

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

8.00-12.00 uur en van 13.30-16.30 uur (op donderdag niet)

Donderdag: 8.00-12.00 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 WielerFitXL 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, chiropractor, sportdiëtist, bikefitters en wielertainers 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 | Lease a Bike is partner van Wielerfit XL.



Waarvoor kan ik terecht?

Uitgebreid sport medisch onderzoek en sportkeuringen

Inspanningstesten

Dynamische fietspositiemeting

Sportblessures

Medische fitness, krachttraining en core stability

Voeding en sportdiëtetiek

Trainingschema's en begeleiding

Powerbreathe

Podotherapie

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 | Lease a Bike.

Anne Eversdijk - sportarts Jeroen Bosch Ziekenhuis



Sinds februari 2022 ben ik als sportarts verbonden aan het Jeroen Bosch Ziekenhuis en Wielierfit-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 trainingssuren 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 Wielierfit-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 wielerklasten 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 ruggijn.

Elly van den Bogaard - sportdiëtiste Jeroen Bosch Ziekenhuis



In 2008 ben ik naast mijn werk als allround diëtist, mijn praktijk (<https://www.lefdenbosch.nl/>) gestart als sportdiëtist. Inmiddels werk ik nu enkel nog als sportdiëtist en begeleid ik ambitieuze recreatiesporters, jonge talentvolle sporters en wedstrijdssporters. Als sportdiëtist ben ik aangesloten bij de Vereniging van Sportdiëtisten (VSN). Mijn ervaring in de begeleiding van sporters ligt op verschillende niveaus en in diverse takken van sport. Zelf sport ik ook graag: ik loop hard, neem met enige regelmaat deel aan een trailrun, ik hockey en wielren in de zomer. Uit ervaring weet ik dat het niet altijd gemakkelijk is om je voeding op de juiste manier af te stemmen op je doel en het in praktijk te brengen. Het is mijn doel om de voeding optimaal aan te laten sluiten bij de wensen en doelen van de sporter. Voeding kan vaak net die factor zijn die het verschil maakt! Niet alleen voor betere prestaties, maar ook voor met (nog) meer plezier sporten, sneller herstel en minder kans op blessures. Voor vragen over darmklachten tijdens het sporten, kramp, een optimaal vetpercentage, krachttoename en supplementen kunt u bij eveneens mij terecht.

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 – wieltrainer, organisator wielercinics



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 wielercinics in binnen- en buitenland waarin we werken aan de aspecten waar de (toer)fietsers behoefte aan heeft. Ook organiseer ik cinics voor bedrijven als teambuilding.

Jamie van Rijswijk - wielertainer, 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 wedstrijd sport, nu als trainer van [Wielrtrainer.com](https://www.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 [Wielrtrainer.com](https://www.wielertrainer.com), hiermee zijn we uiteraard ook aangesloten bij het [Wielrfit XL](https://www.wielerfit.nl). Met mijn ervaring 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

Partners Wielerfit XL

Uitgelicht

Hoe belangrijk is een inspanningstest?

Wielerploeg 'Tour de Tietema' doet sportmedische testen in het JBZ

"Wij zijn er voor alle fietsers, van alle niveaus en alle leeftijden"

"Fietsen is voor ons echt puur plezier"

Prestatietesten voor Nederlands grootste jonge wielertalenten

Code SMC-041