



Trainen in de winter...

Dimitri Jongeneel
Luciën de Louw

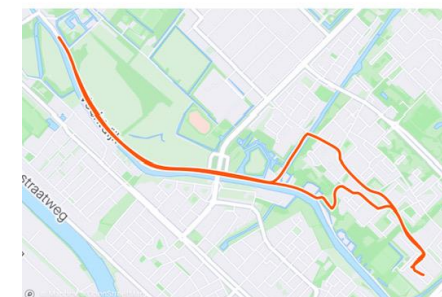


Dimitri Jongeneel

🚲 5 september 2014 om 15:47 · Utrecht

Broken arrow

Lek met een driewieler, yep dan voel je je weer even beperkt...



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID



HU
HOGESCHOOL
UTRECHT



Handbike! 
HoloMoves
CREATING HEALTHY RECOVERY

Wie ben ik?



- Luciën de Louw, 53, getrouwd en voormalig beroepswielrenner
- 2019 en 2022 deelname HBB,
- Vanaf Januari 2022 bij organisatie HBB (sponsor commissie)
- 2022 Ervaringsdeskundige de Hoogstraat
- 2023



Zwiften met andere revalidatie centra's



- Vorig jaar Zwift bij de Hoogstraat
- Aanschaf interactieve trainer, Elite TUO,
- Overkoepelende training, hoe meer zielen, hoe meer vreugde,
- Optrekken aan elkaar,
- Online mogelijk je HBB “pace” metgezel vinden
- Kennismaking drempel verlagen,
- Vergroot de kans op trainen na de battle





Vragen?

Ideeën?

Interesse?

dimitri.jongeneel@student.hu.nl
ljpdelouw@kpnmail.nl