

Website aanpassen juni 2023

Banner bovenaan: log, FB, instagram, linkedin, menu mag blijven.

Menu rechtsboven:

- over ons
- Kinesitherapie & revalidatie
- Sport & beweging
- Gezondheid & preventie Lifestyle
- Tarieven
- Referenties
- Contact
- Online afspraak maken

FRONTPAGE:

Foto: team! (Op pc: logo Balanz bovenaan in dat grijs vak mag weg)

Foto pc: horizontaal: 174 (team op een rij)

Foto mobiel: verticaal: 177 (ongeveer zelfde foto maar verticaal)

De 2 blokken ~~“ik ben patiënt-ik heb een voorschrift”~~ en ~~“ik ben sporter-ik wil bewegen”~~ mogen weg => in de plaats daarvan 3 blokken:

- Kinesitherapie en revalidatie
- Sport en beweging
- Gezondheid en preventie

Online afspraak maken: top, mag blijven staan

Onze logo met quote mag blijven staan

Banner met referenties: mogen blijven. Kan daar ook nog banner met foto's die veranderen? [Loop van 10-tal foto's? 780, 801, 805, 816, 828, 845, 874, 880, 897, 942](#)

Ons team:

Extra: [Waud: Kinesist, UGent, 2023](#)

Bovenste rij 4 collega's, 2de rij 3 collega's?

Individuele foto's van iedereen aanpassen: Ik zou de groene achtergrond nemen zoals nu. Vinden jij en Stefanie dat ook mooi? Of beter die witte achtergrond? Groene achtergrond: Annelies 331, Hannes 380, Maxime 347, Manu 337, Ellen 355, Jordy 383, Waud 356 (mochten jullie wit beter vinden: 317, 290, 307, 295, 278, 263, 260)

OVER ONS:

Foto: team aan monkeybar 482 en met de haag (op de rug) 586

4 foto's die daar nu staan mogen allemaal weg. Dus 2 foto's ipv 4.

Welkom bij Balanz. Wij zijn een team van 6 7 gedreven kinesitherapeuten/coachen die dag na dag willen klaarstaan voor jou. Ons doel is mensen op een gezonde manier fit te maken of te houden.

Naast ~~kinesitherapie geven aan mensen met~~ [behandelen](#) van blessures of klachten, begeleiden we ook mensen die...

ANNELIES: [foto 331](#)

Opleidingen:

[Licentiaat Master](#) in de motorische revalidatie en kinesitherapie (KU Leuven, 2004-2008)

~~Geaggregeerde specialisatie~~ [Postgraduaat](#) in manuele therapie en sportkinesitherapie (KU Leuven, 2008-2009)

Geregistreerd McKenzie therapeut (McKenzie Institute Benelux, 2009-2010)

[Diverse opleidingen rond looptechniek, blessurepreventie en krachttraining \(RunningSmart, Pose Method, Frans Bosch,..., 2009-2023\)](#)

Mulligan Concept (2010-2011)

Redcord training (2010)

Perinatale kinesitherapie (2012)

Autogene drainage (2019)
Dry needling (2021)
Voeding in sport en revalidatie (2020-2023)
Orthomoleculair therapeut (2020-2021)
Intermittent living coach (2021)
kPNI (2021-...)

Specialisaties (bij elke therapeut weg)

Kinesithérapie
Manuele therapie
Sportrevalidatie
Screening en blessurepreventie (lopen, zwemmen, triatlon, voetbal)
Postnatale kinesithérapie
McKenzie therapie
Orthomoleculaire therapie (voeding en gezondheid)

Professionele interessegebieden

Orthopedische revalidatie
Sportgerelateerde letsels (acuut en overbelastingsletsels)
Postoperatieve begeleiding
Begeleiding van lopers en triatleten
Stabilisatietraining en krachttraining
Zwangerschapsbegeleiding
Hyperventilatie
Autogene drainage bij baby's
Begeleiding na chronische ziekte, kanker, covid, gastric bypass, ...
Preventie en gezondheid

Sporten (bij elke therapeut weg)

Triatlon
Mountainbike
Ski en snowboard

Hobby's

Sporten: hiking, mountainbike, bergsport, wintersport, zwemmen
Sopraan bij Con Cuore Waregem
Bestuurslid lokale kinekring GSK binnen AXXON
Bestuurslid Ambassador Club Gaverbeek

Collega's omschrijven mij zo

Ambitieuus
Gemotiveerd
Flapuit
Doenderik

Extra's

Ondernemingsnummer: BE-0562.882.090
Juridische vorm: vennootschap BV Balanz
Conventie: gedeconventioneerd
Lid en secretaris van Axxon
Secretaris van Gaverstreekkinesitherapeuten (Axxon)
Secretaris van Ambassador Club Gaverbeek
Lid van Unizo

HANNES: foto 380

Opleidingen

Master kinesithérapie (UGent, 2010-2014)
Postgraduaat manuele therapie (UGent, 2014-2015)

Fysiologische kettingen Busquet (ICZO vzw, 2016)
Redcord training (2014)
Spartanova Expert (2014)
Inspiratoire spiertraining voor atleten en ernstig zieken (2018)
Kracht- en coördinatietraining Frans Bosch (2018)
Anatomy Trains Tom Meyers (Incitus, 2019)
Dry needling (2021-2022)

Specialisaties
Kinesithérapie
Manuele therapie
Sportrevalidatie
~~Screening en blessurepreventie (wielrennen, cross)~~
~~Sportmassages~~

Professionele interessegebieden

~~Sport en beweging~~
Blessurepreventie en krachttraining bij wielrenners en lopers
Tenniselleboog
Invloed van fasciale en weke delen technieken
Duursport

Sporten

~~Wielrennen~~
~~Lopen~~

Hobby's

Sporten: Wielrennen, lopen, hiking
Natuur en tuin

Collega's omschrijven mij zo

Verantwoordelijk
~~Rustig~~
Gedreven
Sportief

Extra

Ondernemingsnummer: ~~0562.902.876~~ 0795 320 519
Juridische vorm: ~~eenmanszaak~~ vennootschap Sannes BV
Conventie: gedeconventioneerd
Lid van Axxon

MAXIME [foto 347](#)

Opleidingen

Master kinesithérapie (UGent, 2012-2016)
Manuele therapie (UGent, 2016-2017)
Dry needling (Gent, 2018)
Periodisering en trainingsschema's (ICZO, 2018)
Remotion Training - Myofasciale ketens mobiliteit (IPVK, 2018)
VVPM approach (Bespoke Clinical Neurology, 2019)
Labo interpretaties (ICZO, 2019)

Specialisaties

Kinesithérapie
Manuele therapie
Sportrevalidatie
~~Screening en blessurepreventie (tennis, zeilen, boksen, klimmen)~~
~~Dry needling~~

Professionele interessegebieden

Orthopedische revalidatie

Sportgerelateerde letsels (acuut en overbelasting)

Myofasciale keten problematiek: dry needling, mobiliteitsoefeningen, sportergonomie

Postoperatieve begeleiding

Begeleiding van bovenhandse atleten en gevechtssportatleten

Begeleiding van vechtsportatleten

Stabilisatietraining

Evenwichtsproblematiek

Neurologische revalidatie

Sporten

Lopen

Muurklimmen

Tennis

Hobby's

Sporten: lopen, muurklimmen, tennis

Olie-/acrylverf, aluminium-/klei-/houtsculpturen, hedendaagse kunst

Boardgames

Koken

Film- en muziekfanaticus

Collega's omschrijven mij zo

Creatief

Geduldig

Enthousiast

Vat vol kennis

Extra

Ondernemingsnummer: 0656.771.459

Juridische vorm: eenmanszaak

Conventie: gedeconventioneerd

Lid van Axxon

MANU foto 337

Opleidingen

Master kinesitherapie (KU Leuven, 2012-2016)

Manuele therapie (UGent, 2017-2018)

Specialisaties

Kinesitherapie

Manuele therapie

Sportrevalidatie

Professionele interessegebieden

Orthopedische revalidatie

Cardiale revalidatie

Chronische pijnmechanismen

Revalidatie bij kinderen

Rugproblematiek

Sporten

Lopen

Voetbal

Hobby's

Sporten: lopen, voetbal

Muziek: harmonie Anzegem-Ingooigem en Avelgem

Gezin: [papa van Ida, Remus en Marius](#)

Collega's omschrijven mij zo

Vrolijk
Enthousiast
~~Flexibel~~
Inventief

Extra

Ondernemingsnummer: 0663.565.815
Juridische vorm: eenmanszaak
Conventie: gedeconventioneerd
[Bestuurslid harmonie Anzegem-Ingooigem](#)
Lid van Axxon

ELLEN [foto 355](#)

Opleidingen

Master kinesithérapie (UGent, 2012-2017)
Myofasciale therapie en dry needling (Trigger vzw, 2017-2019)
Strength training Frans Bosch (2020)
Osteopathie (IAO Gent, 2019-2023) (*!!opmerking: graag op laatste lijntje*)

Specialisaties

Kinesithérapie
Zwangerschapsbegeleiding
Dry-needling

Professionele interessegebieden

Osteopathie
Sportgerelateerde letsels
Zwangerschapsbegeleiding
Dry needling en myofasciale klachten

Sporten

Hockey
Wielrennen
Paardrijden
Skiën

Hobby's

Sporten: Hockey (Constantia Hockeyclub), wielrennen, lopen, paardrijden, skiën
Paarden

Collega's omschrijven mij zo

Sociaal
Spontaan
Empathisch
~~Gedreven~~

Extra

Ondernemingsnummer: 0677.898.455
Juridische vorm: eenmanszaak
Conventie: gedeconventioneerd
[Oprichtster Maes Concept Ladies Cycling Team](#)
Lid van Axxon

JORDY [foto 383](#)

Opleidingen

Bachelor Sport & Bewegen (Howest, 2015-2017)
Functional training in groep (Sport Vlaanderen Brugge, 2017)
Sportmed cardiotrainer (SportMed Brasschaat, 2017)
Perform better coach (Fit&Health Club Wevelgem, 2018)
EXOS Performance Mentorship Lv 1 (Exos Nijmegen, 2018-2019)
Precision Nutrition Lv 1 (online, 2019)

Specialisaties

~~Screening en blessurepreventie~~
~~Performance Coaching~~
~~Educatie~~

Professionele interessegebieden

Performance coaching
Explosiviteitstraining
Cardiotraining
Intervaltraining
Krachttraining

Sporten

~~Voetbal~~
~~Lopen~~
~~Fitness~~

Hobby's

Sporten: minivoetbal (SV Cappuccino), lopen, fitness
Genieten van kleine dingen
Coachen

Collega's omschrijven mij zo

~~Rustig~~
Geduldig
Creatief
Gepassioneerd

Extra

Ondernemingsnummer: 0678.589.828
Juridische vorm: eenmanszaak

WAUD foto 356

Opleidingen

Master kinesithérapie (UGent, 2018-2023)

Professionele interessegebieden

Orthopedische revalidatie
Postoperatieve begeleiding
Stabilisatietraining en krachttraining
Algemene sportrevalidatie

Hobby's

Sporten: Volleybal (Forza Evo Oudenaarde), padel, tennis, lopen, darts

Collega's omschrijven mij zo

Sportfanaticus
Leergierig
Betrouwbaar

Extra

Ondernemingsnummer: 0802.122.395
Juridische vorm: eenmanszaak
Conventie: gedeconventioneerd
Lid van Axxon

KINESITHERAPIE & REVALIDATIE

Foto: 828

- Manuele therapie
- Oefentherapie
- Rug- en nekscholing
- ~~McKenzie~~
- Postoperatieve begeleiding
- Sportrevalidatie
- Pre- en postnatale kinesitherapie
- ~~Myofasciale therapie~~
- Dry Needling en myofasciale therapie (!! Opmerking: Hier worden de vroeger opgesplitste 2 tekstblokken als 1 titelblok genomen)
- ~~Redcord training~~
- ~~Houdings- en bewegingscorrectie~~ (!! Opmerking: gaat naar rug- en nekscholing)
- Ademhalingskinesitherapie
- Evenwichtstherapie en valpreventie
- Osteopathie

Manuele Therapie

Manuele therapie is een specialisatie binnen de kinesitherapie die gericht is op het herstel en de verbetering van het bewegingsapparaat (nek, rug, enkel, knie, heup, elleboog, pols...). Typisch hier is dat er hands-on wordt gewerkt. Dat wil zeggen dat jij op tafel ligt en dat de therapeut met de handen op jouw lichaam werkt. Naast mobilisaties en manipulaties van gewrichten, maken we ook tijd om instructies en adviezen te geven.

Indicaties:

- Lage rugpijn (*lumbago*)
- Nekpijn
- Hoofdpijn
- Stijfheid na gipsverband
- Tenniselleboog, *frozen shoulder*,...
- Blokkering van een gewricht

Foto: 845

Oefentherapie

We gaan uit van jouw eigen bewegingsmogelijkheden en reiken zo oefeningen aan die ervoor moeten zorgen dat je zonder pijn je hobby's, werk of huishoudelijke taken kan uitvoeren. We vertrekken hierbij vanuit de 5 motorische basisvaardigheden. Zo kan geoefend worden op uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, coördinatie en lenigheid. Zijn spieren verkort of verzwakt? Worden ze op een verkeerde manier gebruikt? We herstellen het evenwicht in het lichaam, waardoor klachten (beperking of pijn) verbeteren en je opnieuw al je mogelijkheden optimaal kunt benutten. *Hierbij maken we gebruik van je eigen lichaam, extern oefenmateriaal, toestellen, redcord training,...*

Indicaties:

- Verzwikte enkel
- Kniepijn, *schouderpijn, nekpijn*,...
- Spierscheur
- ~~rugpijn~~
- Whiplash
- Lumbago

Rug- en nekscholing

Rug- en nekscholing is een totaalconcept. Ongetwijfeld hoorde je al de uitspraak: *Eens rugpatiënt, altijd rugpatiënt*. Deze volkswijsheid wijst erop dat rugklachten vaak terugkomen. Net daarom word je tijdens deze rug- en nekscholing actief betrokken bij je behandeling. Het is namelijk bewezen dat zelfkennis en zelfbehandeling de beste tools zijn om te vermijden dat problemen steeds terugkeren. Zowel jouw werk- als thuissituatie worden hierbij volledig doorgenomen. We stellen ook de vraag wat de impact van stress is. Je dag- en nachtritme, alsook je voedingsgewoontes kunnen hierbij van belang zijn. We geven oefeningen, tips en trucjes om pijn te verminderen/beperken, we leren je omgaan met een acute opstoot... Zo neem je zelf je rug/nek in handen en word je bijna je eigen therapeut.

Houdings- en Bewegingscorrectie is een vast onderdeel van rug- en nekscholing. We kunnen nooit 'geen houding' aannemen. We bevinden ons dus steeds in een bepaalde houding en gebruiken beweging om van de ene houding naar de andere te gaan. We bewegen de hele dag, vaak ook onbewust. Iedereen heeft zo zijn eigen houding en manier van bewegen. Bepaalde gewoontes zorgen er echter voor dat overbelasting optreedt ter hoogte van spieren of gewrichten. Dan kunnen klachten ontstaan aan bijvoorbeeld de rug, nek of schouders. Ook bepaalde ziektes, zoals reuma of COPD, kunnen je houding beïnvloeden en zo klachten in de hand werken. Wij gaan samen met jou op zoek naar waar het fout loopt en waarom je last krijgt. Zo leren we jou hoe je de juiste aanpassingen kan doen.

Indicaties:

- Chronische rugpijn
- Chronische nekpijn
- Verkeerde zithouding of pijn bij zitten
- Klachten bij lang rechtstaan
- Pijn bij het opstaan

McKenzie Methode (MDT)

De McKenzie Methode is een internationaal geprezen methode voor onderzoek en behandeling van pijn aan de wervelkolom en ledematen. We beginnen met een vraaggesprek waarbij we jouw symptomen gedetailleerd in kaart brengen. Het belangrijkste verschil met andere onderzoeken/therapieën is het gebruik van herhaalde bewegingen in plaats van één beweging. De manier waarop jouw symptomen en beweeglijkheid veranderen tijdens deze herhaalde bewegingen geeft ons informatie om tot een diagnose te komen. We gaan na welke houding of oefening voor jouw klacht op dit moment de beste is. Zo zal je advies krijgen over houdingen die je tijdelijk moet vermijden, of juist tijdelijk moet gaan aanhouden of herhaaldelijk uitvoeren. Indien nodig zullen we het oefenen met manuele technieken ondersteunen totdat je zelf aan de slag kan. Oefeningen die je vijf of zes keer per dag kan uitvoeren, zijn in een kortere periode doeltreffender dan een behandeling één of twee keer per week door de therapeut. De nadruk ligt op jou, de patiënt, die actief wordt betrokken. Dit kan het aantal bezoeken aan de praktijk minimaliseren, waardoor je tijd en geld bespaart. Uiteindelijk kunnen de meeste patiënten zichzelf succesvol behandelen.

Indicaties:

- Mechanische rugpijn (pijn die uitgelokt/verbeterd wordt door houding of beweging)
- Schouder-, knie- of polspijn
- Zin en wens tot zelfbehandeling
- Discus-bulging (uitstulping van de tussenwervelschijf)

Postoperatieve Begeleiding

Een operatie heeft een grote impact op het lichaam, dat daarna dan ook om aandacht roept en verzorging vraagt. Je lichaam heeft tijd en specifieke prikkels nodig om opnieuw optimaal te kunnen functioneren. Te weinig doen zorgt ervoor dat je niet aansterkt. Te veel doen zorgt ervoor dat je geen of weinig vooruitgang boekt. Wij helpen jou om gedoseerd en op het juiste moment de juiste prikkels aan jouw lichaam te geven, zodat je op een veilige manier terug kan doen met jouw lichaam wat je verlangt. We stellen samen realistische doelen op en maken een schema om zo vlot mogelijk jouw doelstelling te behalen. Dit kan je doen bij ons in de praktijk, of deels thuis met een oefenschema. Naast het fysieke houden we ook rekening met de mentale impact van zo'n operatie.

Indicaties:

- Operatie aan **enkel**, knie, heup, **rug**, schouder,...
- Hartoperatie
- Gastric bypass
- Transplantatie van een orgaan
- Verwijderen van een tumor

Foto: 880

Sportrevalidatie

Als sporter is het belangrijk dat je zo snel mogelijk je sport kan hervatten na een blessure. Te vroeg herbeginnen vergroot de kans om opnieuw geblesseerd te geraken. Te lang van aan de zijlijn moeten meekijken zorgt voor frustraties en onzekerheid: het wordt dan steeds moeilijker om snel het gewenste niveau te behalen. Het is dus belangrijk om een correcte inschatting te maken van je mogelijkheden en wensen. Dit vraagt een individuele en sportspecifieke begeleiding. Ons team bestaat uit jonge sportievelingen, allen actief in verschillende sporttakken. Ervaring is namelijk de key tool om een sport correct in te schatten. We helpen je dan ook graag verder in het revalidatieproces en zoeken samen naar de behandeling die voor jou het beste en snelste werkt. Samen zoeken we naar manieren om op een veilige manier op te bouwen, volledig te herstellen en te vermijden dat een nieuwe blessure optreedt.

Indicaties:

- Sportblessure

Foto: 816

Pre- en Postnatale Kinesithérapie

Zwanger zijn en mama worden is een heuse ervaring. Zowel fysiek als mentaal komt er een rollercoaster op je af. Extra begeleiding tijdens en/of na de zwangerschap is dan ook essentieel. We kunnen heel wat lichamelijke ongemakken verlichten die een zwangerschap en een bevalling met zich meebrengen. Na de bevalling ligt de focus voornamelijk op het heropbouwen van de conditie in combinatie met het versterken van de bekkenbodemp- en buikspieren. We gaan hier voluit voor een actieve aanpak.

Indicaties:

- Uitleg en tips tijdens je zwangerschap
- Pijn tijdens je zwangerschap
- Pijn na je bevalling
- Fit worden na je bevalling

Myofasciale Therapie

Dry needling en myofasciale therapie

Myofasciale therapie is een vorm van behandelen van pijnen die hun oorzaak vinden in een verkeerd functioneren van spieren; vaak als gevolg van een foute houding, een verkeerd contact of overbelasting. In die spieren ontwikkelen er zich pijnpunten/spierknopen. Deze zogenoemde triggerpoints veroorzaken pijn met een specifieke lokalisatie en uitstralingszone. Dit wil zeggen dat de pijnpunten zich niet altijd ontwikkelen in de zone waar je de pijn ervaart. Zo kan pijn aan de elleboog veroorzaakt worden door een triggerpoint in de borstspier, door een overbelasting. Of je kan hoofdpijn krijgen door een triggerpoint in een nekspier, door een langdurige verkeerde zithouding, ~~(opmerking: komma weg)~~ of door stress. Of je kan liespijn krijgen door een triggerpoint in de buikspier. Dankzij een goede spierdiagnose kunnen deze oorzakelijke pijnpunten opgespoord en bestreden worden met specifieke behandelingstechnieken.

- *Triggerpoint compressie* is een techniek waarbij men door middel van manuele druktechnieken het triggerpoint (spierknoop) verplaatst in de spiervessel. Ter hoogte van het triggerpoint worden bloedvaten afgesnoerd waardoor er te weinig doorbloeding is en afvalstoffen niet worden afgevoerd. Door het triggerpoint wat te verplaatsen in de spiervessel komt deze in een beter doorbloed gedeelte waardoor het triggerpoint zal oplossen en herstellen. Direct na de behandeling kan je een zeurend gevoel overhouden, maar dat

neemt binnen de 2 dagen na de behandeling langzaam af. Daarna ervaar je juist verlichting van pijn en toename van beweeglijkheid.

- *Massage* is een techniek waarbij men door druk en beweging de doorbloeding van spieren verbetert waardoor afvalstoffen beter en sneller afgevoerd worden, met pijnvermindering tot gevolg.
- *Dry needling* is een innovatieve therapie als onderdeel van een totale behandeling die gericht is op het verbeteren van (vaak chronische) spierklachten. Bij deze therapie wordt gebruik gemaakt van dunne naalden, waarmee verhardingen in spieren effectief en snel kunnen worden ontspannen. Onmiddellijk na de behandeling kan je een verhoogde spierstijfheid ervaren. Dit is een normaal effect waarbij de afvalstoffen uit het lichaam verwijderd worden. Vaak wordt dry needling gecombineerd met oefentherapie. Het is bewezen dat er veel efficiënter geoefend kan worden na het behandelen van de dysfuncties in de spieren.
[Foto 780](#)
- *Foamrolling* is een autonome manier om spierknobbels los te maken. Hier ga je zelf te werk met een foamroller en gebruikt ~~t (opmerking: t weg)~~ je je eigen lichaamsgewicht om druk uit te oefenen op de pijnlijke spier en spierknopen. Op die manier gaan de spierfilamenten lossen en verdwijnen de verhardingen. Ook wordt de bloedsomloop verbeterd, wat eveneens tot pijnvermindering leidt. Een ideale tool om thuis te gebruiken. We leren het jou met plezier aan.
- *Busquet methode* gaat uit van 7 fysiologische kettingen in het lichaam die via bindweefsels samenhangen en een logisch circuit vormen. Het is een manuele behandelmethode die de gevonden spanningszones ter hoogte van de verschillende kettingen zal proberen op te heffen met als doel het functioneren en de mobiliteit te verbeteren, het lichaam terug in evenwicht te brengen en het comfort van de patiënt te verhogen.

Indicaties:

- Spierpijn
- Pijnlijke spierknobbels
- Uitstralingspijn
- Knagende pijn zonder ~~aanduidbare~~ ~~aantoonbare~~ oorzaak
- Stijfheid

Dry-Needling

~~Dry-needling is een innovatieve therapie als onderdeel van een totale behandeling die gericht is op het verbeteren van (vaak chronische) spierklachten. Bij deze therapie wordt gebruik gemaakt van dunne naalden, waarmee verhardingen in spieren effectief en snel kunnen worden ontspannen. Onmiddellijk na de behandeling kan je een verhoogde spierstijfheid ervaren. Dit is een normaal effect waarbij de afvalstoffen uit het lichaam verwijderd worden. Vaak wordt dry-needling gecombineerd met oefentherapie. Het is bewezen dat er veel efficiënter geoefend kan worden na het behandelen van de dysfuncties in de spieren.~~

~~Indicaties:~~

- ~~• Spierpijn~~
- ~~• Pijnlijke spierknobbels~~
- ~~• Uitstralingspijn~~
- ~~• Knagende pijn zonder aanduidbare oorzaak~~

Redcord-Training

~~Redcord-training is een functionele krachttraining en blessurepreventie met behulp van instabiele koorden. Het is de bedoeling om de zwakke schakels in de biomechanische ketens van jouw lichaam te versterken. We gaan met andere woorden slapende spieren wakker maken. Via het Redcord-systeem is het mogelijk om kracht, balans en coördinatie in één training te implementeren. Daardoor is het een heel complete training die perfect complementair is met de sportspecifieke trainingen! Verschillende studies hebben reeds aangetoond dat Redcord-training blessures kan voorkomen en prestaties kan bevorderen, en dit zowel bij recreatieve sporters als bij topatleten.~~

~~Enkele voorbeelden:~~

- Vaak hebben *tennissers* last bij de opslagbeweging, waar op een efficiënte manier de kracht vanuit de benen via de romp en lage rug (core) moet overgezet worden in een vloeiende en krachtige slagbeweging in de arm. Bij iemand met onvoldoende controle ter hoogte van de lage rug zal deze krachtoverdracht veel minder vlot verlopen, waardoor de opslag een stuk minder krachtig is in vergelijking met een speler met een sterke core. Met specifieke Redcord oefeningen optimaliseren we het rendement en krijgen we de tennisser pijnvrij.
- -
- Een veel voorkomende problematiek bij *voetballers* is liespijn, vaak ten gevolge van een overbelasting van de adductoren (spiergroep aan de binnenkant van het bovenbeen). Door met het Redcord systeem bepaalde spiergroepen, zoals de schuine buikspieren en zijwaartse bilspier, in een specifieke setting op te trainen, zien we dat we het risico op deze blessures duidelijk kunnen reduceren.

Iedere sporter, gaande van recreatieve sporter tot professionele atleet, heeft baat bij deze alternatieve trainingsvorm. In een eerste fase gaan we op zoek naar de zwakke schakels in het lichaam. Deze activeren we daarna gecontroleerd door specifieke oefeningen aan te leren in de koorden. In een tweede fase stellen we een individueel oefenschema op, aangepast aan de mogelijkheden van de sporter. Daarna bieden we de mogelijkheid aan om zelfstandig te komen oefenen in de sportpraktijk, waarbij het oefenschema uiteraard bijgestuurd wordt waar nodig. Op deze manier kunnen we iedere sporter, ongeacht zijn niveau, op een veilige en efficiënte manier een alternatieve vorm van stabilisatietraining aanbieden.

Indicaties:

- Pijn bij beweging
- Beperking bij beweging
- Beter willen presteren

Houdings- en Bewegingscorrectie

We kunnen nooit 'geen houding' aannemen. We bevinden ons dus steeds in een bepaalde houding en gebruiken beweging om van de ene houding naar de andere te gaan. We bewegen de hele dag, vaak ook onbewust. Iedereen heeft zo zijn eigen houding en manier van bewegen. Bepaalde gewoontes zorgen er echter voor dat overbelasting optreedt ter hoogte van spieren of gewrichten. Dan kunnen klachten ontstaan aan bijvoorbeeld de rug, nek of schouders. Ook bepaalde ziektes, zoals reuma of COPD, kunnen je houding beïnvloeden en zo klachten in de hand werken. Wij gaan samen met jou op zoek naar waar het fout loopt en waarom je last krijgt. Zo leren we jou hoe je de juiste aanpassingen kan doen.

Meer en meer mensen hebben klachten tijdens een bepaalde houding. Ze krijgen last na een uur in de zetel zitten, na bureauwerk of na lang rechtstaan. Dit alles heeft vaak te maken met het *creep effect*. Dit verschijnsel treedt op in je rug als deze zich te lang in een uitgesproken bolle, holle of gedraaide positie bevindt. Ook als je terug beweegt, keren de vezels niet meteen terug naar de beginpositie en kunnen ze dus tijdelijk onvoldoende bescherming bieden. Hoe ouder je bent, hoe trager dit terugkeerproces plaatsvindt.

Mensen die hele dagen in een voorovergebogen houding werken en mensen die repetitief moeten buigen om bijvoorbeeld zware dozen te tillen, zijn zeer onderhevig aan het kruipfenomeen, net als beeldschermwerkers die op een niet-ergonomische stoel zitten en daardoor hun lage rug continu in een bolle kromming houden. Niet alleen de gebogen houding is een boosdoener, ook de gedraaide posities (denk maar aan je gedraaide nekpositie in buiklig) en trillingen veroorzaken op lange termijn klachten omwille van het kruipeffect. Vaak is de nacht te kort om volledig te herstellen van het kruipeffect. Dat betekent dat er cumulatief heel veel spanning op je ligamenten en kapsels wordt gebracht, wat uiteindelijk kan leiden tot kleine scheurtjes, een blijvend licht uitgerekt ligament, en zelfs rug- en gewrichtsklachten. Hoe meer je beweegt, hoe minder het kruipeffect zal spelen. Een goede houding werkt ook preventief, maar variëren, doseren en bewegen is de boodschap! Verander regelmatig van zithouding, sta recht, beweeg en doe alles met mate.

Indicaties:

- Verkeerde zithouding of pijn bij zitten
- Klachten bij lang rechtstaan
- Pijn bij het opstaan

Ademhalingskinesithérapie

Autogene drainage bij baby's

Baby's met bronchitis of andere aandoeningen van de luchtwegen hebben slijmen en hebben het vaak moeilijk om deze op te hoesten. Als therapeut nemen we het kind op onze schoot en gaan we op een grote zitbal zitten. We gaan de borstkas van het kind omklemmen en voeren geleidelijk de druk op met onze handen terwijl we ritmisch op en neer bewegen op de bal. Deze techniek wordt 'bouncing' genoemd en heeft een relaxerend effect op het kind. De neerwaartse beweging versterkt de uitademing zodat de slijmen gemakkelijker bovenkomen en opgehoest kunnen worden. Verder gaan we druk oefeningen op de borstkas van de baby en deze druk geleidelijk verhogen. We volgen hierbij de anatomische beweging van de borstkas en de ademhaling. Zo zorgen we voor een betere uitademing en worden de slijmen bovengehaald.

Hyperventilatie

Als we ademen, dan ademen we zuurstof (O₂) in en ademen we koolstofdioxide (CO₂) uit. De balans tussen het gehalte aan zuurstof en het gehalte aan koolstofdioxide in het lichaam is dan in evenwicht. Wanneer men gestresseerd is, verandert de ademhaling. Ook al is het niet nodig dat het lichaam zich klaar maakt voor een fysieke inspanning, toch zal er sneller en dieper worden ingeademd. Dat betekent dat het O₂- en CO₂-gehalte niet meer in evenwicht zijn. Hyperventileren kan ertoe leiden dat je je duizelig voelt of dat je hartkloppingen hebt. Je kan ook een beklemmend gevoel in de borststreek of een tintelend gevoel in de handen, voeten of in het gezicht ervaren. Wij leren je wat hyperventilatie is, tonen je wat sneller of trager ademen met je lichaam doet, en leren je zo controle krijgen over je eigen ademhaling en klachten. Vaak is men er zich niet van bewust dat de lichamelijke klachten wel eens kunnen te maken hebben met de manier van ademen. We luisteren naar je verhaal en geven je tips en oefeningen mee om thuis aan de slag te gaan.

Indicaties:

- Luchtweginfectie bij baby's/kinderen
- Hyperventilatieklachten

Foto lage resolutie die we zelf met iPhone namen?? Of stoort dit tussen de andere professionele foto's?

Evenwichtstherapie en valpreventie

Evenwichtstherapie is een effectieve manier om duizeligheid en evenwichtsklachten te behandelen. Bij draaiduizeligheid (vertigo) ligt de oorzaak bij het evenwichtsorgaan in het middenoor. De ziekte van Ménière en positieduizeligheid, zoals wagenziekte, zijn het meest bekend. Bij een bloeddrukval, lage bloedsuikerspiegel of teveel stress kan er ook een duizeligheid ontstaan zonder dat je draait. Hierbij bestaat er eveneens een kans op vallen. Je wordt onzeker, angstig en je ervaart hierdoor moeilijkheden met bewegen. Zo kan je in een vicieuze cirkel geraken. Begrijpen vanwaar je duizeligheid komt en weten wat je eraan kan doen, is vaak al de helft van de oplossing. Verder bestaat evenwichtstherapie uit oefeningen in stand, liggend, zittend en wandelend. We trainen je lenigheid, coördinatie, stabiliteit, kracht, reflexen,... Al deze oefeningen worden stapsgewijs en onder begeleiding van een therapeut aangeleerd en ingeoefend. Er worden ook altijd tips en huiswerk oefeningen voor thuis meegegeven. Los van duizeligheid valt 40% van de thuiswonende 65-plusser minstens één keer per jaar! Daarom is valpreventie een belangrijk onderdeel van therapie.

Indicaties:

- Duizeligheid
- Ziekte van Parkinson
- MS, ALS
- Al minstens 1x gevallen

Osteopathie

Het bewegingsapparaat hangt onlosmakelijk verbonden met organen en zenuwstructuren, en die beïnvloeden elkaar continu. Als osteopaat ga je op zoek naar een functieverlies in één van deze systemen. Zo kunnen blessures in ons musculoskeletaal systeem (botten, gewrichten, spieren) ook een gevolg zijn van een dysfunctie in de organen of het neurologisch systeem (craniosacraal).

SPORT & BEWEGING

Foto 541

- Basis screening
- ~~expert screening~~
- Sportscreening
- ~~Loopscreening~~
- ~~Fietsscreening~~
- Conditietest
- ~~Personal coaching~~
- Sportcoaching
- Groepslessen
- ~~Team events~~
- ~~Afslankbattle~~

Basis Screening

Je bent een beginnende sporter en wilt op een veilige manier opbouwen? Je bent op zoek naar de juiste sport voor jou? Je wil vermageren maar weet niet hoe?

Deze screening is voor de beginnende sporter die op een veilige manier wenst op te bouwen. Als niet-sporter is het soms moeilijk om te weten waar je moet beginnen. Is lopen of fietsen een goeie sport voor ~~mij~~ **jou**? Of kan ~~ik~~ **je** ook wandelen? Zijn er andere sporten die ~~mij~~ **jou** misschien beter zouden liggen? En hoe pak ~~ik~~ **je** dat aan zodat ~~ik~~ **je** niet onmiddellijk een blessure oploopt (**opmerking: t**)? Wij helpen je graag verder om samen met jou te kijken hoe je lichaam functioneert, waar je lenigheid, kracht of controle tekort komt om de sport te kunnen doen die je zou willen doen. Aan de hand van een uitgebreid onderzoek krijgen we een duidelijk beeld over je functioneren en kunnen we tips geven over hoe je verder moet. Als je dat wenst, kun je je daar ook in laten begeleiden. Indien nodig werken we met andere hulpverleners samen en kunnen we je doorverwijzen om nog meer op je hulpvraag in te spelen. ~~Zo werken we bijvoorbeeld met diëtisten samen voor mocht je willen vermageren, of kunnen we je doorverwijzen naar een podoloog mochten we zien dat je bijvoorbeeld steunzolen nodig hebt.~~

Expert Screening

Sportscreening

Je bent een recreatieve of competitieve sporter en wenst een gedetailleerde screening voor jouw sport? ~~Expert Screening is een sportspecifieke screening voor de recreatieve en competitieve atleet.~~ Of je nu loper bent, tennisser of bokser, zeiler of klimmer, basketter of voetballer, wielrenner of zwemmer... We doen een uitgebreide testing over zaken die belangrijk zijn binnen je sport. We zoeken naar je zwakke schakels om die nadien te kunnen optrainen. Je bent namelijk zo sterk als je zwakste schakel... Stel dat je lenig genoeg bent voor jouw sport, dan is het zinloos en vaak tijdsverlies om te stretchen. Misschien hebt je dan meer ~~deugd van~~ **baat bij** wat *core stability* of krachttraining. En welke spieren moet je dan optrainen? Dat gaan we voor jou uitzoeken. Nadien kan je je verder laten begeleiden om de juiste oefeningen goed uit te voeren en tips te krijgen inzake frequentie, duur, intensiteit en zoveel meer. Maar alles begint natuurlijk met een goeie screening, zodat we weten welke oefeningen van jou een betere atleet zullen maken.

Loopscreening

~~Je bent loper en wilt weten hoe je je prestaties nog kunt verbeteren? Of hoe je de kans op blessures kunt beperken? Of je wenst een video-opname met analyse van je looptechniek? Wil je een oefenschema of een 12-weeken-loopprogramma?~~

~~RunningSmart is een unieke online screeningstool voor hardlopers waarbij we op zoek gaan naar de zwakke schakels in het biomechanisch functioneren. Ons doel is prestatieverbetering en vermindering van de kans op blessures. Via specifieke tests wordt een evaluatie gemaakt van stabiliteit, kracht, spiercontrole, lenigheid en coördinatie. Uit die screening komt een rapport met *weak links*. Het aangereikte advies kan verder geoptimaliseerd worden, zodat we een oefenprogramma op maat kunnen aanbieden. Met het oefenprogramma kan je zelf aan de slag thuis, aan de hand van tekeningen en uitleg. Vaak is het echter aangeraden om de oefeningen onder begeleiding aan te leren, zodat de uitvoering gecontroleerd en bijgestuurd kan worden.~~

Enkel zo kan een optimaal resultaat bekomen worden. Hoeveel coaching er nodig is, wordt samen met jou besproken. Indien je dat wenst, kunnen we op basis van de resultaten van de biomechanische screening ook een gepersonaliseerd loopschema opmaken. Aanvullend kunnen we video-opnames maken en je loopstijl analyseren. We kijken naar aspecten als voetlanding, romppositie, reactiviteit, cadans, armzwaai, grondcontacttijd... Deze gegevens worden samen met jou besproken en er wordt een duidelijk advies geformuleerd.

Fietsscreening

Je bent fietser en wilt weten hoe je je prestaties nog kunt verbeteren? Of hoe je de kans op blessures kunt beperken? Je wilt een zicht krijgen op waar je te stijf bent en waar je te zwak bent? Wil je een oefenschema?

Een fietsscreening is een sportspecifieke screening waarbij we lenigheid, controle en kracht testen. We doen dit alles in functie van het fietsen en houden rekening met jouw fietsdiscipline. We leggen de zwakke schakels bloot en stellen een gepersonaliseerd oefenschema op, zodat je thuis zelf aan de slag kunt. Op die manier kunnen blessures voorkomen worden en trachten we je prestaties nog te verbeteren.

Conditietest

Je wilt weten in welke hartslagzones je best traint? Deze inspanningstest kan je op de fiets of op de loopband doen.

De conditietest geeft een duidelijk beeld weer over het niveau van je huidige conditie. De test gebeurt op een loopband of een ergometerfiets. Tijdens de test houden we rekening met je hartslag, ademhaling, persoonlijk vermoeidheidsgevoel en recuperatievermogen. Op basis van deze gegevens kunnen we je persoonlijke verzuringsdrempel interpreteren en zo je optimale trainingszones bepalen. Rekening houdend met je medisch en sportief verleden, je persoonlijke doelstellingen en mogelijkheden, stellen we voor jou een wetenschappelijk onderbouwd trainingsprogramma op voor 12 weken.

In een vervolgspraak worden je resultaten en trainingszones grondig uitgelegd en besproken. Hierna kun je zelfstandig aan de slag om op een verantwoorde manier aan je doelstellingen te werken. Wie wenst kan na twaalf weken een nieuwe test afleggen om progressie te zien in zijn/haar persoonlijke fitheid.

Personal Coaching

Persoonlijke begeleiding tijdens het sporten heeft als voordeel dat alles rond jou draait. We bouwen verder op wat je kent/kunt, we passen aan aan je mogelijkheden, ...

Je wil

- Correct leren bewegen
- Starten met sporten maar je weet niet hoe
- Correct leren stretchen
- Je voorbereiden op een skivakantie
- Verder trainen tijdens de winterstop
- Je klaarstomen voor een nieuw sportseizoen

Sportcoaching

Begeleiding tijdens het sporten heeft als voordeel dat je oefeningen correct uitvoert, dat je gepusht wordt om nét dat tikkeltje verder te gaan, dat je traint met een plan en dat je ondersteunt wordt.

Dit kan individueel of in groep.

- Individueel: alles draait om jou. We bouwen verder op wat je kent/kunt, we passen aan aan je mogelijkheden, we bespreken trainingsdoelstellingen en eventuele wedstrijden, ...
- Small groups: je traint in groepjes van 4 personen met hetzelfde doel of niveau

Indicaties:

- je wil correct leren bewegen
- Je wil starten met sporten maar je weet niet hoe
- Je wil met gelijkgezinden samen sporten omdat dat motiveert en meer fun is dan alleen
- Je wenst je voor te bereiden op een skivakantie
- Je wil verder trainen tijdens een winterstop

- Je wenst je klaar te stomen voor een nieuw sportseizoen
- Je wenst je voor te bereiden op een sportieve uitdaging/avontuur

Groepslessen

~~Je sport in groepjes van 4 tot 6 sporters.~~ Sporten in groep is dikke fun en enorm motiverend. Bovendien zorgt een groep ervoor dat je langer volhoudt en dat je je grenzen vaak nog wat verder verlegt dan dat je alleen sport. Ondanks het feit dat het groepslessen zijn, wordt er toch voldoende aandacht gegeven aan het individueel correct uitvoeren van elke oefening en worden oefeningen aangepast aan ieders niveau. ~~Sporten in groep werkt extra motiverend en vaak ga je je grenzen nog wat verder verleggen dan als dat je alleen sport.~~

Team Events

~~Wil je met je bedrijf toewerken naar een bepaald doel, bijvoorbeeld samen een stadsloop van 10 kilometer doen? Wens je rugscholing op maat van jouw bedrijf? Wil je actieve en gezonde medewerkers in je bedrijf?~~

~~Mail ons jullie hulpvraag en wij doen jullie een voorstel!~~

~~Afslankbattle (inhoud naar tabblad "gezondheid en preventie")~~

Lifestyle

GEZONDHEID & PREVENTIE

Foto 579

- Persoonlijk advies in kader van blessure, gezondheid en preventie
- Afslankbattle
- Gezondheidsbattle
- Personal challenge

Boek hier je afspraak

Ik ben geïntrigeerd door het lichaam. We zitten zo mooi ineen en nog elke dag sta ik als therapeut versteld van wat een lichaam kan of soms niet meer kan. Soms reageert een lichaam op onze (be)handelingen en klopt het met de verwachte progressie, maar soms ook niet. Geboeid door wat ik zag in de praktijk en geïnspireerd mijn eigen ervaring met blessures en klachten, ging ik mij verder verdiepen in het lichaam en volgde ik diverse opleidingen rond gezondheid om meer helderheid en expertise te krijgen. Dat was zo'n interessante ervaring en eyeopener dat ik dat wil delen met de wereld.

We worden met z'n allen dikker, zieker en dommer. De industrialisering en de enorme medische vooruitgang heeft ervoor gezorgd dat we steeds ouder worden, maar ook steeds zieker. Nog nooit waren er zoveel chronische aandoeningen als nu. Denk maar aan burn-outs, fibromyalgie, kankers, diabetes, hart- en vaataandoeningen, dementie,... Vaak gaat zo'n aandoening vooraf door een jarenlange laaggradige ontsteking in ons lichaam. En dat komt doordat we teveél doen. We zitten teveel, we eten te vaak en teveel, we werken teveel,... We kunnen nog moeilijk niks doen of ontspannen, slapen slecht en grijpen naar fast food. Zonder dat we het door hebben begint ons lichaam op verschillende plaatsen lichtjes te ontsteken. Als kiné zien wij vaak die mensen met fysieke klachten zoals een onverklaarbare tenniselboog of een rug die zonder reden pijn doet of een achillespees die na een jaar nog steeds niet opgelost is. Vaak zien we bij die mensen ook een druk leven, slaapproblemen of darmklachten,... Zou het dan niet zinvol zijn om voeding, beweging, slaap en energie ook mee aan te pakken, in plaats van een probleem louter en alleen lokaal en fysiek aan te pakken?

(Opmerking: zou je dit erbij zetten of laat ik 2 bovenstaande alinea's over mezelf weg? In eerste instantie zou ik dat weglaten, maar ik laat het hier toch nog even staan, wie weet doe ik er later nog iets mee ;-))

Persoonlijk advies ikv blessure, gezondheid en preventie

- **Voeding:** Vaak eten we om onze honger te stillen en omdat we iets lekker vinden. Maar wat moeten we eten om ons lichaam te voeden, om kapotte structuren terug op te bouwen en zaken te herstellen? Hoe krijgen we meer energie en minder blessures?

- **Beweging:** Na een dag zitten, gaan we gaan sporten omdat dat gezond is. Maar is dat echt zo? Hoeveel beweging hebben we nodig en in welke intensiteit om ons lichaam optimaal te verzorgen en versterken en gezond te houden?
- **Bioritme:** Evolutionair gezien kennen we 12u dag en 12u nacht. Overdag gaat onze energie vooral naar onze hersenen en spieren om te werken en te bewegen. 's Nachts moet de energie naar ons immuunsysteem gaan om te herstellen. Helaas zien we in onze huidige maatschappij dat die verdeling niet meer zo in evenwicht is en dat we zo -zonder dat we het door hebben- te weinig rust en herstel hebben. We werken tot 21u of gaan laat sporten of eten tot laat in de avond waarbij we ons herstel uitstellen en verkorten. Op die manier kunnen ziektes of blessures ontstaan, niet door weefselschade, maar puur omdat ons herstelcapaciteit niet voldoende groot is. Dit inzien en herstellen versnelt en verbetert een herstelproces enorm.
- **Slaap:** Na een drukke dag kunnen we moeilijk inslapen of worden we 's nachts wakker. Is dat normaal? Wat gebeurt er als we te weinig kwalitatief slapen? Wat kunnen we doen om sneller in te slapen en beter door te slapen? En hoeveel slaap hebben we nodig?
- **Energieverdeling:** We kunnen onmogelijk alle weefsels en organen tegelijk van energie voorzien. Wie zit er aan het stuur van ons lichaam, hoe krijg ik meer energie en hoe verdeel ik die?
- **Stress:** Is stress gezond? Wat doet stress met ons lichaam? Hoe laad ik mijn batterijen terug op als ze leeg zijn? Kan ik in een blessure blijven hangen door teveel stress?

Indicaties:

- chronische blessures of ziekte
- Je wil duurzaam afvallen en niet steeds tegen een jojo-effect botsen
- Je wil van diabetes type II af
- Je wil gezond ouder worden
- Je wil je immuniteit en gezondheid een boost geven

Afslankbattle

Je wil afslanken met als hoger doel een betere gezondheid? Je wil fitter door het leven gaan? Je wil meer energie maar je weet niet hoe? Dan is deze afslankbattle iets voor jou. In een 12-weken programma delen we kennis en inzicht rond een gezonde levensstijl waarbij afvallen een logisch gevolg is.

Wat mag je verwachten:

- 7 workshops rond voeding, beweging, energie en stress
- 2x per week 1 uur bewegen en sporten onder begeleiding van een sportcoach
- Wekelijkse opdrachten om van gezondheid een gewoonte te maken
- Tips en advies rond een gezonde levensstijl
- Een besloten community waar recepten worden uitgewisseld, inspiratie wordt gedeeld, motivatie wordt versterkt en samen bewegen/sporten wordt gefaciliteerd
- 3 meetmomenten waar zowel subjectieve als objectieve parameters worden opgevolgd

Wanneer:

- Januari tot april (einde rond Pasen)
- September tot december (einde rond Kerst)

Gezondheidsbattle

Je wil je gezondheid een boost geven? Je wil fitter door het leven gaan? Je wil meer energie maar je weet niet hoe? Dan is deze gezondheidsbattle iets voor jou. In een 12-weken programma delen we kennis en inzicht rond een gezonde levensstijl en pushen we jou om uit je comfortzone te treden. Het gevolg is meer energie, strakker in je lichaam, goed in je vel!

Wat mag je verwachten:

- 7 workshops rond voeding, beweging, energie en bioritme
- 2x per week 1 uur bewegen en sporten onder begeleiding van een sportcoach
- Wekelijkse opdrachten om van gezondheid een gewoonte te maken
- Tips en advies rond een gezonde levensstijl
- Een besloten community waar recepten worden uitgewisseld, inspiratie wordt gedeeld, motivatie wordt versterkt en samen bewegen/sporten wordt gefaciliteerd
- 3 meetmomenten waar zowel subjectieve als objectieve parameters worden opgevolgd

Wanneer:

- Januari tot april (einde rond Pasen)
- September tot december (einde rond Kerst)

Personal challenge

In 8 weken tijd gaan we jullie gezondheid boosten met de juiste voeding, een goeie dosis beweging en wekelijks uitdagende prikkels. Aan de hand van een uitgebreide vragenlijst en intakegesprek krijgen jullie een persoonlijk advies mee rond voeding en beweging. Dit zal anders zijn naargelang jullie doel: afvallen, krachtopbouw, strakker worden, conditie verbeteren,... Jouw progressie (antropometrie en fysiek) wordt uitgebreid gemeten en opgevolgd. 2x per week kunnen jullie een groepsles meedoen onder begeleiding van een sportcoach. Samen is namelijk zoveel leuker dan alleen!

Wat mag je verwachten:

- Gepersonaliseerd voedingsadvies
- Loopschema
- Schema voor 8 weken krachtopbouw
- Wekelijkse opdrachten en uitdagende prikkels
- 2x per week 1u bewegen en sporten onder begeleiding van een sportcoach

Wanneer:

- in de lente: summerproof challenge
- In de herfst: winterdip challenge

Knop om in te schrijven!

TARIEVEN

- ~~-Kinesithérapie~~
- ~~-Screening~~
- ~~-Coaching~~
- ~~-Team en sport events~~
- ~~-Formules Personal Training~~

Kinesithérapie & Revalidatie

- Kinesithérapie: 34 euro
- Huisbezoek: 36 euro
- Osteopathie: 50 euro

Sport & Beweging:

- Screening: 99 euro
- Conditietest: 99 euro
- Sportcoaching en groepslessen:

Aantal sessies	Personal Training	Small Groups	Groepslessen
1 sessie (1 uur)	75 euro	35 euro	15 euro
10 sessies	70 euro	30 euro	12 euro
40 sessies	65 euro	25 euro	10 euro

Gezondheid & Preventie:

- Persoonlijk advies: 85 euro per uur
- Afslankbattle: 660 euro (12 weken)
- Gezondheidsbattle: 660 euro (12 weken)

- Personal challenge: 320 euro (8 weken)