



Woensdag 30 november 2022 vanaf 19.30 uur bij WV Eemland:

Hoe presteer ik maximaal én word ik gezond 90?

Masterclass door voedingsdeskundige Henk-Jan Koershuis en voormalig wielrenster Anna van der Breggen

Bestsellerauteur en voedingsdeskundige Henk-Jan Koershuis staat bekend als een van Nederlands meest energieke sprekers. Anna van der Breggen was de afgelopen jaren de beste wielrenster van de wereld. Heeft voeding, vitaliteit, gezondheid, een heerlijk positieve mindset én gedragsverandering jouw aandacht? Wil je leren van de prachtige fietservaring van Anna? Kom dan zéker naar deze Masterclass! Henk-Jan deelt samen met Anna zijn Gouden Boodschap met jou op woensdag 30 november bij Wielervereniging Eemland.

Wanneer : woensdag 30 november 19.30 uur
Waar : clubhuis WV Eemland
Voor wie : alle leden van WV Eemland
Kosten : gratis

Meld je aan door een mailtje te sturen naar tc@wveemland.nl



Over de sprekers:

Anna van der Breggen was tien jaar professioneel wielrenster en groeide in die jaren uit tot de beste renster van de wereld. Op de weg was ze Olympisch kampioen, Europees kampioen, Nederlands kampioen en twee keer wereldkampioen. Op de individuele tijdrit was ze twee keer Nederlands kampioen en tegelijkertijd Europees- en wereldkampioen. Daarnaast won ze vier keer de Giro Rosa, zeven keer (op rij!) de Waalse Pijl en schreef ze bijna alle grote klassiekers als de Ronde van Vlaanderen,

Strade Bianchi, de Amstel Gold Race, La Course en Luik-Bastenaken-Luik wel een keer op haar naam.

Eind 2021 beëindigde Anna haar profcarrière en begon ze aan een nieuw avontuur als ploegleidster bij haar laatste ploeg SD Worx Cycling Team. In die rol hoopt ze alle kennis die ze in haar jaren als profrenster heeft opgebouwd door te geven aan een nieuwe generatie

Henk-Jan is geen onbekende in de Nederlandse topsport. Met zijn bedrijf SportvoedingWebshop.com en De Beste Verliezer.com voorziet hij vele topatleten van de best mogelijke sportvoeding en basisvoedingstips. Als (sport)voedingsdeskundige werkt hij voor de beste atleten van het land, uit diverse takken van sport. Ook is de sportvoedingsdeskundige zelf fanatiek sportman en liep hij de marathon in 02:45 uur.

Tijdens de Masterclass deelt hij een inkijkje in de wereld van voeding, maximaal presteren en gedrag. Als iemand weet hoe hij in recordsnelheid en op treffende manier bij je kan binnendringen, dan is het wel inspirator Henk-Jan Koershuis. Deze nuchtere sportieve Tukker neemt je mee in ons grootste goed: jouw gezondheid én maximaal presteren! Henk-Jan heeft een ijzersterk geloof dat iedereen nú energiek kan zijn en tegelijkertijd door een gezonde sportieve levensstijl, de leeftijd van 90 jaar kan bereiken. Blakend van energie en optimisme deelt hij met jou zijn ware Gouden Boodschap. Niet belerend, niet betuttelend.

Met zijn ruim 20 jaar ervaring weet Henk-Jan als geen ander hoe hij jou kan raken. En dat in slechts ruim een uur tijd. Zodat jij voor eens en voor altijd écht jouw gezondheid een maximale boost geeft en je nog meer uit je prestatie gaat halen. Henk-Jan praat je geen academische onbegrijpelijke theorieën aan, hij zet je in actie en neemt je mee in de wondere wereld van gedrag. Want vaak weten we het wel, maar waarom doen we het dan niet? Ga voor maximaal presteren én blijvende gezondheid tot je 90e. Minimaal!

Wil je na de Masterclass nog meer weten? Je kan dan na de Masterclass ook zijn boek scoren, gelezen door vele topsporters en onderdeel van diverse topsport organisaties als opleidingsprogramma. Het prachtige boek *'De Beste Verliezer, een Gouden Boodschap'* werd al door 40.000 mensen gelezen.

Wil je meer over Henk-Jan weten? En vooral: wat voor jou persoonlijk kan betekenen? Bekijk dan eens zijn websites:

- <https://www.debestevertiezer.com/boek>
- <https://www.sportvoedingwebshop.com/sportvoeding-expert> <https://www.henkjankoershuis.nl/>

Wil je meer over Anna weten? Bekijk dan eens de volgende websites:

- <https://nl.annavanderebreggen.nl>
- https://nl.wikipedia.org/wiki/Anna_van_der_Breggen