

Lezing voor alle AM-leden, Q2- 2026

“Loop slimmer, voorkom klachten bij de basis (voeten)”

Datum: Maandagavond 1 juni
Tijdstip: 20.00 – 21.30 uur
Locatie: Sportcafé Jekerdal
Voor wie: Alle AM-leden
Sprekers: Roy Bakens, Voetkliniek Sven Iser (VKSI)
Jan Smeets, Lopers Company Maastricht (LCM)

Inhoud:

Graag nodigen wij alle leden van Atletiek Maastricht uit voor een inspirerende en praktische lezing over voetklachten en – vooral – hoe je deze kunt voorkomen of behandelen.

Goede zorg begint bij preventie en het goed informeren van sporters. Zeker in deze tijd, waarin we intensief en frequent bewegen, zien we in de praktijk steeds meer sporters met voetgerelateerde klachten. Denk aan hardlopers, wandelsporters en andere atleten die te maken krijgen met overbelasting, pijn of terugkerende blessures. Anno 2026 is preventie belangrijker dan ooit. Roy Bakens (VKSI) en Jan Smeets (LCM) verzorgen een lezing waarin ze ingaan op:

- het voorkomen van voetklachten
- de oorzaken van veelvoorkomende problemen
- wat je zelf kunt doen om klachten te verminderen of voor te zijn (signaleren)
- en welke mogelijkheden er tegenwoordig zijn op het gebied van ondersteuning, schoenen en behandeling.

Een waardevolle avond voor iedereen die blessurevrij wil blijven sporten, zowel hardlopen, baanatletiek & wandelsport. Vragen mag je vooraf insturen, naar trainersopleidingen@atletiekmaastricht.nl

Natuurlijk is er tijdens de avond ook voldoende tijd om je vragen te stellen.
Aanmelden is niet nodig.