



Hardloopfit XL

Meet the Expert avond

6 mei 2026

19.00 tot 21.30 uur, inloop vanaf 18.30 uur

De avond is bedoeld voor alle hardlopers en hardlooptrainers, van recreatief tot competitief, en voor andere geïnteresseerden. Vanuit een sportieve omgeving in het Sport Medisch Centrum verzorgen we presentaties met een praktische inslag, voor een optimale voorbereiding op jouw volgende hardloopevenement.

SPORT MEDISCH CENTRUM
Jeroen BOSCH ZIEKENHUIS

Programma

- 18:30 uur **Ontvangst met drankje en hapje**
- 19:00 uur **Fit, fris en klaar: zo sta jij optimaal aan de start**
Arjan Kokshoorn, sportarts
- 19:30 uur 2 Workshoprondes. Keuze uit de volgende onderwerpen:
- Belang van voetdrukken en sportzooltjes bij hardlopers**
Annette Bentink, sportpodotherapeut
- Hardlopen: van analyse naar performance**
Cas van de Wiel, fysiotherapeut
- Hoe train je richting een wedstrijd?**
Maria Dooyenburg, hardlooptrainer Prins Hendrik
- Ik loop! Maar loop ik goed?**
Alex Bekkers, hardlooptrainer Lerenhardlopen
- 20:45 uur **Expertpanel: beantwoording van veel gestelde vragen**
- 21:00 uur **Borrel en mogelijkheid voor 1-op-1 advies van experts**
- 21:30 uur **Einde**



Deelname is gratis

Locatie: Sport Medisch Centrum locatie Maaspoort, Marathonloop 9,
5235 AA 's-Hertogenbosch

Aanmelden: agenda.jeroenboschziekenhuis.nl/4695
of scan de QR-code.

Slechts plaats voor 50 deelnemers, dus wees er snel bij!

