Wielerfit XL

Op de fiets gezond bewegen en presteren voor iedereen, dat is ons doel! Wielerfit XL is een begeleidingsprogramma voor alle wielrenners en mountainbikers, van recreatieve fietsers 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 wil bereiken met wielrennen of mountainbiken? Het team van Wielerfit XL begeleidt u graag met persoonlijke aandacht op medisch voedings- en trainingsgebied. Het team van Wielerfit XL hebben de krachten gebundeld om het optimale rendement uit uzelf te halen. Het team van Wielerfit XL bestaat uit een sportarts, sportfysiotherapeut, inspanningsfysioloog, chiropractor, sportdiëtist, bikefitters en wielertrainers die ervaring hebben met wielrennen en het begeleiden hiervan.

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

Volledig overzicht Sport Medische Onderzoeken (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2024-12/smc-081a-schema-smc-keuringen.pdf)

Nascholing

Daarnaast organiseren we nascholingen, presentaties en (bedrijf)clinics, waar u de nieuwste kennis rondom wielrennen en mountainbiken kunt op doen.

Partner

Team Visma I Lease a Bike is partner van Wielerfit XL.

Waarvoor kan ik terecht

Inspanningstesten

Training en begeleiding

Sportvoeding

Sportblessures

Fietspositiemeting

Ons team

Arjan Kokshoorn - sportarts Jeroen Bosch Ziekenhuis



Wielrennen is mijn grote passie. Elk jaar kijk ik uit naar de Klassiekers en de Grote Rondes op televisie. Ik doe mee met een toto tijdens de Tour de France en beleg tijdens een aantal Bergetappes zelf een ‘trainingskamp’ in Zuid Limburg. Eerst zelf trappen en daarna voor de buis, heerlijk! De afgelopen jaren ben ik in training geweest voor Stelvio for life, Alpe d’Huzes en The Ride. Vanuit sportmedisch gebied heb ik mijn passie ook professioneel kunnen ontwikkelen. Ik ben jarenlang sportarts geweest voor de KNWU-selecties cyclocross, MTB en bij een talentenprogramma op CTO Papendal. Tegenwoordig ben ik sportarts van het nieuwe talentenprogramma Cycling Class NL (https://www.cyclingclassnl.com/nieuws/maak-kennis-met-arjan-sportarts-cyclingclassnl/), het Metec Cycling Team en doen we de Inspanningstesten in ons functielab voor de Wielerploeg van Team Visma I Lease a Bike.

Anne Eversdijk - sportarts Jeroen Bosch Ziekenhuis



Sinds februari 2022 ben ik als sportarts verbonden aan het Jeroen Bosch Ziekenhuis en Wielerfit-XL. Ik zet mijn medische kennis graag in om andere (of potentiële) fietsfanaten te helpen met gezond sporten en presteren. Tot aan mijn co-schappen was ik bijna elk weekend te vinden in het dames wielerpeloton en mocht ik deel uitmaken van de Nationale selectie junioren en beloften. Nog steeds zit ik graag op de fiets. Ook ben ik nog wel eens in koers te vinden maar dan als ronde arts.

Wim Brussee - chiropractor, bikefitter gespecialiseerd in wielerblessures



Ik ben sportchiropractor en daarnaast zelf gedreven wielrenner en mountainbiker. In 2008 ben ik gestart met me te specialiseren in de behandeling van wielrenners en richtte het Cyclolab op. Uit ervaring weet ik hoe frustrerend het is om trainingsuren te moeten inleveren vanwege een blessure. Destijds moest ik 9 jaar stoppen met wielrennen, maar klauterde weer op na behandeld te zijn door een chiropractor. Het Cyclolab is gespecialiseerd in de behandeling van geblesseerde wielrenners, het opmeten en optimaliseren van fietsposities en preventieve analyses voor Race /MTB en tijdritfietsers.

Wouter Simon - fysiotherapeut gespecialiseerd in wielerblessures



Sinds dit jaar ben ik betrokken bij Wielerfit-XL als fysiotherapeut. Zelf ben ik fanatiek amateur wielrenner, na eerder een topsport carrière in het judo. In de winter maanden ben ik vaak te vinden in het bos op de crossfiets. Ik heb de nodige kennis opgedaan rond wielerklachten en hoe hier mee om te gaan. Ik kijk er erg naar uit om andere fiets liefhebbers te helpen met hun lichamelijke klachten zoals knie of rugpijn.

Stephanie Crooymans - sportvoeding expert



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



Enkele jaren geleden ben ik in aanraking gekomen met de triatlon en daarmee ook de racefiets. Sindsdien fiets ik graag mee met mooie rondes en ook op de mountainbike maak ik mijn kilometers. In 2022 heb ik deel mogen nemen aan de Africa Classic in Tanzania, rond de Kilimanjaro. Dit heeft mijn liefde voor de fiets nog groter gemaakt. Ik weet hoe vervelend het kan zijn als je belemmerd wordt door blessures, overbelaste spieren of ongemakken van schoenen.

Graag neem ik mijn ervaringen en kennis vanuit mijn vak als sportpodotherapeut mee om het fietsen voor jou aangenamer te maken en om blessure vrij te blijven.

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.

Erwin Florie - wielertrainer, organisator wielerclinics



Al vanaf jongs af aan doe ik fanatiek aan fietsen/wielrennen. Als junior was ik onderdeel van de Nederlandse selectie en vervolgens ben ik 4 jaar profwielrenner voor verschillende teams geweest. Na mijn carrière als prof, heb ik een carrière in het bedrijfsleven gekozen. Maar de liefde voor de fiets- en wielersport bleef en die breng ik graag over op anderen. Met mijn bedrijf D1 Fietstraining help ik fanatieke en mindere fanatieke wielrenners bij het bereiken van hun ultieme fietsdoelen, door ze te begeleiden met een persoonlijk trainingsschema. Verder organiseer ik wielerclinics in binnen- en buitenland waarin we werken aan de aspecten waar de (toer)fietser behoefte aan heeft. Ook organiseer ik clinics voor bedrijven als teambuilding.

Jamie van Rijswijk - wielertrainer, fysiek- en hersteltrainer wielersport



Op mijn zevende ben ik op een racefiets gesprongen en er nooit meer afgekomen. Wielrennen vormt een rode draad door heel mijn leven. Tot mijn 27ste in de wedstrijdsport, nu als trainer van Wielertrainer.com en ploegleider/performance manager bij de UCI dames formatie van GT Krush Tunap Pro Cycling. Na mijn eigen wielercarrière ben ik ploegleider geworden en tevens gestart met het bedrijf Wielertrainer.com, hiermee zijn we uiteraard ook aangesloten bij het Wielerfit XL. Met mijn ervaring in de wielersport en mijn achtergrond in de fysieke training en herstel / revalidatie training, heb ik mijn passie gevonden om wielrenners(sters) te helpen met het behalen van hun doelen.

Pie Eijck - bikefitter, bewegingstechnoloog, student Osteopathie



Ik ben afgestudeerd bewegingstechnoloog en student Osteopathie. Ik ben gefascineerd door het menselijk lichaam en de biomechanica. Bij Cyclolab vind ik het interessant om de prestaties van de wielrenner te verbeteren en blessures te voorkomen. Ik woon in Den Bosch en ben in mijn vrije tijd te vinden op de fiets en in de sportschool.

Paul Gruithuijzen - bikefitter, student fysiotherapie.



Ik doe fietspositie analyses bij Cyclolab en kom uit Son en Breugel. Daarnaast ben ik nog actief wielrenner en studeer ik fysiotherapie. Het is gaaf dat ik van mijn twee passies mijn beroep heb kunnen maken en kijk er naar uit om in De Meet andere

wielrenners te helpen en adviseren!

Contactformulier

Tarieven Wielerfit XL

Uitgelicht

Hoe belangrijk is een inspanningstest?

Wielerploeg ‘Tour de Tietema’ doet sportmedische testen in het JBZ

"Fietsen is voor ons echt puur plezier"

Prestatietesten voor Nederlands grootste jonge wielertalenten

Code SMC-041

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis