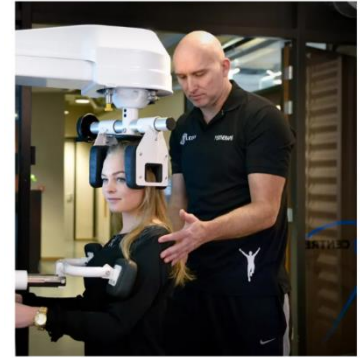


LEEF! is, met maar liefst vijf vestigingen, een van de grootste fysiotherapie praktijken in de regio. De praktijken zijn te vinden in Heerhugowaard, Obdam, Krommenie en Zaandam, waar samen zo'n twintig fysiotherapeuten en nog eens vijftien collega's uit verschillende disciplines samenwerken. Het is een praktijk waar klanten voor ondersteuning en advies van A tot Z terecht kunnen.

Sinds vorig jaar is LEEF! een van de sponsors van DTC. Hoog tijd om eens kennis te maken met een van de eigenaren Gilbert van den Berg.



Hoe zijn jullie bij DTC terecht gekomen?

Ik ben zelf een ultrarunner en daarom weet ik hoe belangrijk het is om je lijf goed te onderhouden. Triatleten zijn ook duursporters die veel bezig zijn met hun lijf en gezondheid, daar zagen we een belangrijke overeenkomst. Met ons aanbod en onze diensten, sluiten we heel goed aan bij wat veel duursporters en dus triatleten nodig hebben.



Wat kunnen we bij LEEF! vooral verwachten?

We willen het beste uit mensen halen, maar zorgen er wel altijd voor dat onze klanten dit doel zelf behalen. Dus je gaat niet één keer per week op de bank liggen voor een behandeling, maar we kijken wat je nodig hebt om jouw doelen te behalen. Dat kan door fysiotherapie of door een andere gespecialiseerde therapeut maar we kijken ook naar voeding en bijvoorbeeld slaap.

Je kunt bij ons binnenkomen met klachten, maar het is ook mogelijk om preventief bij LEEF! naar binnen lopen. Dit is vooral voor sporters heel interessant. Doordat we een groot team hebben, kunnen we een volledig pakket bieden. Onze fysiotherapeuten zijn allemaal gespecialiseerd, van manueel therapie, oncologie/oedeemtherapie tot aan geriatriesch en sportfysiotherapie. Naast fysiotherapeuten werken bij ons personal trainers, een yoga instructrice, een sportarts, een podoloog (zolen), diëtisten en psychologen. We bieden daarmee alles op het gebied van gezondheid.

We vinden het belangrijk om het totaalplaatje te kunnen bieden, als je naar ons logo kijkt zie je ook de multidisciplinaire aanpak terugkomen. We hebben een poppetje gekozen die centraal staat in een vizier. Daarmee laten we zien dat de klant centraal staat. Het poppetje staat met zijn handen naar boven en daarmee laten we groei/overwinning zien. Rondom dit poppetje zijn allerlei partjes weergegeven, deze staan symbool voor de disciplines die zijn betrokken bij dit poppetje. Samen helpen we onze klanten om het beste uit zichzelf te halen en doelen te bereiken.

Kun je wat meer vertellen over het aanbod voor triatleten?

We doen ook veel inspanningstesten, dit is bijvoorbeeld voor mensen die een behandeling tegen kanker krijgen heel belangrijk, maar een inspanningstest kan voor triatleten ook heel interessant zijn. Je kunt testen waar je staat, wat je hartslagzones zijn en aan de hand van deze zones kun je gericht trainen. We schrijven regelmatig schema's voor duursporters, bijvoorbeeld voor mensen die een marathon willen lopen of een triatlon willen voltooien.

Hoe was voor jullie het afgelopen jaar?

Hectisch en bijzonder. In eerste instantie moesten wij natuurlijk ook de deuren sluiten, maar gelukkig mogen we ons werk gewoon weer doen en zijn we ook weer aan het groeien. Je zult ons dan ook niet snel horen klagen, want er zijn heel veel mensen die het slechter hebben.

Afgelopen jaar zijn nauwelijks wedstrijden doorgedaan, voor veel triatleten is het nu lastig om te bepalen hoe ze trainingen moeten indelen. Heb je voor de mensen nog tips wat betreft de trainingen?

Ga niet te vroeg voorbereiden en werk met korte termijndoelen. Je kunt nu wel een heel uitgebreid pad uitzetten naar de zomer, maar het is nog onzeker wat tegen die tijd mogelijk is. Probeer dus eerder voor jezelf kleine uitdagingen te vinden, ga bijvoorbeeld een PR lopen op de 10 km. Of probeer virtueel aan een wedstrijd mee te doen en focus bijvoorbeeld meer op februari. Op die manier blijf je gemotiveerd en lekker doortrainen. Je basis is dan goed, en daarvandaan kun je makkelijk doortrainen.

Daarnaast probeer ik zelf ook gemotiveerd te blijven door wel met de sport bezig te zijn. Ik ben zelf ultrarunner en kan enorm genieten van beeldmateriaal en video's van tochten die ik nog graag wil lopen. Door daar af en toe naar te kijken, weet ik weer waarvoor ik aan het trainen ben. Het inspireert en motiveert, waardoor ik toch makkelijker weer een training meepak.

Meer weten over LEEF! en de mogelijkheden? Neem dan snel een kijkje op de website (www.leef.nu) of neem direct contact op via heerhugowaard@leef.nu of obdam@leef.nu.