Utrecht heeft een blijvende invloed gehad op de beweegcultuur van de stad; in 1861 bestonden er al vijf turnverenigingen met in totaal 338 (mannelijke) leden.²⁶ Eulers grootste bijdrage aan de lichamelijke opvoeding in Nederland was de ontwikkeling van een opleidingsmethode voor gymleraren waarbij hij de oefeningen van Turnvater Jahn, zoals in de inleiding uiteengezet, centraal stelde. In zijn boek *De gymnastiek en hare invoering in Nederland* (1853) stelde Euler dat gymnastiek karakter kweekte, gezondheid bracht en de weerbaarheid van het land verhoogde.²⁷

Het gedachtegoed van Rijkens en Euler legde de voedingsbodem voor lichamelijke opvoeding in Nederland en samen met militairen, artsen, 't Nut en minister Thorbecke waren zij de belangrijkste aandrijvers van breder gymnastisch onderwijs in de periode rond 1850 en daarna. De militairen stelden dat jonge mannen door lichamelijke oefening klaargestoomd zouden worden voor het leger en met dat doel bracht het Ministerie van Oorlog de *Handleiding voor het Onderwijs in de gymnastiek* (1848) uit. De artsen geloofden dat het welvaren van Nederland afhankelijk was van de fysieke gesteldheid van haar inwoners en dat lichamelijke beweging hier een instrumentele rol in speelde. Met dit doel richtten enkele medici in 1858 het tijdschrift *Schat der Gezondheid* op ter 'bevordering van de volkswelvaart'. Daarin verschenen regelmatig artikelen over het belang van gymnastiek. In de periode tussen 1850 en 1855 wist 't Nut nog dertig extra gymnastieklokalen op te richten.²⁸ Door deze toegenomen zichtbaarheid en promotie besloot de regering gymnastiek verplicht te stellen op middelbare scholen. Door de precieze verwoording van de wet werd lichamelijk onderwijs alleen verplicht gesteld op lager en middelbaar onderwijs en zelfs daar was de invoering afhankelijk van de wil van de schooldirecteuren.²⁹ Ondanks deze kleine stappen heerste in liberale kringen in de jaren 1870 en 1880 nog het idee dat Nederlanders een slap en weerloos volk waren geworden.³⁰

Juist deze ontwikkelingen en idealen rond lichamelijke opvoeding maakten dat krachtsporten en fitness maar moeilijk van start kwamen in Nederland. Zowel Euler, Rijkens als 't Nut benadrukten de karaktereigenschappen die gymnastiek de deelnemers bij zouden brengen, en krachtpatserij hoorde daar niet bij. De uitbaters van de eerste gymnastieklokalen hadden een sterke afkeer van 'showmanship', specialisatie binnen lichamelijke opvoeding en contrasteerden acrobatiek en sporten zoals beoefend op de kermis op een negatieve manier ten opzichte van gymnastiek en turnen. De uitvoerders van stunts op de kermis werden gezien als 'afkeerig van nuttigen arbeid'.³¹ Geld verdienen met het uitvoeren van stunts werd door sommigen gezien als iets ordinairs en onproductief. Dit alles voorkwam dat elementen die enkel gericht waren op kracht op scholen werden ingevoerd.³² Deze afkeer werd versterkt door de methodes voor lichamelijke opvoeding die de eerste aanbieder van

²⁶ M. Schrover, *Een kolonie van Duitsers* (2002) 173-174.

²⁷ Zondag, *Volkskracht* 32.

²⁸ Stokvis en Van Hilvoorde, *Harder, fitter, mooier* 29.

²⁹ Zondag, *Volkskracht* 32-33.

³⁰ *Ibidem*, 37.

³¹ Stokvis en Van Hilvoorde, *Harder, fitter, mooier* 31.

³² *Ibidem*.

lichamelijke opvoeding, 't Nut, aanbod. Door de belangrijke rol van pedagogen en hygiënisten in deze organisatie werd voor het eerst in Nederland een scheiding tussen de verschillende bewegsmethodes aangemerkt, die bij turners en gymnasten nog wel eens door elkaar wilden lopen.³³

De introductie van 'fitnessapparaten' in gymnastieklokalen werd verder beperkt door praktische bezwaren, als de uitvoering van de gymnastiek op scholen. Er waren in Nederland meerdere voorlopers die het gebruik van apparaten aanmoedigden en voor inspiratie door de rest van Europa trokken. Een daarvan was een bestuurslid van een gymnastiekgebouw in Amsterdam, die na een bezoek aan gymnastiekscholen in Duitsland het gebruik van individuele apparaten voorstond. Het gebruik van individuele apparaten was echter tegen de wens van de gymleraren omdat er dan rijen wachtende leerlingen zouden ontstaan, wat het gezamenlijke belang van de oefeningen zou ondergraven. Daarnaast moest iedere groep leerlingen binnen een lesuur genoeg beweging krijgen.³⁴

Het krachtideaal en -training waren in de Nederlandse bewegcultuur niet helemaal afwezig. De eerste gymnastiekverenigingen, waar kracht erg belangrijk was, werden opgericht in 1862 in Amsterdam en in 1863 in Simpelveld in Zuid-Limburg.³⁵ Een belangrijke casus voor de populariteit van kracht en training daarvoor waren het leven en de prestaties van Johannes Hubertus Stessen. Op 16-jarige leeftijd begon hij in 1877 met een paar oud-schoolgenoten een gymnastiekvereniging, waar hij met turnapparaten en gewichten trainde. Deze vereniging werd sterk beïnvloed door het Duitse krachttunen, waar grote toestellen een belangrijke rol speelden. Hij werd in 1881 opgeroepen voor militaire dienst, waar hij uitblonk om zijn gymnastische vaardigheden. Eenmaal terug bij de Gulpener Scherm- en Turnclub won hij in 1885 de eerste wedstrijd waar zijn club aan meedeed. Na een aantal lokale, nationale en internationale prijzen te hebben gewonnen nam Stessen deel aan de wereldkampioenschappen die werden gehouden op de Wereldtentoonstelling van Parijs in 1889. Hier won hij de rekstokoefeningen, en zijn populariteit (en die van de sport) bleken uit het felicitatietelegram van koning Willem III.³⁶

Terwijl krachtsport in buurlanden, zoals België, commercieel uitgebaat kon worden, kwam dit in Nederland lange tijd niet van de grond. In 1838 begon Fransman Hippolyte Triat in Luik een van de eerste commercieel uitgebate gymnastieklokalen. Hij onderscheidde zich van eerdere gymzalen doordat het publiek zelf zijn kracht kon testen en meten met de atleten die daar trinden en door het feit dat hij kracht, gezondheid, fitness en schoonheid als commerciële producten aanbod. Hoewel Luik dicht bij de Nederlandse grens lag, duurde het tot 1885 voordat de eerste gymzaal van dit type in Maastricht werd opgericht. Een belangrijke impuls voor de commercialisering van lichaamsbeweging was het Paleis voor Volksvlijt, gebouwd tussen 1859 en 1864. De Grote Zaal werd gebruikt voor sport- en turnvertoningen maar dit kon geen stand houden omdat het kennelijk ontbrak aan klanten die

³³ Ibidem, 23.

³⁴ Stokvis en Van Hilvoorde, *Fitter, harder, mooier* 32-34.

³⁵ Ibidem, 63.

³⁶ M. Derks, *Bezield Bewegen. 50 jaar Thomas van Aquino, katholieke vereniging van docenten lichamelijke opvoeding (1950-2000)* (Zeist 2000) 25-27.

konden en wilden betalen voor entree. Dit trok de aandacht van de overheid en 't Nut, die mede als reactie hierop zich meer gingen richten op lichamelijke opvoeding.³⁷ Tenslotte waren het de fitnessapparaten zelf die de opkomst van een grote industrie in de weg zaten. De allereerste fitnessapparaten waren te groot, onhandig en onpraktisch om commercieel ingezet te worden. In de loop van de negentiende eeuw maakten ze een evolutie door, waardoor ze praktischer werden om commercieel en eventueel in de huiselijke sfeer te gebruiken.³⁸ Met deze groeiende behoefte aan en beschikbaarheid van (commerciële) lokalen voor lichamelijke beweging, de evolutie van gymnastiekapparaten naar praktischere modellen geschikt voor fitness en een groeiend idee dat Nederlanders sterker en weerbaarder moesten zijn, was de basis voor krachtsport gelegd. Het leek een kwestie van tijd voordat ondernemers dit commercieel zouden gaan exploiteren. De eerste die dat op grote schaal in Nederland zou doen was een jonge Duitser met de naam Friedrich Müller (1867-1925), later beter bekend als Eugen Sandow.

Over zijn vroege leven gaf hij zelf verschillende verhalen, wisselend van een sterk tot zwak lichaam in zijn jeugd en van interesse in anatomie tot het studeren van geneeskunde aan de universiteit van Göttingen.³⁹ Wat wel zeker is dat hij opgroeide met het turnen van Vater Jahn, dat bij naar schatting 1.500 verenigingen werd beoefend in Duitsland rond 1870. Hier zou hij naar eigen zeggen niet in uitgeblonken hebben en zijn harde werk had hem in al die jaren weinig opgeleverd.⁴⁰ In zijn eigen biografie stelde hij dat hij anatomie ging studeren in Brussel maar het meest aannemelijke verhaal is dat hij zich aansloot bij een rondreizend circus om de dienstplicht in Pruisen te vermijden. Dat circus ging failliet toen het zich in Brussel bevond.⁴¹ Hier kwam hij in aanraking met een zekere Louis Durlacher (later beter bekend onder zijn artiestennaam Louis Attila), die hem aangenomen zou hebben om óf zijn fenomenale lichaam óf zijn buitengewone kracht.⁴² Wat wel duidelijk is, was dat Durlacher Sandow onder zijn hoede nam en zowel zijn lichaam als zijn kunsten als sterke man ontwikkelde. Toen Attila Sandow vaardig genoeg achtte gingen ze rondreizen naar onder meer Nederland, Antwerpen en Brussel en traden daar samen op. Van het succes en de faam die Sandow later zou vergaren was op het moment van hun toer door Nederland nog geen sprake, want ze verdienden weinig met hun voorstellingen en de optredens werden niet druk bezocht, aldus biograaf Chapman.⁴³ In het volgende hoofdstuk zal ik onderzoeken waarom, wanneer Sandow in Nederland beroemd werd en op basis van welke idealen hij en andere fitnessondernemers hun merk en producten probeerden aan te prijzen.

³⁷ Stokvis en Van Hilvoorde, *Fitter, harder, mooier* 25-31.

³⁸ Ibidem, 36.

³⁹ Chapman, G., *Sandow the magnificent. Eugen Sandow and the beginnings of bodybuilding* (Chicago 2002) 4-5.

⁴⁰ Ibidem, 7.

⁴¹ Ibidem, 7.

⁴² Ibidem, 8-9.

⁴³ Ibidem, 12.

Hoofdstuk 2: De start van de fitnessrage in Nederland

Om te bepalen wat Sandow en zijn methode zo populair maakte, is het belangrijk eerst vast te stellen wanneer hij populair werd. Bronnen uit de 19^e eeuw stelden dat Sandow bij aankomst in Nederland meteen populair was maar een betrouwbaardere maatstaf voor zijn naamsbekendheid is het aantal krachtsportverenigingen dat zijn naam gingen dragen. Dit criterium is een betere indicatie van de populariteit die Sandow genoot dan slechts het aantal keer dat hij in de media werd genoemd. De eerste daarvan werd opgericht in 1896, en in de periode tot 1906 zouden er nog zeker 4 volgen.⁴⁴ Aanvankelijk trokken Sandow en Attila tijdens hun verblijf in Nederland tussen 1887 en 1889 weinig aandacht met hun krachtvoorstellingen, ondanks lovende recensies.⁴⁵ Maar na hun vertrek richtten hun leerlingen, voor een groot gedeelte bestaand uit studenten, de Amsterdamse Athleten Club op die de methodes van Sandow en Atilla gebruikte.⁴⁶ Sandow werd tussen 1890 en 1892 vaker genoemd in Nederlandse kranten. De bladen deden verslag van zijn krachtvertoningen, overwinningen op andere sterke mannen en hoe hij twee mannen die hem hadden opgelicht in Nice eigenhandig naar de politie had gebracht.⁴⁷ Kranten schatten kennelijk in dat dit soort nieuws de aandacht van de lezers zou trekken maar dit leidde er nog niet toe dat de naam ‘Sandow’ in Nederland populair werd, gezien het nog een paar jaar zou duren voordat er clubs die zijn naam droegen werden opgericht.

De naam ‘Sandow’ brak door toen zijn lichaam visueel werd weergegeven. In 1892 besprak een journalist van de *Arnhemse Courant* Sandow’s lichaam in een krantenbericht over een sportvoorstelling in Vlissingen, waar de journalist Sandow’s fysiek bewonderend beschreef als ‘een vlecht van spieren’.⁴⁸ Hij bemerkte daarnaast dat de gewone mens nog wat zou kunnen leren van de vechtende houding die hij aannam en het lichaam dat hij bezat.⁴⁹ Sandow’s bekendheid groeide verder toen zijn lichaam werd weergegeven op de eerste bewegende beelden van Edison’s knietoscoop. Nederlandse bladen hebben de beelden uitvoerig beschreven en dit droeg bij aan de groeiende populariteit van Sandow.⁵⁰

Het trainen met gewichten voor kracht en commercieel gewin was in deze tijd nog niet alom geaccepteerd in de Nederlandse beweegcultuur en werd door sommigen als onproductief en ordinair gezien, zoals in hoofdstuk 1 beschreven. Sandow was bekend geworden om zijn krachtvoorstellingen,

⁴⁴ Delft in 1896: P. van der Kruk, *Krachtsport in Delft: een kroniek van 1875 tot 2011, waarin DAC “Sandow” van 1896 tot 2011 (2011)*; Schiedam in 1898: ‘Plaatselijk nieuws Schiedam’, *Rotterdamsch nieuwblad* (7 juli 1903); Amsterdam in 1902: *Het Sportboek voor 1904*; Hilversum 1903: ‘Gemengd’, *De Gooi- en Eemlander: nieuws- en advertentieblad* (7 oktober 1903); Zaandijk in 1906: ‘Gemengd nieuws’, *Algemeen Handelsblad* (24 januari 1906).

⁴⁵ ‘Stadsnieuws’, *Rotterdamsch Nieuwsblad* (5 juli 1888)

⁴⁶ J. Feith, *Boek der Sporten* (1900) 104-108.

⁴⁷ Voor de krachtvertoningen en -wedstrijden: o.a. ‘Gemengd’, *Recht voor allen* (9 november 1889); ‘Wedstrijd tusschen twee atleten’, *Provinciale Drentse- en Asser Courant* (9 november 1889), voor het verhaal uit Nice: o.a. ‘Buitenland’, *Provinciale Noord-Brabantse en ‘Herthogenbossche Courant* (11 mei 1892); ‘Nieuwberichten’, *Vlaardingsche courant* (11 mei 1892).

⁴⁸ ‘De sporttentoonstelling te Vlissingen’, *Arnhemse courant* (14 juli 1892).

⁴⁹ Ibidem.

⁵⁰ O.a.: ‘Edison’s kinetoscoop’, *Hoornse courant* (3 juni 1894); ‘Stadsnieuws’, *Het nieuws van den dag: kleine courant* (3 december 1894); ‘Edison’s kinetoscoop’, *Limburger koerier* (8 december 1894).

en het was bekend dat hij trainde met gewichten. Dit roept de vraag op waarom zijn methode aansloeg bij sommigen. Een krantenartikel in het *Algemeen Handelsblad* over Sandow en zijn marketing uit 1897 biedt een klein inzicht hoe Sandow zichzelf en zijn methode promoveerde. Hij deed dit door in te spelen op de heersende gedachte dat Nederlanders een slap volk waren geworden. Hij kreeg veel aandacht kreeg van de pers omdat hij zijn systeem van sterk-zijn onderscheidde van andere krachtpaters, aldus de auteur van een artikel. Sandow deed dit volgens de journalist door te benadrukken dat hij deugden als intellect, volharding en wilskracht bezat om tot zulke kracht en lichaamsontwikkeling te komen. Hetzelfde artikel wist te vermelden dat er ook veel vrouwen op de wachtlijst voor lessen staan bij Sandow. Het hebben van een ontwikkeld en sterk lichaam, ontwikkeld door intellect, volharding en wilskracht, was dus niet exclusief een mannelijk ideaal. Later in het stuk vroeg de auteur zich af of de net opgeleide sterke mannen hun kracht nuttig konden maken bij ordeverstoring of aanranding. Van de vrouwen die zijn cursus volgden werd dit niet gevraagd. De auteur zag het beschermen van anderen en bijdragen aan de maatschappij wél als een exclusief mannelijk ideaal.⁵¹

Sandow probeerde aanvankelijk een breed publiek te trekken en deed dit op verschillende manieren. Hij benadrukte dat zijn niet overdadig waren, dat hij zichzelf wat betreft eten geen beperkingen oplegde anders dan gematigdheid, dat voor sporten enige lichaamsontwikkeling noodzakelijk was en dat hij in zijn jeugd altijd zwak was geweest maar dat iedereen sterk kon worden met zijn systeem.⁵² Een krantenartikel uit 1911, over de verschillen tussen de methodes van Sandow en Müller, illustreerde Sandow's marketing uitstekend. Sandow meende dat blootvoets trainen zoals in de oudheid het beste was, Müller raadde aan sandalen te dragen. Sandow stelde daarnaast dat kracht alleen niet genoeg was en dat intelligentie en wilskracht strikt noodzakelijk waren, omdat anders dagloners en smeders de sterkste mensen waren. De schrijver van het artikel was een voorstander van de methode van Sandow en niet van die van Müller omdat Sandow het trainen van de geest voorstond.⁵³ Sandow heeft met zijn methode vooral mensen aangesproken die zittend bestaan hadden, zoals ambtenaren en adel, zowel mannelijk als vrouwelijk.⁵⁴

De reden dat Sandow's marketing zo succesvol was, was dat hij een nieuwe vorm van mannelijkheid introduceerde die aansloot bij de verheerlijking van de klassieke oudheid, zoals ook zichtbaar bij de introductie van de moderne Olympische Spelen. Hij paste zijn manier van trainen aan op een manier dat die zich contrasteerde van gewichtheffen en liet zich afbeelden met klassieke in plaats van moderne attributen. Het lijkt erop dat Sandow aanvankelijk trainen met zware gewichten voorstond en zijn mening later bijstelde naar het trainen met lichte gewichten, omdat dit beter te marketen bleek. Attila leerde hem immers te trainen met zware gewichten, en het *Boek der Sporten*

⁵¹ 'Sandow over atletiek – Corbett over boksen', *Algemeen Handelsblad* (17 oktober 1897).

⁵² 'Sportkroniek', *Algemeen Handelsblad* (6 februari 1898).

⁵³ 'Sandow en Müller', *De Nieuwe Courant* (18 december 1911).

⁵⁴ Voor de ambtenaren: 'De nauwkeurigheidskoorts', *De Nederlander* (2 maart 1910); voor de adel: 'Sandow over atletiek – Corbett over boksen', *Algemeen Handelsblad* (17 oktober 1897).

beschrijft in 1900 de trainingsmethodes van de Amsterdamse Atletenclub, de eerste leerlingen van Sandow in Nederland. Aangezien ze naar eigen zeggen een aantal van de voornaamste krachtsporters in de periode 1880-1890 leverden lijkt het erop dat ze eerst met zware gewichten trainden en later pas training met lichte gewichten gebruikten.⁵⁵ Dat Sandow later voorstander was van trainen met lichte gewichten blijkt uit zijn boekje *Hoe Sandow mij sterk maakte* (1900).⁵⁶ Hij paste ook zijn eigen weergave aan naar de idealen van de tijd. Sandow poseerde voordat hij bekend werd voor beeldhouwers en artiesten, die hem in klassieke taferelen en met attributen uit de oudheid weergaven.⁵⁷ Toen hij zelf het onderwerp kon bepalen, koos hij ervoor om zichzelf in 1889 in een singlet en met grote stalen halter boven het hoofd af te beelden.⁵⁸ In 1898 trad hij dan weer op in een tricot en sandalen in een gevecht met een leeuw, om een vergelijking te maken met de oudheid.⁵⁹

Naast lessen over zijn methode ging Sandow ook producten verkopen waarmee thuis gefitnest kon worden. Hij was hierin niet de enige en verschillende producenten gingen producten verkopen waarmee het lichaam verfraaid en de gezondheid verbeterd kon worden. Van de eerste producten van Sandow zijn geen advertenties bewaard gebleven maar uit een artikel in het *Algemeen Handelsblad* blijkt dat ze al zeker in 1899 werden verkocht en mogelijk eerder.⁶⁰ De marketing van deze producten laat verschillende mannelijkheidsidealen zien en speelden impliciet of expliciet in op het behandelen van moderniteitsziektes, kwalen die waren of konden ontstaan door een zittend bestaan als overgewicht, zenuwziektes en zwakte van de spieren. Het contrast tussen de producten die zich richtten op mannen en die zich richtten op een breder publiek laten de gedeelde zorgen zien over moderniteitskwalen onder de Nederlandse bevolking en geven verschillende mannelijkheidsidealen weer.

Het zou tot 1900 duren voordat het eerste pure fitnessapparaat werd geadverteerd in Nederlandse kranten. Het eerste apparaat dat expliciet de schoonheid, kracht en gezondheid van de gebruiker zou verbeteren was de *health exerciser* van dr. Luis J. Phelan. Hij benadrukte allereerst nog de uitwerking van zijn *exerciser* op de gezondheid maar benoemde als eerste fitnessondernemer het positieve effect dat zijn product zou hebben op de 'harmonische ontwikkeling van het geheele lichaam'.⁶¹ Zijn *exerciser* bestond uit een aantal elastische kabels die aan de muur vastgemaakt moesten worden, waar de beoefenaar vervolgens met verschillende soorten weerstand aan moest trekken om de spieren te trainen. In een ingezonden stuk in *De Tijd* uit 1900 beval hij zijn apparaat nog aan voor iedereen maar een jaar later bleek hij zijn doelgroep te zoeken bij mannen door het

⁵⁵ Feith, *Boek der Sporten* 104-108.

⁵⁶ Stokvis en Van Hilvoorde *Fitter, harder, mooier* 77.

⁵⁷ Chapman, *Sandow the magnificent* 11.

⁵⁸ Stokvis en Van Hilvoorde, *Fitter, harder, mooier* 43.

⁵⁹ 'Sportkroniek', *Algemeen Handelsblad* (6 februari 1898).

⁶⁰ 'Reclame in de Kalverstraat', *Algemeen Handelsblad* (14 februari 1899).

⁶¹ 'Kamergymnastiek' *De Tijd* (20 april 1900).

toestel aan te raden aan onder andere medici, gymnasten, zwemmers en ruiters.⁶² Het werktuig zou een helende werking hebben gehad op de maagspieren van Phelan. Een jaar later vermeldde hij dat hij door het toestel zelf ‘zeer normaal ontwikkeld maar tevens zeer sterk is geworden’.⁶³ Hij probeerde mannen te overtuigen door te stellen dat hij getrouwd was sinds hij zijn apparaat gebruikte. Dat hij dit gebruikte als reden om zijn toestel te kopen laat zien dat trouwen (of in ieder geval het vinden van een partner) een ideaal van mannelijkheid was. Naar eigen zeggen heeft hij door heel Europa 60.000 exemplaren verkocht, wat laat zien dat zijn marketing aansloeg.⁶⁴

Waar de advertenties van Phelan gezondheid en gespierdheid eerst nog balanceerden was dit in 1907 omgeslagen naar exclusief kracht en gespierdheid. Phelans *health exerciser* was omgedoopt tot de *Phelan en Sandows exerciser* en werd verkocht door Perry & Co. Bijgevoegd bij de advertentie was een afbeelding met daarop een man met gespierd, ontbloot bovenlijf die het apparaat in een ogenschijnlijk huiselijke omgeving gebruikt.⁶⁵ Gespierdheid komt hier sterk naar voren als mannelijkheidsideaal.

Kamergymnastiekapparaten die bedoeld waren voor het hele gezin probeerden een andere boodschap over te brengen, waaruit juist een verbreed mannelijkheidsideaal blijkt. De werktuigen van de firma’s Simonis en Schiff bestonden ook uit kabels vastgemaakt aan de muur waar je aan moest trekken en lijken op afbeeldingen niet te onderscheiden van de *exerciser* van Phelan. In 1904 adverteerde Simonis een soortgelijk kamergymnastiektoestel als Phelan maar probeerde het toestel te marketen aan gezinnen door een afbeelding te plaatsen van een vader, moeder en kind die het toestel gebruikten. Boven de afbeelding staan de woorden (in deze volgorde): schoonheid, kracht, gezondheid. Hier valt op dat gespierdheid niet benadrukt werd.⁶⁶ Martin Schiff adverteerde in 1909 met eenzelfde soort toestel, de Kemperdicks Teuton. Eén apparaat zou genoeg zijn voor de hele familie en ook hier werd gespierdheid niet benadrukt, op de bijgevoegde afbeelding staat een geklede man die het product gebruikt en heeft verder geen noemenswaardige kenmerken.⁶⁷ Kracht was dus niet alleen belangrijk voor de vrijgezelle man maar werd ook belangrijk geacht voor de man met een gezin.

Vanaf 1907 kwamen de eerste advertenties voor producten die zonder enige inspanning van de gebruiker de gezondheid en kracht zouden verbeteren. Uit deze advertenties blijkt dat de angst voor moderniteitskwalen heerste onder zowel mannen als vrouwen. De Electrische Ceintuur van dr. Sanden was gericht op mannen, zoals blijkt uit het bovenschrijf van de advertentie (‘Aan alle mannen’) en de afbeelding, waar een man in hoge hoed achtervolgd werd door Magere Hein. Het toestel zou helpen tegen allerlei kwalen zoals zenuwziekte, geheugenverlies en impotentie. Ook zou het gezondheid,

⁶² Voor 1900: ‘Kamergymnastiek’ *De Tijd* (20 april 1900); voor 1901: ‘Dr. Luis J. Phelan en zijn heilgymnastiektoestel’, *Dagblad van Noord-Brabant* (28 januari 1901).

⁶³ ‘Dr. Luis J. Phelan en zijn heilgymnastiektoestel’, *Dagblad van Noord-Brabant* (28 januari 1901).

⁶⁴ Ibidem.

⁶⁵ ‘Dr. Phelan en Sandow’s exerciser’, *De Arnhemsche courant* (23 september 1907).

⁶⁶ ‘Nuttig en aangenaam cadeau’, *De Nieuwe Courant* (22 november 1904).

⁶⁷ ‘Kemperdicks Teuton’, *De Tijd* (12 oktober 1909).

kracht en kloekheid, een mannelijkheidsideaal van de tijd, terugbrengen.⁶⁸ Marmola tabletten waren meer gericht op vrouwen en benadrukte voor een gedeelte dezelfde maar ook andere kwalen waar het product tegen zou werken. In een advertentie voor Marmola tabletten vertelde een vrouw hoe zij eerst slap, lusteloos en te zwaar was en een zwak zenuwstelsel had maar dat ze door het gebruik van de tabletten binnen enige dagen weer haar kracht en slankheid terug had gekregen.⁶⁹ Wincarnis was een product dat niet zozeer was gericht op mannen of vrouwen. Men zou een paar glazen van het middel per dag moeten drinken om onder meer slapeloosheid, hersenvermoeidheid, zenuwstoringen te genezen en kracht terug te winnen.⁷⁰

Fitnessondernemers probeerden hun producten hoofdzakelijk te verkopen door in te spelen op de heersende angst voor moderniteitskwalen, ongeacht wie de doelgroep was. De zelfhulpproducten tonen aan dat zorgen over moderniteitsziektes zowel onder mannen en vrouwen heersten. Verkopers die het hele gezin probeerden te bereiken benadrukten zaken als kracht, schoonheid en gezondheid, die versterkt konden worden door het gebruik van hun toestel. Dit laat zien dat kracht en gezondheid niet alleen belangrijk werd geacht voor de vrijgezelle man maar ook voor de huisvader. Als ze zich nadrukkelijk op mannen richtten, deden ze dit door nadrukkelijk idealen van mannelijkheid te benadrukken. Sandow deed dit door middel van gespierdheid, Phelan deed het door het voordeel van zijn toestel bij het vinden van een partner te benadrukken. Het hebben van een harmonisch ontwikkeld lichaam was toch niet exclusief een mannelijkheidsideaal. Sandow doceerde vrouwen in lichamelijke opvoeding en Phelan benadrukte de harmonische ontwikkeling van het lichaam toen hij zijn advertenties nog richtte op zowel mannen als vrouwen. Dat gespierdheid toch een mannelijkheidsideaal was wordt gesuggereerd door de *Phelan en Sandows exerciser*. Hier werd nadrukkelijk een gespierde man afgebeeld, zonder anderen om hem heen. Het hebben van een gespierd lichaam kan in zekere zin gezien worden als een extrapolatie van het ideaal dat de moderne man een gezond lichaam moest hebben dat niet werd gehinderd door moderniteitskwalen.

Hoofdstuk 3: Mannelijkheid in de bewegingspraktijk

Om te onderzoeken hoe het veranderde mannelijkheidsideaal in de praktijk tot uiting kwam ga ik twee verschillende instanties met dezelfde beoogde uitkomsten, namelijk het versterken van de spieren, maar met andere doelen vergelijken namelijk de Zanderinstituten en de Modelschool voor Physical Culture en Zelfverdediging van Pieter C.M. Toepoel. Allereerst geef ik een kort overzicht van de instanties, hierna zet ik de overeenkomsten op een rij en tenslotte zet ik uiteen waarin ze verschilden en hoe een veranderd mannelijkheidsideaal hieruit naar voren komt.

De Zweedse arts J.G.V. Zander bouwde voort op de medische gymnastiek ontwikkeld door zijn landgenoot Ling. Zander zag gebreken in de uitvoering van de medische gymnastiek en besloot na zijn studie geneeskunde in 1865 zijn eigen ‘medico-mechanisch instituut’ op te richten in Stockholm.

⁶⁸ ‘Aan alle mannen’, *De Courant* (4 december 1907).

⁶⁹ ‘Hoe zwaarlijvigheid wordt verminderd’, *Het nieuws van de dag: kleine courant* (9 december 1911).

⁷⁰ ‘Een aanbieding voor gezondheid’, *De Arnhemsche courant* (13 april 1912).

Om zijn behandelingen uit te kunnen voeren ontwierp hij aanvankelijk 27 apparaten, wat hij later uitbreidde tot 76. Na tentoonstelling en bekroning van zijn methodes en apparaten op de wereldtentoonstellingen in Philadelphia (1876) en Parijs (1878) trok de rage de wereld over. Rond 1900 waren er 116 instituten verspreid over de hele wereld, waarvan er negen in Nederland stonden.⁷¹

Pieter Toepoel werd in 1881 geboren te Amsterdam. Tijdens zijn schooltijd bij de HBS kwam hij in aanraking met gymnastiek en later halteren á la Sandow maar dit bood hem niet genoeg. Hij wilde spierkracht combineren met snelheid, vaardigheid en zelfbeheersing en kwam daarbij uit op boksen. Toen de Nederlandse Boksbond werd opgericht trok hij naar Frankrijk en Engeland om te leren over de sport.⁷² Eenmaal terug in Nederland opende hij in 1911 de Modelschool voor Physical Culture en Zelfverdediging, een instituut voor harmonische lichaamsontwikkeling en zelfverdediging.⁷³

Het doel van de methode van Toepoel was de beoefenaar zijn gezond van geest en lichaam en weerbaarder te maken. Physical culture was hier slechts onderdeel van en moest worden aangevuld met sport. Het begrip *physical culture* betekende rond de eeuwwisseling voor iedereen wat anders, aldus Toepoel zelf, maar voor hem betekende het de gezondheid van lichaam en geest te versterken met als doel de beoefenaar 'schoner, edeler en krachtiger' te maken.⁷⁴ Door het systeem van Toepoel zou 'geen kolos of overdreven krachtmensch ontstaan' maar 'een wezen, schoon en harmonisch ontwikkeld.'⁷⁵ Voor het ontwikkelen van een gezond en weerbaar lichaam was volgens Toepoel naast *physical culture* ook sport noodzakelijk, evenals frisse lucht. Deze zaken waren in de visie van Toepoel onlosmakelijk met elkaar verbonden.⁷⁶ Hij was een groot aanhanger van de methode van Sandow en sprak zich uit tegen het Mülleren, een andere gymnastiekmethode voor thuis. Toepoel zag zijn methode niet als vervanging van de methode van Sandow maar als aanvulling daarop. Mülleren zou juist de voordelen van de methode van Sandow (en daarmee ook die van Toepoel) onderuithalen doordat Müller voorschreef gekleed te trainen, goed de tijd in de gaten te houden tijdens het trainen niet teveel na te denken. Het waren volgens Toepoel juist het contact met het lichaam en het trainen van de geest wat de meeste voordelen voor de gezondheid zou opleveren.⁷⁷

Waar Toepoel juist inzette op het in contact komen met het lichaam en het trainen van de geest draaide het in de Zanderinstituten juist om gebruik van de modernste toestellen en tastbare resultaten. De moderne machines werden aangedreven door stoom en elektriciteit en juist deze moderniteit zou ironisch genoeg een oplossing bieden voor de kwalen die ontstaan waren door de industrialisering.⁷⁸

⁷¹ T. Terlouw, 'De opkomst en neergang van de Zander-instituten rond 1900 in Nederland' *Gewina* 27 (2004) 135-158, aldaar 136-137.

⁷² J. Steendijk-Kuypers, 'Lichaamscultuur: méér dan mannenkracht en vrouwenpracht. De rol van P.M.C. Toepoel als pionier van een cultuurbeweging in Nederland' *De Sportwereld* 43 (2006) 11-17, 14 aldaar.

⁷³ 'Toepoel's Model-School te 's-Gravenhage', *De revue der sporten* 4:45 (22 maart 1911).

⁷⁴ 'Physical culture', *Sportkroniek: weekblad voor sport* 8:23 (30 november 1909).

⁷⁵ 'Nieuwe uitgaven van J.F. van de Ven te Baarn', *De revue der sporten* 3:22 (13 oktober 1909).

⁷⁶ 'Physical culture', *Sportkroniek: weekblad voor sport* 8:23 (30 november 1909).

⁷⁷ 'Sandow en Müller', *De Nieuwe Courant* (18 december 1912).

⁷⁸ Terlouw, 'De opkomst en neergang van de Zander-instituten' 142.

De machines maakten het mogelijk om de patiënt te injecteren met ‘kleine doses moderniteit’, aldus Thomas de la Pena.⁷⁹ De Zanderinstituten volgden een medisch verantwoorde methode die meetbare en tastbare resultaten op zou leveren. De patiënt kreeg een recept van een arts waarna hij of zij aan een machine werd gekoppeld die specifiek ontworpen was voor het genezen of versterken van het lichaamsdeel in kwestie.⁸⁰

Pieter Toepoel promoveerde zijn methode van *physical culture* en zelfverdediging als iets nobels en probeerde nadrukkelijk mensen aan te spreken die een zittend bestaan leidden, hoofdzakelijk ambtenaren en kantoormensen. Dit deed hij door toespraken en demonstraties te geven aan notabelen, privélessen aan te bieden, zijn methode aan te prijzen als uitbreiding op de reeds bekende en commercieel succesvolle methode van Sandow en zijn Modelschool te plaatsen in een nieuwe moderne wijk in Den Haag, het Bezuidenhout.⁸¹ In een toespraak en demonstratie voor onder andere de politiecommissaris van Den Haag beschreef hij samen met de heer G. Moussault het verschil tussen wedstrijdboksen en sportboksen. Het boksen bestond volgens Moussault al in de tijd van de Romeinen en hij beschreef ‘hoe het boksen zich van een ruwe vechtmethode langzamerhand ontwikkelde tot een wetenschappelijke, edele, gezonde en gevaarloze sport.’⁸² Door zijn methode in een krant aan te prijzen als aanvulling op de methode van Sandow kon hij voortbouwen op de bekendheid van Sandow en de associatie van diens trainingssysteem met de elite.⁸³ Dit alles garandeerde Toepoel een vast publiek bestaand uit ambtenaren, kantoorwerkers en Delftse en Leidse studenten.⁸⁴ Een van de commerciële voordelen die de methode van Toepoel genoot in de uitbating van de sportschool was dat er geen duidelijk eindpunt was en dat de klant terug moest blijven komen om zijn gezondheid te behouden.

De Zanderinstituten probeerden welgestelde particulieren aan te spreken die heilgymnastiek nodig hadden of anderszins aan moderniteitsziektes leden. Destijds was er veel concurrentie tussen aanbieders van gezondheidszorg en de lagere totale kosten van de behandeling dan bij een arts of apotheker en de effectieve en moderne methode zou de Zandermethode moeten onderscheiden van andere medische procedures.⁸⁵ De instituten adverteerden op verschillende manieren en langs verschillende wegen. Ze nodigden journalisten en notabelen uit voor rondleidingen en publiceerden veel kleine advertenties in kranten. In de vaak uitgebreide verslagen vertelden de journalisten over de moderne en fraaie machines die gebruikt werden, over de moderne methodes die werden toegepast en over de energie die zij hadden gekregen om weer een lange dag op kantoor door te komen na een korte

⁷⁹ Stokvis en Van Hilvoorde, *Fitter, harder, mooier* 37.

⁸⁰ Ibidem.

⁸¹ ‘Toepoel’s model-school te ’s-Gravenhage’, *De revue der sporten* 4:45 (22 maart 1911).

⁸² ‘Het Engelse sportboksen’, *Het Vaderland* (30 maart 1912).

⁸³ ‘Sandow en Müller’, *De Nieuwe Courant* (18 december 1912).

⁸⁴ Steendijk-Kuypers ‘Lichaamscultuur: méér dan mannenkracht en vrouwenpracht’ 16.

⁸⁵ Terlouw, ‘De opkomst en neergang van de Zander-instituten’ 148.

behandeling met de machines.⁸⁶ De kleinere advertenties werden gebruikt om de spreekuren van de dienstdoende artsen en de kwalen die zij konden behandelen te publiceren. Critici spraken zich uit tegen de Zandermethode omdat het lichaam niet als geheel werd behandeld en de geest niet geoefend werd.⁸⁷

Pieter Toepoel deed wat andere fitnessondernemers voor hem deden door voort te bouwen op reeds bestaande en recentere idealen in de Nederlandse bewegcultuur en hierop uit te bouwen. Zijn methode van lichaamsbeweging omvatte zowel het trainen van de geest en ontwikkeling van deugden, een ideaal dat al centraal stond in de Nederlandse bewegcultuur sinds het midden van de negentiende eeuw, als de gedachte dat de moderne man een gespierd lichaam moest hebben. Door zelfverdedigingssporten te doceren breidde hij deze gedachte uit met het ideaal dat de eigentijdse man, die een zittend en eenzijdig bestaand leidde, zichzelf en anderen moest kunnen verdedigen. Een gezond lichaam moest er niet alleen weerbaar uitzien maar dat ook daadwerkelijk zijn, de op dat gebied nieuw verworven vaardigheden geleid door een ontwikkelde en gebalanceerde geest. Hij verschilde van andere fitnessondernemers door meer in te zetten op de kracht van het eigen lichaam en zo min mogelijk apparaten te gebruiken.

De Zanderinstituten waren een antwoord op een vraag die niemand had gesteld. Ze bedoelden kwalen van moderniteit te behandelen met exponenten van diezelfde moderniteit. Er werd gepoogd op een wetenschappelijke manier met veelvuldig gebruik van machines fysieke kwalen te genezen in een tijd dat andere medici, heilgymnasten en fitnessondernemers juist inzetten op het trainen van de geest en het menselijk organisme als geheel. De Zandermethode wist de moderne, recreatieve lichaamsbeweger niet aan te spreken omdat deze zich juist probeerde af te zetten van de moderniteit van het eigentijdse bestaan en weer in contact probeerde te komen met het eigen lichaam.

Conclusie

De eerste fitnessondernemers maakten graag gebruik van de angst voor moderniteitsziektes onder de Nederlandse bevolking. Als de ondernemers zowel mannen als vrouwen probeerden te bereiken zetten ze vooral in op de voordelen op kracht en gezondheid die hun producten zouden bieden maar producten die exclusief op mannen waren gericht laten verschillende mannelijkheidsidealen zien. De producten van Eugen Sandow zetten gespierdheid neer als mannelijkheidsideaal, als reactie op de gedachte dat 19^e-eeuwse lichamen onderontwikkeld en zwak waren. Luis J. Phelan zette niet zozeer in op gespierdheid maar op kracht en benadrukte het succes in het vinden van een partner dat het oefenen met zijn toestel hem had gebracht. Het hebben van een partner (of in ieder geval fysiek aantrekkelijk zijn voor een partner) was een ideaal van mannelijkheid. Het feit dat Phelan zijn naam en product later koppelde aan de naam Sandow laat zien dat gespierdheid in ieder geval een populair ideaal was. Ook

⁸⁶ O.a. 'Een bezoek aan een medico-mechanisch Zander-instituut', *De katholieke illustratie: zondags-lektuur voor het katholieke Nederlandsche volk* 31:3 (1897); 'Medico-mechanisch instituut te Groningen', *Nieuwsblad van het Noorden* (18 februari 1894).

⁸⁷ Terlouw, 'De opkomst en neergang van de Zander-instituten' 150.

in de advertenties voor de fitnessartikelen voor het hele gezin werd gespierdheid niet benadrukt maar laat wel zien dat het onderhouden van kracht en gezondheid niet ophield als de partner gevonden was. Bovennormale gespierdheid als mannelijkheidsideaal kan in zekere zin gezien worden als een extremere uitwerking van het idee dat de moderne mens slap en onderontwikkeld was.

De Zanderinstituten en de Modelschool van Toepoel zetten beiden in op twee van de mannelijkheidsidealen die in de onderzochte tijdsperiodes naar voren kwamen: gezondheid en kracht van het lichaam. Het succes van Toepoel en het falen van de Zanderinstituten laat zien dat niet alleen gezondheid en lichaamskracht idealen waren geworden voor de moderne man maar ook individualiteit, weerbaarheid en weer in contact komen met de natuur en het eigen lichaam. Het succes van de Modelschool toont aan dat de moderne, recreatieve lichaamsbeweger niet alleen op zoek was naar gezondheid en kracht maar ook naar weerbaarheid en manieren om zich af te zetten tegen moderniteit en collectiviteit, wat juist kenmerkend was geworden voor de 19^e-eeuwse samenleving.

Dat mannelijkheidsidealen een belangrijke rol speelden in de introductie, opkomst en verspreiding van beweegsystemen is al aangetoond in de werken van Pfister en Zondag. Wat dit onderzoek aantoont is dat fitness een nieuwe manier was voor mannen om hun mannelijkheid te kunnen uiten en benadrukken zonder een alternatief doel te hebben met het trainen, zoals het kunnen vervullen van dienstplicht of verdediging van het land. De fitnessondernemers portretteerden het doel van fitness als het behouden of versterken van je mannelijkheid, mannelijkheid werd het doel in plaats van een bijzaak. Fitness werd een manier om je mannelijkheid te kunnen behouden in een maatschappij waarin vrouwen een steeds prominentere rol gingen spelen en om je als man te kunnen onderscheiden van andere mannen. Deze gedachte sluit goed aan bij de bevindingen van Hoegaerts, Sinha, Trentmann en Piercey en bevestigt die van Forth. De potentie van het lichaam werd steeds belangrijker, zoals Hoegaerts stelt, maar niet iedere man deed dit op dezelfde manier, wat de hypothese van Sinha over individuele mannelijkheid versterkt. Trentmann's stelling dat de moderne mens meer en meer op zoek ging naar manieren om zichzelf uit te drukken en te onderscheiden is ook juist gebleken, in het geval van fitness het uitdrukken van mannelijkheid. Tenslotte zijn de bevindingen van Piercey over de faciliterende en versterkende rol van sportondernemers ook van toepassing gebleken op de fitnessondernemers. Ze hebben het fitness thuis mogelijk gemaakt en de populariteit van fitness versterkt. Tenslotte moge uit dit onderzoek duidelijk zijn dat de stelling van Stokvis en Van Hilvoorde dat fitness in Nederland pas gecommercialiseerd werd na de Eerste Wereldoorlog nuancerend kan gebruiken.

Vervolgonderzoek zou zich kunnen richten op de verschillen tussen marketing van fitnessapparaten in verschillende landen, in het bijzonder Engeland. Dit kan nuances in mannelijkheidsidealen blootleggen en hiaten in mijn onderzoek opvullen. Daarnaast zou het interessant zijn om de rol van mannelijkheid in verdedigingssporten te onderzoeken en een eventuele wisselwerking tussen zelfverdedigingssporten en sportscholen. Ook zouden marketingstrategieën van sportscholen onderzocht kunnen worden, zowel in het kader van mannelijkheid als de commerciële

ontwikkeling van sportscholen. Uit mijn onderzoek is gebleken dat vrouwen zich ook bezig hielden met zelfverdediging en lichaamsontwikkeling. Verder onderzoek naar ideaalbeelden van vrouwelijkheid en verklaringen waarom ze zich hiermee bezig hielden, anders dan weerbaarheid, interessant zijn. Tenslotte zou meer onderzoek naar hoe en waarom Nederlanders zich afzetten tegen de moderniteit en industrialisering, zoals terug te zien bij Sandow en Toepoel, en hoe dat zich verhiel tot lichaamsbeweging welkom zijn.

Literatuurlijst

Kranten en periodieken:

De Arnhemsche courant

De Athleet

De Courant

De Gooi- en Eemlander: nieuws- en advertentieblad

Hoornse courant

De katholieke illustratie: zondags-lectuur voor het katholieke Nederlandsche volk

Limburger koerier

De Nederlander

Nederlandsche sport

De Nieuwe Courant

Nieuwsblad van het Noorden

Provinciale Noord-Brabantse en 'Herthogenbossche Courant

Recht voor allen

De revue der sporten

Rotterdamsch Nieuwsblad

Sportkroniek: weekblad voor sport

De Tijd

Het Vaderland

Vlaardingsche courant

Gedrukte bronnen:

Feith, J. (red.), *Het Boek der Sporten* (Amsterdam 1900).

Digitale bronnen:

Hover, P. en P. van Eldert 'Fitnessbranche in Nederland 2018'

<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9304&m=1546971033&action=file.download>

Literatuur:

Chapman, G., *Sandow the magnificent. Eugen Sandow and the beginnings of bodybuilding* (Chicago 2002).

Connell, R.W., 'The history of masculinity' in: R. Adams en D. Savran red, *The masculinity studies reader* (2005) 245-262.

Derks, M., *Bezield Bewegen. 50 jaar Thomas van Aquino, katholieke vereniging van docenten lichamelijke opvoeding (1950-2000)* (Zeist 2000).

Dudink, S., 'Multipurpose masculinities. Gender and power in Low Countries Histories of masculinity' *Low Countries Historical Review* 127:1 (2012) 5-18.

'The trouble with men: problems in the history of masculinity' *European Journal of cultural studies* 1:3 (2001) 419-451.

Hilvoorde, I. van, en R. Stokvis *Fitter, harder, mooier. De onweerstaanbare opkomst van de fitnesscultuur* (Amsterdam 2008).

Hoegaerts, J., 'Benevolent fathers and virile brothers: metaphors of kinship and the construction of masculinity and age in the nineteenth-century Belgian army' *Bijdragen en mededelingen betreffende de geschiedenis der Nederlanden* 127:1 (2012) 72-100.

Pfister, G., 'Cultural confrontations: German Turnen, Swedish gymnastics and English sport-European diversity in physical activities from a historical perspective' *Culture, Sport, Society: Cultures, Commerce, Media, Politics* 6 (2003) 61-91.

Piercey, N., 'Sport and the new culture of the 'second golden age': Amsterdam's sporting entrepreneurs in the 1880s and 1890s' *The international journal of the history of sport* 35:8 (2018) 709-726.

Schrover, M., *Een kolonie van Duitsers* (2002).

- Steendijk-Kuypers, J., 'Lichaamscultuur: méér dan mannenkracht en vrouwenpracht. De rol van P.M.C. Toepoel als pionier van een cultuurbeweging in Nederland' *De Sportwereld* 43 (2006) 11-17.
- Stokvis, R., 'Mannelijkheid en lichaams oefening' *Tijdschrift voor Sociologie* 3:1 (2007) 49-63.
- Terlouw, T., 'De opkomst en neergang van de Zander-instituten rond 1900 in Nederland' *Gewina* 27 (2004) 135-158.
- Trentmann, F., *The empire of things. How we became a world of consumers from the fifteenth century to the twenty-first* (2017).
- Zondag, J., *Volkskracht. Sport, lichamelijke opvoeding en beweegcultuur in Nederland ca. 1880-1940* (Nijmegen 2021).