



Hardlooptfit XL

Meet the Expert avond

Uitnodiging Hardlooptfit XL Event

16 april 2025

19.00 tot 21.30 uur, inloop vanaf 18.30 uur

De avond is bedoeld voor alle hardlopers en hardloopttrainers, van recreatief tot competitief, en voor andere geïnteresseerden. Vanuit een sportieve omgeving in het High Performance Center van Visma | Lease a Bike en ons Sport Medisch Centrum verzorgen we presentaties met een praktische inslag.

SPORT MEDISCH CENTRUM
Jeroen BOSCH ZIEKENHUIS

Programma

- 18:30 uur **Ontvangst met koffie, thee en frisdrank**
- 19:00 uur **Hardloofit XL: Sportmedische ondersteuning voor hardlopers**
Tim Veneman, inspanningsfysioloog & Arjan Kokshoorn, sportarts
- Wat eet en drink je voor en tijdens een hardloofwedstrijd?**
Elly van den Bogaard, sportvoedingsdeskundige
- 19:30 uur Pauze
- 19:45 uur 3 Workshoprondes. Keuze uit de volgende onderwerpen:
- Podotherapie en hardlopen: Drukmeting in actie, leer hoe je loopt**
Annette Bentink, sportpodotherapeut
- Beenklachten in relatie tot het bekken**
Wim Brussee, chiropractor
- Gerichte krachttraining voor hardlopers**
Cas van de Wiel, fysiotherapeut
- Gericht trainen naar je hardloofdoel(en)**
Maria Dooyenburg, hardlooftrainer Prins Hendrik
- Ik loop! Maar loop ik goed?**
Alex Bekkers, hardlooftrainer lerenhardlopen
- 21:00 uur **Borrel en versnapering**
- 21:30 uur **Einde**



Deelname is gratis

Locatie: Sport Medisch Centrum De Meet, Zuiderkruis 23A 5215 MV 's-Hertogenbosch.

Aanmelden: agenda.jeroenboschziekenhuis.nl/3630 of scan de QR-code. Slechts plaats voor 70 deelnemers, dus wees er snel bij!

