Hardloopfit XL

Gezond genieten van hardlopen, dat wensen we iedereen! Hardloopfit XL is een begeleidingsprogramma voor alle hardlopers, van recreatieve lopers tot (semi)professionals.

(073) 553 35 53

8.30-12.00 uur en van 13.30-16.30 uur (op donderdag niet)

Donderdag: 8.30-12.00 uur en van 13.30-21.00 uur (tussen 17.00 – 17.30 pauze)

Heeft u een doel dat u wilt bereiken met hardlopen? Het team van Hardloopfit XL heeft de krachten gebundeld en begeleidt u graag met persoonlijke aandacht op medisch, voedings- én trainingsgebied, om het optimale rendement uit uzelf te halen. Het team bestaat uit een sportarts, sportfysiotherapeut, inspanningsfysioloog, chiropractor, podotherapeut, sportdiëtist en hardlooptrainers, die ervaring hebben met hardlopen en het begeleiden hiervan.

Ook wanneer u sportgerelateerde klachten, blessures of andere vragen heeft, kunt u snel en gemakkelijk terecht bij het team van Hardloopfit XL.

Daarnaast organiseren we nascholingen, presentaties en (bedrijf)clinics, waar u de nieuwste kennis rondom hardlopen kunt opdoen.

Wij zijn sport medisch partner van de Vestingloop.

Waarvoor kan ik terecht?

Inspanningstesten

Training en begeleiding

Sportvoeding

Sportblessures

Hardlooptechniek

Ons team

Arjan Kokshoorn – sportarts Jeroen Bosch Ziekenhuis

Trailrunning was tot enkele jaren geleden een grote passie van mij met als hoogtepunt een Trailweekend in het Parc des Ecrins in Frankrijk. Een onwillige enkel zorgde ervoor dat ik helaas moest stoppen. Zo verliepen ook mijn jaren in de atletiek en de vele loopkilometers op het asfalt. Mooie evenementen werden afgewisseld met een diversiteit aan blessures. Vanuit sportmedisch gebied heb ik mijn passie ook professioneel kunnen ontwikkelen. Ik ben jarenlang bondsarts geweest van de Atletiekunie waarbij ik de top- en talentatleten mocht begeleiden op nationale en internationale toernooien. Hoogtepunt waren de Olympische Spelen van Beijing 2008. Tegenwoordig zie ik als sportarts regelmatig patiënten en talenten met hardloopblessures en ben ik betrokken bij het Regionaal Talent Centrum Atletiek bij Prins Hendrik in Vught.

Wim Brussee – chiropractor Cyclolab Den Bosch

Als sport-chiropractor ben ik al jaren geïntresseerd in de duursporten. Zelf ben ik een toegewijde wielrenner/MTB-er en in de winter loop ik veel hard. In 2008 ben ik begonnen met een specialisatie gericht op de behandeling van duursporters en heb ik naast mijn praktijk het Cyclolab opgericht. Uit eigen ervaring weet ik hoe frustrerend het kan zijn om trainingsuren te moeten missen vanwege een blessure. Ik moest destijds 9 jaar stoppen met sporten, maar kon weer terugkeren na behandeling door een chiropractor. In mijn praktijk op de locatie van het SMC JBZ zijn wij gespecialiseerd in de behandeling van geblesseerde hardlopers, wielrenners en tri-athleten. Het analyseren en optimaliseren van loopposities en fietsposities met behulp van geavanceerde apparatuur geeft ons met data een goed inzicht in afwijkingen die tot blessures kunnen leiden. Ons multidisciplinair team staat voor u klaar !

Cas van de Wiel – MSc. sportfysiotherapeut Fysiom

Bij Hardloopfit XL ben ik betrokken als sportfysiotherapeut. Zelf ben ik fanatiek hardloper, met mooie prestaties op de halve marathon, ten miles, 10 km en trail lopen. Enkele jaren geleden de Roparun gedaan als meest sportieve maar ook het meest bijzondere evenement. Ik heb de nodige kennis opgedaan rond hardloopklachten door verschillende cursussen en opleidingen, overleg met collega's en ervaringsdeskundige. Graag kijk ik samen met jou hoe we jou weer naar optimale prestaties kunnen brengen zodat jij weer kan genieten van het hardlopen in al zijn facetten. Of dat nu 30 minuten hobbelen op de weg is, een halve of hele marathon of een ultra trail van 100 kilometer.

Stephanie Crooymans

Sport en bewegen vormen al van jongs af aan een rode draad in mijn leven. Mijn sportieve achtergrond ligt in de atletiek, waarna mijn interesse verschoof naar het hardlopen van langere afstanden. Daarnaast stap ik af en toe op de wielrenfiets of mountainbike voor een mooi ritje. Vanuit mijn eigen ervaring weet ik hoe belangrijk de juiste voeding is voor prestaties, herstel en

het plezier dat je uit sport haalt.

Naast mijn specialisatie als sportdiëtist werk ik al jaren als allround diëtist en heb ik ruime klinische ervaring. Deze brede achtergrond helpt mij om sportvoeding altijd te plaatsen binnen het grotere geheel van gezondheid en welzijn. Ik ben aangesloten bij de Vereniging Sportdiëtetiek Nederland (VSN) en blijf mij voortdurend ontwikkelen binnen de nieuwste inzichten op het gebied van sportvoeding.

Als sportdiëtist begeleid ik sporters bij het maken van voedingskeuzes die aansluiten bij hun trainingen, wedstrijden en persoonlijke doelen. Je kunt bij mij terecht voor advies over sportprestaties, herstel, blessureherstel, gewichtsmanagement, maag- en darmklachten tijdens het sporten en voeding rondom duursporten zoals hardlopen, wielrennen en triatlon. Daarbij kijk ik niet alleen naar wat theoretisch optimaal is, maar vooral naar wat praktisch haalbaar is binnen jouw dagelijkse leven.

Ik help je graag om een praktisch en haalbaar voedingsplan op te stellen dat aansluit bij jouw sport, doelen en dagelijkse leven, zodat je het maximale uit je sport én uit jezelf kunt halen.

Annette Bentink – sportpodotherapeut Podotherapie in Beweging

Sport en bewegen zit in mijn DNA. Vanaf jongs af aan stond ik actief op korfbalvelden, later werden dit hardloopwedstrijden van 5 km tot aan halve marathons en daarnaast doe ik mee met leuke uitdagingen zoals een ¼ traitlon of de Africa Classic, hierbij heb ik Tanzania onveilig gemaakt op de mountainbike. Sinds 2011 heb ik mijn 'sportcarrière' ook kunnen verzilveren, door een van de eerste sportpodotherapeuten van Nederland te worden, daardoor kan ik mijn droom en passie kwijt om andere sporters te helpen. Gelukkig heb ik al veel hardlopers en triatleten goed kunnen begeleiden naar hun doel want ik weet hoe vervelend het kan zijn als je belemmerd wordt door blessures. Ik vind het leuk om samen met mijn cliënt te kijken waar we de klachten aan kunnen pakken. Dit kan zijn door middel van een loopanalyse, schoenadvies, aanpassing in de schoen of een opmaat gemaakte inlay. Het daagt mij uit om voor iedereen uit te puzzelen wat de oorzaak is van de blessure en hierop te anticiperen. Want de basis zijn toch je voeten!

Tim Veneman – inspanningsfysioloog Jeroen Bosch Ziekenhuis

Als inspanningsfysioloog, bewegingswetenschapper en onderzoeker richt ik me al jaren op het optimaliseren van training en prestaties. Een goed trainingsprogramma begint bij een geschikte inspanningstest; Met behulp van de uitkomsten van deze inspanningstest kan inzicht verkregen worden in de conditie (maximale zuurstofopname) en de drempelwaardes, waarmee gepersonaliseerde trainingsprogramma's gemaakt kunnen worden die afgestemd zijn op de individuele behoeften en doelen van de sporter. Het vinden van de juiste balans tussen trainingsintensiteit en rust is hierbij cruciaal. Mijn doel is om duursporters niet alleen conditioneel fitter te maken, maar ook om hun prestaties duurzaam te verbeteren en overbelasting te voorkomen.

Alex Bekkers – Hardlooptrainer 'Leren hardlopen'

Al jarenlang ben ik fanatiek hardloper. Naar mate de leeftijd vorderde verschoof ook mijn prestatiegerichte kijk op het hardlopen en verschoof deze meer naar een goede, fijne en gezonde manier van (voldoende) bewegen. Zijn daarmee alle ambities overboord? Zeer zeker niet! Maar waar ik voorheen mijzelf altijd tot het uiterste dreef, kijk ik tegenwoordig meer naar het effect van een training over een langere periode. Waarbij ik mijzelf nog steeds prikkel en mijzelf ruimschoots uitdaag. Hierbij is het blessurevrij gezond en sportief leven mijn nieuwe doel geworden. En dat bevalt mij prima!

Maria Dooyenburg – Hardlooptrainer bij Sportvereniging Prins Hendrik

Naast fysiotherapeut ben ik ook looptrainer. Daarnaast ben ik zelf een fervent sporter. Vanaf mijn tiende heb ik fanatiek gesport. Na mijn studie ben ik besmet geraakt door het hardloopvirus. Van korte afstanden naar marathon en af en toe een trail. Naast het lopen, is het training geven een passie (Looptrainer 4). Het doel is om mensen van bewegen te laten genieten en plezier te hebben en tevens uit te dagen met de nodige motivatie vind ik erg belangrijk. Ik ben looptrainer bij Atletiekvereniging Prins Hendrik zowel aan presentatiegerichte lopers als mensen die een lichamelijke beperking of NAH hebben en geef training aan mensen met burn-out klachten.

Contactformulier

Tarieven HardloopfitXL

Code SMC-066

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis