



TEAM NEXKT

Een sportproject voor en door (ex)kankerpatiënten

Ook jij bent welkom!



ONZE VISIE





ONZE MISSIE





Wat?

Je kiest een sport

Je volgt de
trainingsschema's én
sportlessen

Je kiest je persoonlijk
doel en krijgt tijd om dit
samen te verwezenlijken
in een ongedwongen
sfeer







Evenementen

Trio Kwart Triatlon Kortrijk



Slow Triatlon Brugge



Zondag 21 juni 2026

**Trio Kwart Triatlon Kortrijk
(bedrijventriatlon)**

**Noteer nu al in je agenda voor
sporters én supporters.**

**TEAM
NEXT**



Zaterdag 4 juli 2026

Slow Triatlon Brugge

Noteer nu al in je agenda voor Team Next sporters, sportende vrienden en familie én supporters.



Waarom?



Karo

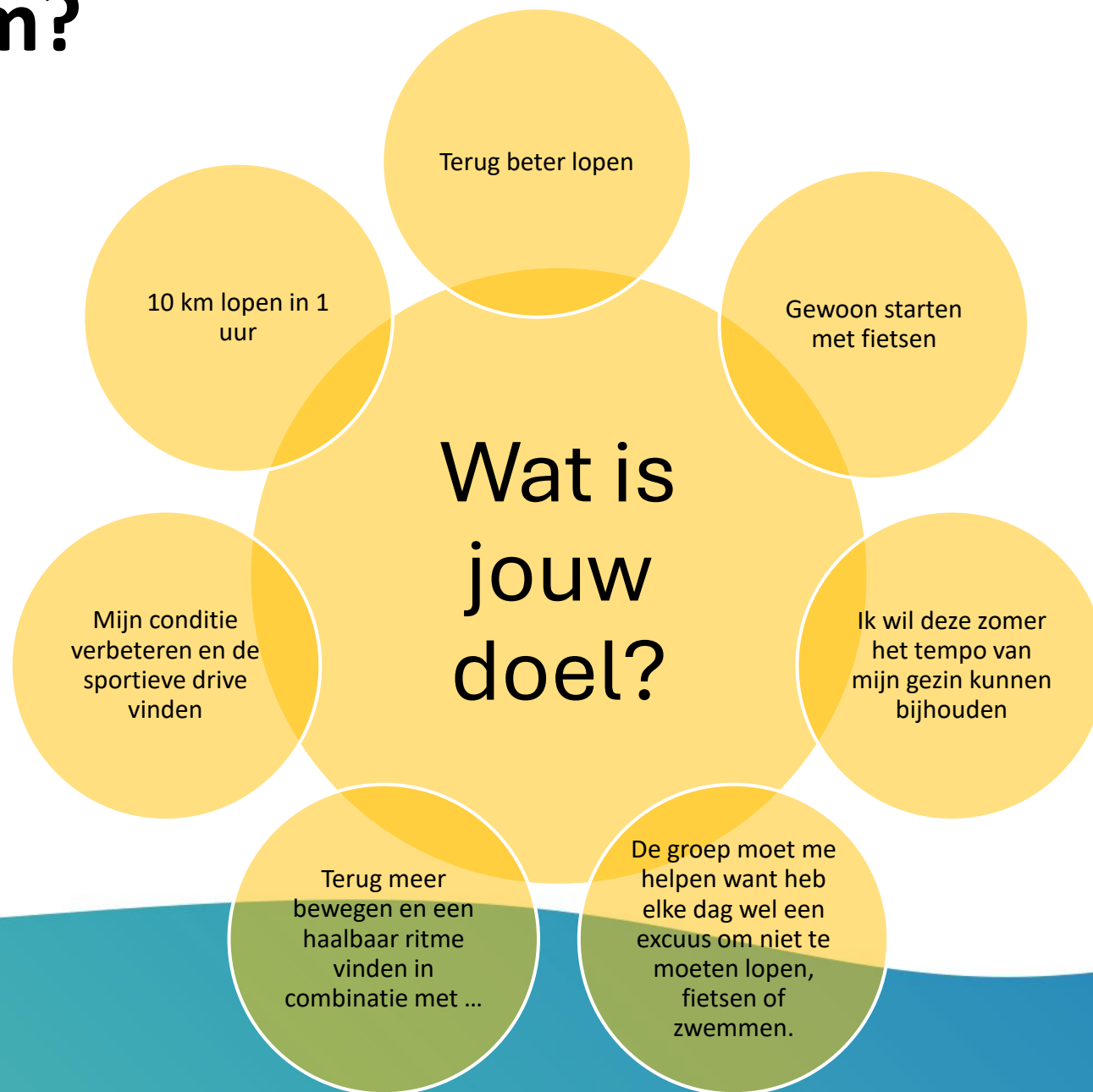
Voor mij is sporten met lotgenoten zeer waardevol, we moedigen elkaar aan zonder te pushen en halen kracht uit elkaars verhalen. Het maakt het sporten niet alleen makkelijker, maar ook leuker. Ik zwom 1km tijdens de kwarttriatlon in Kortrijk, een onvergetelijke ervaring!



Joke

Ik vind het heel leuk om mijn conditie terug te kunnen opbouwen op mijn eigen ritme en met steun van Team Next. Nu 1 jaar bij Team Next en gekozen voor de fietstraining. Vorige week 44 km gefietst op de kwarttriatlon in Kortrijk.

Waarom?



Ons aanbod



Groepstrainingen
/ lessen



Sportschema's



Team Next dag



Whatsapp
groepen



Extra workshops



Deelname aan
events

Lopen

Jeroen Backers



2 keer per maand
op verschillende
weekdagen

Ann Andries



Groepstrainingen
/ lessen

Fietsen

Joris Meerschaert



2 keer per maand op
zondagvoormiddag
indien het weer het
toelaat

Bart Goemaes



Groepstrainingen
/ lessen



Fietsen

Indoor training elke woensdagavond om 19u30
in Fitness Sportcampus Lange Munte vanaf 12
november tot eind maart



Zwemmen

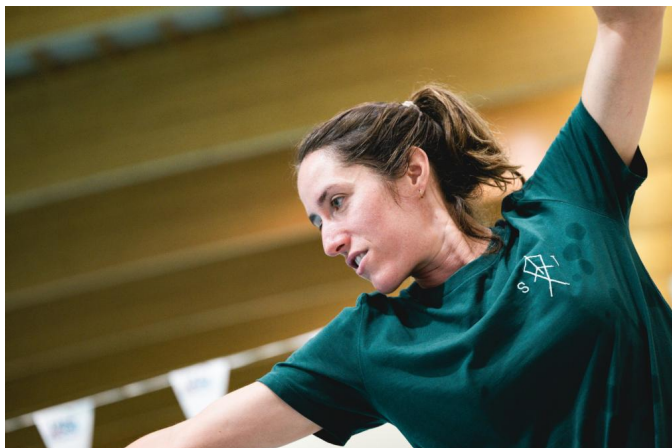
Crawl techniek en open waterzwemmen



Groepstrainingen
/ lessen

Anke Janssens

Open watersessies



Volg zo strikt mogelijk alle lessen.
Alternerend op
zaterdagavond en
zondagavond in
Lago Kortrijk Weide.

Luc Hoebeke

zwembadsessies



Core Stability

Janne Mouton



1 keer per maand op
woensdagavond om
18u tot 19u in
Sportcampus Lange
Munte

Luc Hoebeke



Groepstrainingen
/ lessen

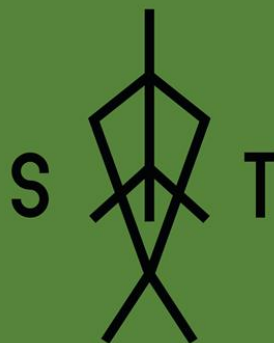


Sportschema's

Sportschema's krijg je maandelijks via mail doorgestuurd in PDF en is per sporttak.

Schema's zijn opgemaakt door Anke Janssens die ook de schema's opmaakte in de oncorevalidatie in AZ Groeninge.

Is je schema te zwaar, meld dit zeker aan je coach.



Sportschema's

START TECHNIEK + BU 1

Zwemmen

14/00/2024

Afstand: 1km

TYPE	AFSTAND	OMSCHRIJVING	RUST
Opwarming	100m	2x 50m schoolslag relax	15"
Vormspanning soef	0m	Afstoten van de muur in pijl op de buik *Lichaam op 1 lijn *Hoofd tussen de armen	
Benen met ZOOMERS	100m	4x 25m: Benen crawl ruglig (= benen rugslag) met PLANK boven de knieën. *Beenslag vanuit de heup *Voeten gestrekt *Tenen raken het wateroppervlak	15"
Aquatisch ademen	0m	Bellen blazen met armen op schouderbreedte aan de boord: 3 tellen belen blazen onder water - 1 tel kort voorwaarts inademen *Rustig uitblazen *Kort, diep inademen	
BU	200m	4x 50m schoolslag	20"
Benen met ZOOMERS	100m	4x 25m: Benen crawl met gestrekte armen aan de PLANK, hoofd in het water (3 tellen uitademen onder water en 1 tel inademen boven water) *Beenslag vanuit de heup *Voeten blijven onder water (tenen raken het wateroppervlak) *Beenslag op souplesse	
BU	300m	4x 75m schoolslag	25"
-	100m	4x 25m: Benen crawl met gestrekte armen aan de PLANK, hoofd in het water (3 tellen uitademen onder water en 1 tel inademen boven water) *Beenslag vanuit de heup *Voeten blijven onder water (tenen raken het wateroppervlak) *Beenslag op souplesse	-
Vormspanning	0m	Afstoten in pijl op de buik, draaien naar de rug + benen crawl op de rug in pijl verder *Pijl = handen op elkaar + hoofd tussen de armen *Vormspanning = jezelf lang maken in het water	
Cooling down	100m	2x 50m keuze	

Indoor training

Fietsen

woensdag 7 februari 2024

Duur: 00:35:00

TYPE	DUUR	OMSCHRIJVING	RUST
Warm-up	00:10:00	REC, 90-100rpm	
-	00:05:00	LSD (120-125 hpm), 90-100rpm	
Versnellingen	00:05:00	5x (15" frequentie opdrijven naar 120rpm + 45" 90rpm) max. ED	
Los	00:05:00	LSD (120-125 hpm), 90-100rpm	
Cool-down	00:10:00	REC, 90-100rpm	



Sportschema's

Hartslag

REC	#REC	135 bpm	140 bpm
LSD	#LSD	142 bpm	150 bpm
HLSD	#HLSD	151 bpm	158 bpm
ED	#ED	158 bpm	161 bpm
ID	#ID	161 bpm	167 bpm
EI	#EI	167 bpm	171 bpm
II	#II	172 bpm	178 bpm

DATUM TOEGEVOEGD
28/12/2021

AEROBE DREMPEL
⚡ -

ANAEROBE DREMPEL
⚡ -

VO2MAX HARTSLAG
⚡ -

MAX. HARTSLAG
⚡ -

Sportmateriaal

Je kan voor één seizoen specifiek sportmateriaal gratis lenen van Team Next

Wetsuit voor het open waterseizoen

Koerstfiets Merida Endurance

Elke zwemmer krijgt een badmuts van Team Next



Groepstrainingen
/ lessen



Workshops

Woensdag 12 november om 19u

Webinar over opbouw sportschema's en lezen sportschema's – Anke Janssens

Sportvoeding – Ann Andries

Fietsband vervangen – Bart Goemaes

Fiets onderhouden – Bart Goemaes



Teamdagen



Team Next dag



Sportdagen met soms nieuwe of speciale uitdagingen

Altijd met alle sporttakken samen

Gezellig samenzijn



Teamdagen



Team Next dag

Zaterdag 8 november 2025 – startdag in Kortrijk met training per sporttak en core stability les.

Zondag 18 januari 2026 – winterduik in Oostende voor het hele gezin

Zaterdag 14 maart 2026 – testing hartslagzones lopen, fietsen én zwemmen olv. Vitori in Zwevegem.

Zaterdag 9 Mei 2026 – Yogales en training per sporttak in Vichte.

Whatsapp groepen

Kalender trainingen, teamdagen, workshops en evenementen vind je op www.teamnext.be

Alle communicatie ivm locatie of datawissels door weer of afwezigheid en vragen voor coach kunnen via WhatsApp.

Team Next 2025 – 2026
Fietzers 2025 – 2026
Lopers 2025 - 2026
Zwemmers 2025 - 2026

Trainingsschema's en uitnodigingen gaan via mail.



Whatsapp

Kalender '25-'26

Maandag 6 oktober

Infoavond 2025. Maak kennis met onze werking voor sporten na een behandeling of revalidatie. Maandag 6 oktober 2025 om 19u in OC Marke met Ulla Lust - Bewegen na kanker. Geïnteresseerden en familie welkom.

Zaterdag 8 november

Het sportjaar start met een gezamenlijke startdag. Zaterdag 8 november 2025. Details volgen.

Vandaag < > September 2025							Maand
ZO 31	MA 1 sep	DI 2	WO 3	DO 4	VR 5	ZA 6	

Team Next



Medische ondersteuning van Vitori

We zijn zeer blij dat we vanaf dit sportjaar samenwerken met vitori voor een medisch uitgebalanceerde ondersteuning voor onze Team Next sporters.

- Kinesist revalidatie bij inwendige aandoeningen Charlotte Vandoorne (cardio en onco) wordt ons eerste aanspreekpunt.
- Lactaattest in maart 2026 in Zwevegem

VITORI

MEDICAL & SPORT CENTER

Inschrijven

Met dank aan de vrijwillige loop- en fietscoaches, de ondersteuning van Sport Kortrijk en Vitori en de vele sponsors en samenwerkingsverbanden kunnen we de inschrijvingsprijs laag houden.

Deelname 1 sport: €150

Deelname 2 sporten: €165

Deelname 3 sporten: €180

UITPAS kansentarief is mogelijk

Incl. sportverzekering van Sportivak

Excl. testing in maart o.l.v. Vitori t.w.v. €90 (ipv €130)

Onze community

Na oncorevalidatie is het vaak moeilijk om aansluiting te vinden bij een reguliere sportgroep. Team Next is de ideale tussenstap. Is het overstappen naar een reguliere sportclub na verloop van tijd toch moeilijk, blijf je uiteraard welkom bij Team Next. Onze community bestaat uit mensen die elkaar blijven ondersteunen en plezier blijven beleven in samen sporten.

Lidgeld 1 sport	150 EUR
Lidgeld 2 of meer sporten	165 EUR of 180 EUR
Community (teamdagen en evenementen)	40 EUR
Community + (teamdagen + core of zwemmen gevorderden)	70 EUR
Community ++ (teamdagen + core + zwemmen gevorderden)	100 EUR

Alternatieven

- Warrios against cancer
- Bewegen op verwijzing
- De baanbrekers



**BEWEGEN ● P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Contact

Email:

Teamnextkortrijk@gmail.com

Vertrouwenspersoon en verzekering:
Nathalie Allaert

Contactgegevens stuurgroep:
<https://www.teamnext.be/contact.html>
Of via Whatsapp

