



TEAM NEXT

Een sportproject voor en door (ex)kankerpatiënten

Ook jij bent welkom!



ONZE VISIE





ONZE VISIE

Onderzoek gebundeld om onze visie te staven met medewerking van prof. Dr. Eline Lievens, Prof. Dr. Jan Bourgois, Dr. Len De Nys én Dr. Luc Baeyens

-> Zie website

Een Team Next bibliotheek

-> Zie website en bevraag de stuurgroepleden

TEAM
NEXT



Interessante boeken en
podcasts

[Lees meer →](#)

Sport, de heilige graal?

Onze sociaal sportieve werking Team Next is ontstaan om kankerpatiënten aan het sporten te houden na een oncorevalidatie. Om onze visie en missie te ondersteunen **ontwikkelden we een inhoudelijk luik** en ontdek je waarom het zo belangrijk is om te blijven sporten na een behandeling én welke onderzoeken dit bewijzen. We staan in contact met enkele Belgische experts die allen doctor zijn in hun vakgebied. Hun expertise en nieuwe inzichten zullen hier telkens verder gedeeld worden.

Hieronder een weergave van de onderzoeken van deze experts aangevuld met interessante boeken, podcasts en artikels omtrent bewegen en sporten na kanker en het effect hiervan.



prof. dr. Jan Bourgois,
Inspannings- en
omgevingsfysioloog, UGent –
UZ Gent

[Lees meer →](#)



dr. Len De Nys, Master in
Revalidatiewetenschappen en
Kinesitherapie en doctor in de
gezondheidswetenschappen

[Lees meer →](#)



dr. Luc Baeyens, Diensthoofd
gynaecologie CHU Brugmann

[Lees meer →](#)



Prof. Dr. Eline Lievens



Extra wetenschappelijke



Mvokines. Ze spelen een

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







Wat?

**Nieuw
laagdrempelig
aanbod**

Je kiest voor ons
laagdrempelig
aanbod

Je komt wekelijks
naar de les en blijft
zo in beweging

Je geniet van werken
aan je body&mind in
een ongedwongen
sfeer



Waarom?



Karo

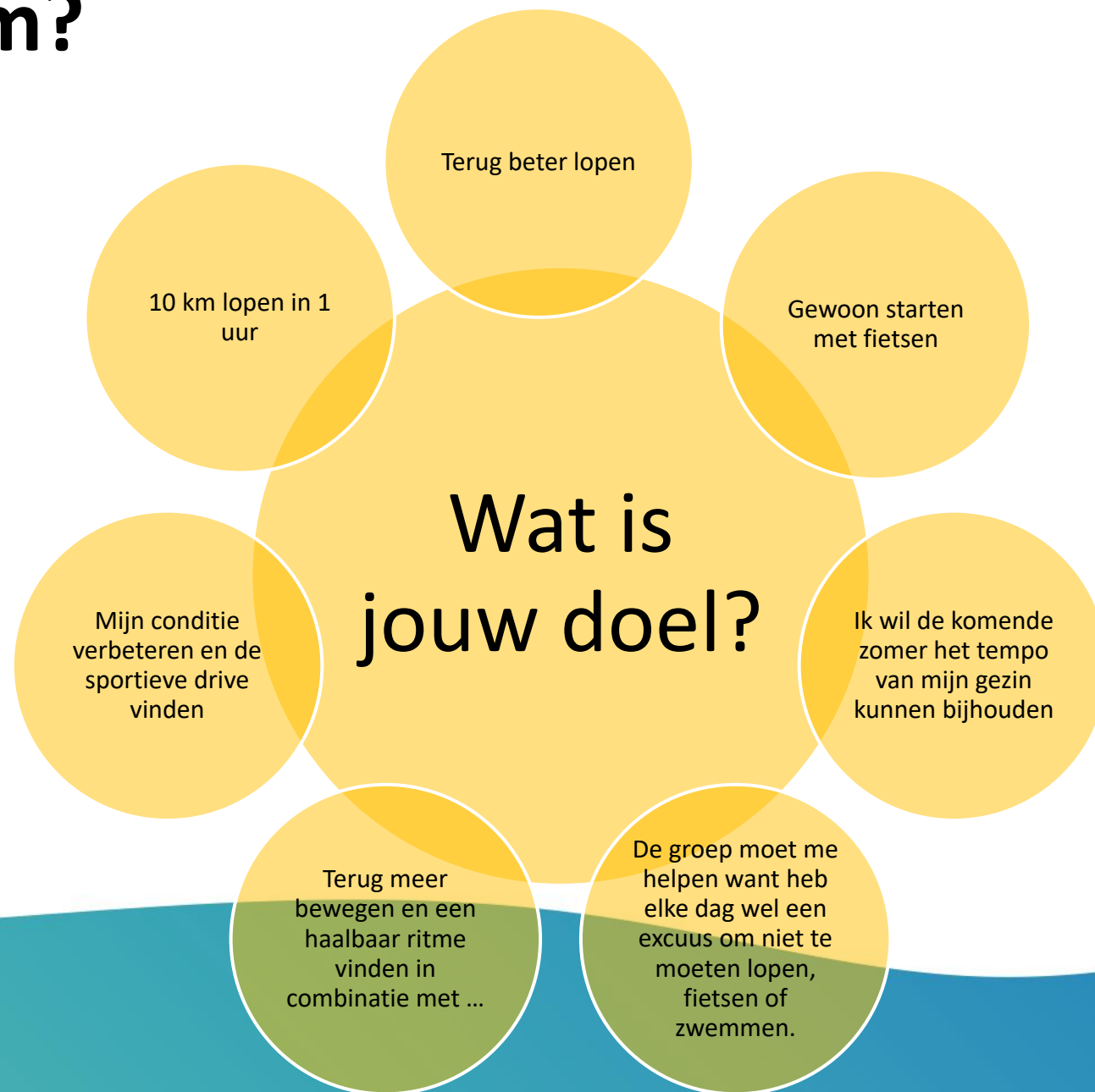
Voor mij is sporten met lotgenoten zeer waardevol, we moedigen elkaar aan zonder te pushen en halen kracht uit elkaars verhalen. Het maakt het sporten niet alleen makkelijker, maar ook leuker. Ik zwom 1km tijdens de kwarttriatlon in Kortrijk, een onvergetelijke ervaring!



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

Nieuw laagdrempelig
aanbod



Groepstrainingen
/ lessen



Sportschema's



Wekelijks yoga en
krachttraining



Extra workshops



Whatsapp
groepen



Deelname aan
events



Team Next dagen

Lopen

Jeroen Backers



2 keer per maand
op verschillende
weekdagen

Ann Andries



Groepstrainingen
/ lessen

Lopen



Indoor training elke woensdagavond
in Fitness Sportcampus Lange
Munte vanaf 18 november 2026 tot
eind juni 2027.



Fietsen

Joris Meerschaert



2 keer per maand op
zondagvoormiddag
indien het weer het
toelaat

Bart Goemaes



Groepstrainingen
/ lessen



Fietsen

Indoor training elke woensdagavond
in Fitness Sportcampus Lange Munte
vanaf 18 november 2026 tot eind juni
2027.



Zwemmen

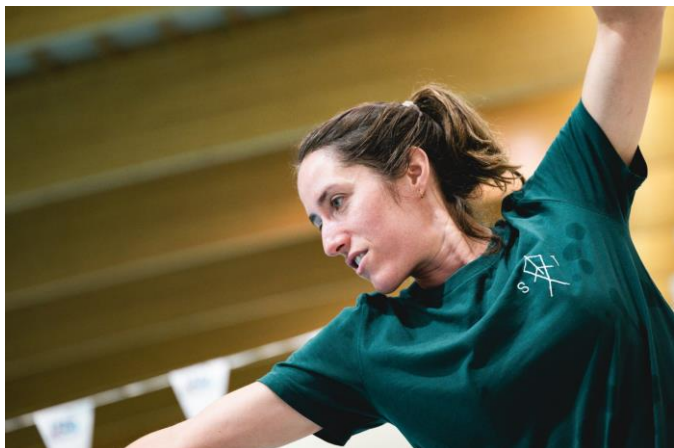
Crawl techniek en open waterzwemmen



Groepstrainingen
/ lessen

Anke Janssens

Open watersessies



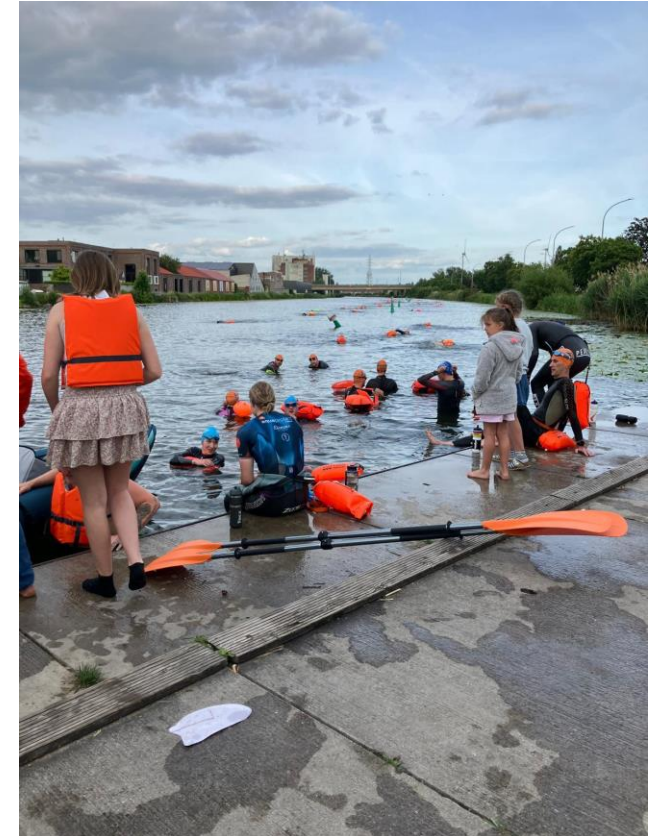
Volg zo strikt mogelijk
alle lessen.
Wekelijks op
zaterdagavond om
17u30 in Lago
Kortrijk Weide.

Luc Hoebeke

zwembadsessies



Zwemmen



Core Stability / kracht

Janne Mouton



Om de twee weken op
woensdagavond om
18u30 tot 19u30 in
Sportcampus Lange
Munte

Nieuw
laagdrempelig
aanbod



Wekelijks yoga
en krachttraining

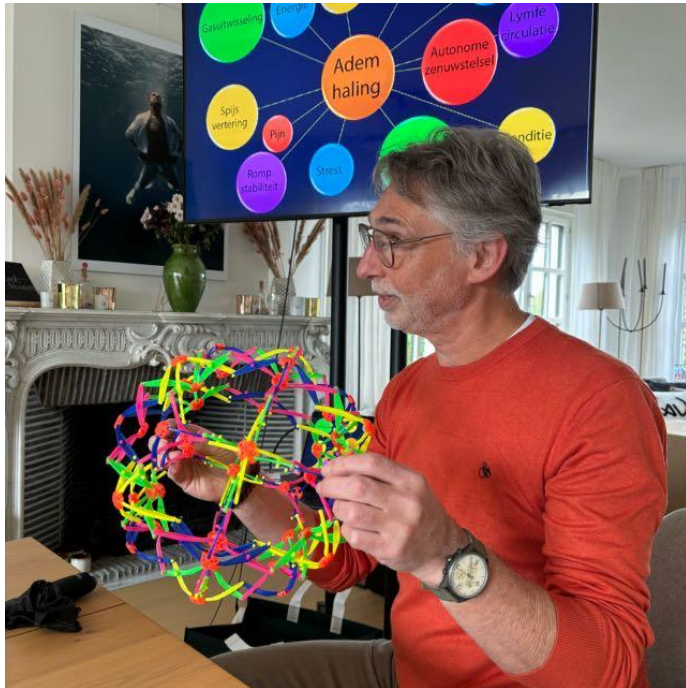


Core stability / kracht



YOGA

Benny



Om de twee weken op
woensdagavond om
20u in Body Atelier
(Lange Munteplein 4)

Focus: ademhaling en
schoudermobiliteit

**Nieuw
laagdrempelig
aanbod**



Wekelijks yoga
en krachttraining

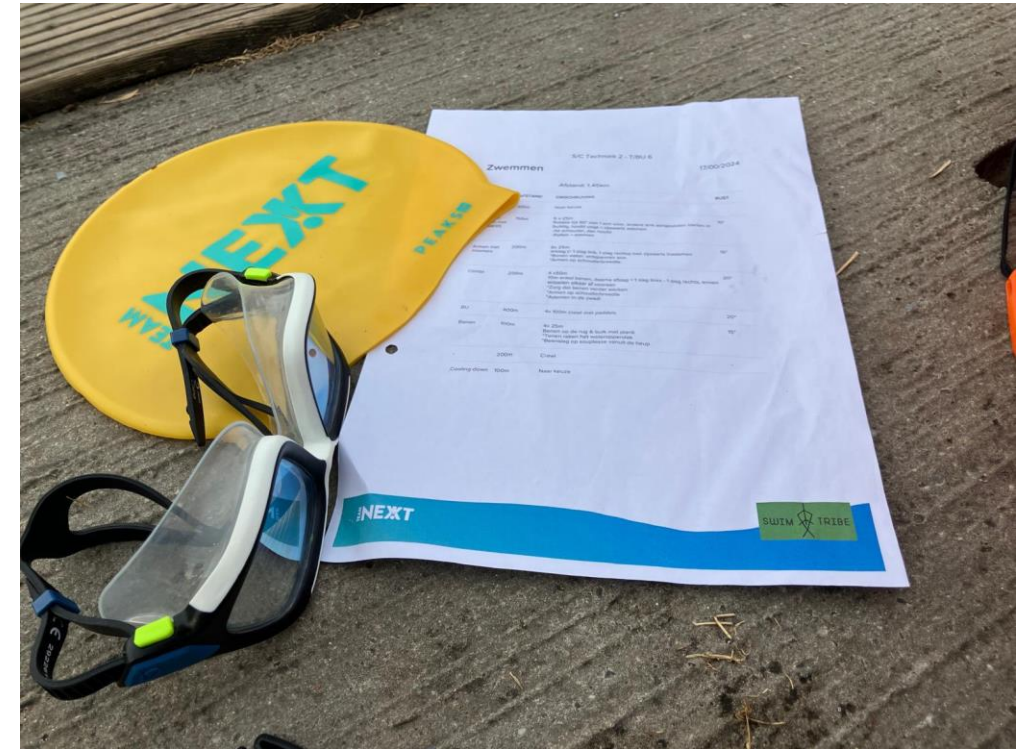


Sportschema's

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 zodat ze kunnen aanpassen. Ook blessures en pijntjes zeker melden aan je coach (zij koppelen dit terug naar ons).



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 bellen 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

Koersfiets Merida Endurance

Elke zwemmer krijgt een badmuts van Team Next



Groepstrainingen
/ lessen



Workshops

November

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

Januari

Rondleiding UZ Gent bij Genetica en Kanker – Nele Vandenbussche

Februari - maart

Fietsband vervangen en fiets onderhouden – Bart Goemaes



Workshops



Teamdagen



Sportdagen met soms nieuwe of speciale uitdagingen
Altijd met alle sporttakken samen
Gezellig samenzijn



Team Next dag



Teamdagen



Team Next dag

Zaterdag 14 november 2026 – startdag in CrossFit LandMarck

Zondag 17 januari 2027 – winterduik in Oostende voor het hele gezin

Zaterdag 6 maart 2027 – Teamdag in Vichte.

Zaterdag 22 mei 2027 – Teamdag in De Haan aan zee.

Evenementen

Slow Triatlon Brugge



Trio Kwart Triatlon Kortrijk



Zaterdag 3 juli 2027

Slow Triatlon Brugge

Noteer nu al in je agenda: ook voor sportende vrienden, familie én supporters.



Zondag 20 juni 2027

Trio Kwart Triatlon Kortrijk (bedrijventriatlon)

Voor leden die al een tweede jaar
bij ons sporten en/of ervaring
hebben en dit wensen kunnen
hieraan deelnemen.

TEAM **NEXT**



Whatsapp groepen



Whatsapp

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 2026 – 2027

Fietsers 2026 – 2027

Lopers 2026 - 2027

Zwemmers 2026 – 2027

Yoga&core 2026-2027

Trainingsschema's en uitnodigingen gaan via mail.

Team Next



Medische ondersteuning van Vitori

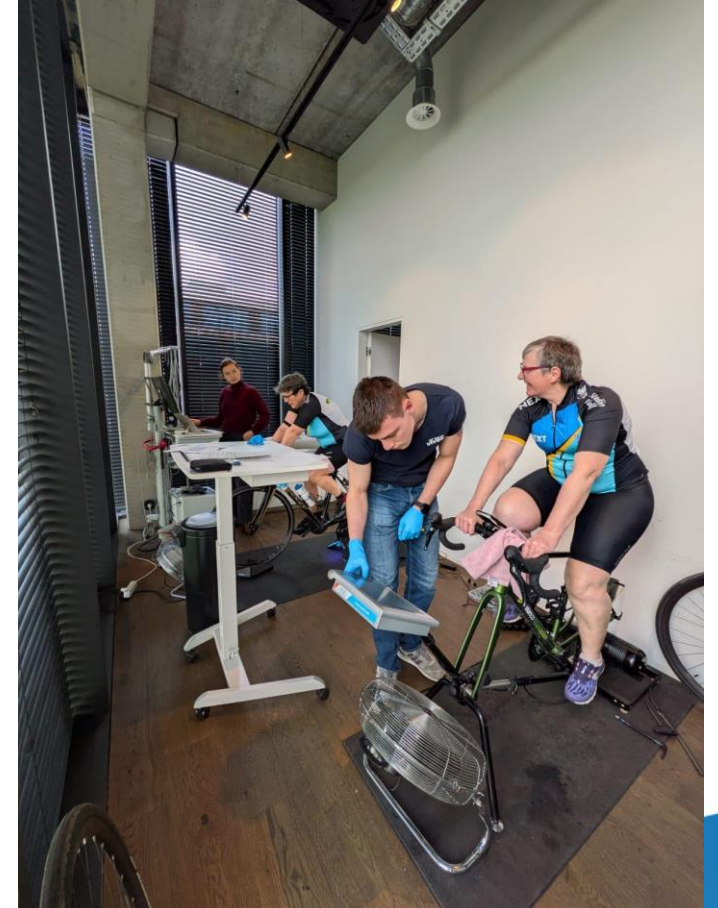
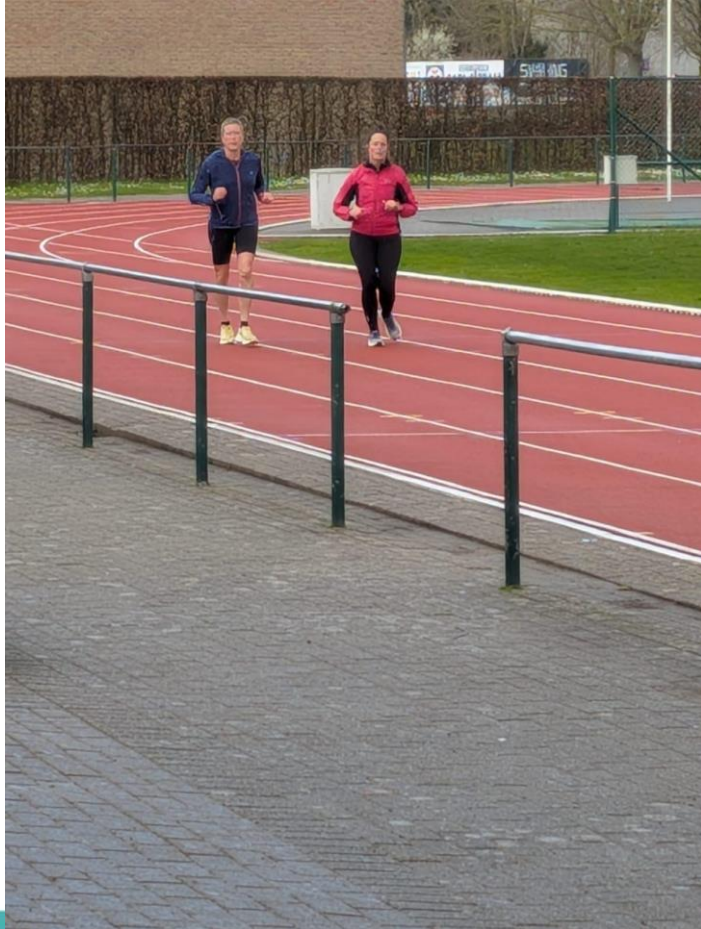
We zijn zeer blij dat we vanaf 2025 samenwerken met vitori voor een medisch uitgebalanceerde ondersteuning voor onze Team Next sporters.

- Kinesist revalidatie bij inwendige aandoeningen Charlotte Vandoorne (cardio en onco) wordt ons eerste aanspreekpunt.
- Lactaattest mét korting via Team Next ter plaatste bij Vitori.

VITORI

MEDICAL & SPORT CENTER

Testing



Lidgeld

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

Lidgeld Basis (community)

75 EUR

Inbegrepen: Sportverzekering van Sportivak, 4 teamdagen, 3 workshops, Wekelijks toegang tot fitness (33 weken) én 2 evenementen

Team Next is méér dan sporten alleen. Een fijne **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 Team Next

180 EUR

Lidgeld Basis + Trainingsschema's per sporttak (33 weken)

Groepstrainingen per sporttak (29 zwemlessen, 12 fietslessen en 15 looptrainingen)

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

Uitpas kansentarif mogelijk

Lidgeld nieuw aanbod en combinaties

Lidgeld Team Next	180 EUR
Lidgeld Basis (= community)	75 EUR
Basis + lessen Yoga (12)	75 + 60 EUR
Basis + lessen core (12)	75 + 60 EUR
Basis + lessen Yoga en core	75 + 100 EUR
Team Next + lessen yoga (12)	180 + 60 EUR
Team Next + lessen core (12)	180 + 60 EUR
Team Next + lessen yoga en core	180 + 100 EUR
UIT pas kansentarief	54 EUR

Alternatieven

- Warriors against cancer
- Bewegen op verwijzing
- De baanbrekers



**BEWEGEN • P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



We nemen ook met plezier deel aan de **bruggenloop** (september), de **levensloop ZuidWest** (september) en andere evenementen van partners. Genoeg uitdagingen dus.

Contact

Email:

Teamnextkortrijk@gmail.com

Vertrouwenspersoon en verzekering:
Nathalie Allaert

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

