

# Volledig gefocust op de spieren

## Keistad is rotsvast adres voor massages

Arjan Klaver

**AMERSFOORT** „Om blessures te voorkomen is het belangrijk om goed naar het lichaam te luisteren. Een massage of een sportmassage kan ook soelaas bieden. Ook als het gaat om het verminderen van fysieke klachten, zoals hoofdpijn, rugpijn en pijnlijke spieren. Maar ook als er geen klachten zijn, wordt een massage pure ontspanning. Wellness, zullen we maar zeggen.”

Dit zegt Jeanet Schmitz-van Spelde. Zij is een gecertificeerd NGS Sport- en Wellnessmasseur. Dit Nederlands Genootschap voor Sportmassage is erkend door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Bovendien verricht zij haar werk met een visuele beperking. En dat heeft voor de cliënt veel voordelen. „Met mijn beperking kan ik me volledig focussen op mijn handen en het spierkorset, zonder dat ik afgeleid word door de persoon of het lichaam dat ik masseer. Cliënten ervaren de massage veel intenser en dieper. Tijdens het intakegesprek voer ik eventueel eerst testen uit gerelateerd aan de reden van het bezoek, om vast te kunnen stellen of mijn behandeling soelaas biedt.”

**INSPANNING** Sportmassage wordt toegepast om vermoeidheidsverschijnselen, die het directe gevolg zijn van een lichamelijke inspanning, terug te dringen. De afvalstoffen die vermoeidheidsverschijnselen, pijn of kramp veroorzaken worden uit de spieren gemasseerd. Een toekomstig effect van massage



■ Jeanet Schmitz-van Spelde is masseur met visuele beperking: „Cliënten ervaren de massage veel intenser en dieper.”

is psychische en lichamelijke ontspanning. Naast het ontspannen gevoel, zal dit effect ook het lichaam sneller laten herstellen. De stofwisseling wordt positief beïnvloed. Hierdoor herstelt men sneller en kan men weer sneller een bepaalde prestatie leveren.

**STOELMASSAGE** Daarnaast ziet Jeanet binnen haar praktijk een toename van het aantal werkgerelateerde klachten. Vooral bij mensen die veel in dezelfde houding achter de computer zitten. „Een stoelmassage is een doelgericht middel om deze klachten te verlichten en te voorko-

men. Door middel van het toepassen van diverse massagetechnieken worden de rug, schouders, nek, hoofd, armen en handen los gemaakt. Tevens wordt deze vorm als laagdrempelig ervaren, een behandeling duurt ongeveer 20 minuten en wordt door de kleding heen gegeven. Behalve in mijn praktijk voer ik stoelmassage uit op de werkplek of bij de mensen thuis of als onderdeel van een wellness weekendarrangement ergens in Nederland. Massage wordt zo een extra verwonnenrij waarbij ik natuurlijk ook mijn hotstones kan inzetten. Dit is een massage van het lichaam met stenen van

ongeveer 45 graden Celcius. De hitte en de 'druk' van de stenen dringen diep door in de spieren. De hotstone-massage verlicht spanningen en geeft de cliënt nadien veel energie. Geen wonder dat mijn rotsvaste adres voor soepele spieren steeds meer ontdekt wordt. Welkom bij Massage Keistad voor een afspraak bij mij in de praktijk.”

**Massage Keistad**  
Albert Schweitzersingel 77  
3822 BV Amersfoort  
06 - 53 50 73 63  
info@massagekeistad.nl  
massagekeistad.nl

## Samenwerking HotelSpecials.nl en Citymarketing

**AMERSFOORT** Amersfoort is volgens Citymarketing een ideale stad voor een korte vakantie. „Niet alleen omwille van de vele monumenten, straatjes, grachten en subtiele details maar ook vanwege het predicaat 'Beste Hotelstad' van Trivago.” Citymarketing is daarom eind maart een samenwerking aangegaan met HotelSpecials.nl. In de lente- en zomermaanden worden in totaal vijf blogs geplaatst op blog.hotelspecials.nl waarin uiteenlopende toeristische tips worden gegeven. Het eerste artikel geeft zeven tips om te lunchen in Amersfoort.

De andere vier artikelen belichten de onderwerpen 'Kunst en Cultuur in Amersfoort', 'Amersfoort voor de toerist', 'Winkelen in Amersfoort' en 'Lekker eten in Amersfoort'. HotelSpecials informeert de Nederlandse toerist via de website en social media. De blogs worden door Citymarketing nog eens extra onder de aandacht gebracht bij Nederlandse en Vlaamse toeristen via social media, nieuwsbrieven en online advertenties.

Citymarketeer Dennis Sille is verheugd over de samenwerking en de eerste resultaten: „Amersfoort is bij uitstek geschikt voor een weekend weg, er is zoveel te zien en te doen. Samen met HotelSpecials.nl kunnen we toeristen laten zien hoe mooi onze stad en regio is. We hopen ook dat de VVV door deze actie meer bezoekers mag ontvangen. Het eerste kwartaal van 2016 laat in ieder geval een mooie groei aan bezoekersaantallen zien.”

## Lijfstijl Praktijk Amersfoort geeft raad

**AMERSFOORT** „We praten tegenwoordig veel over voeding en we zijn er dagelijks mee bezig, maar toch lijkt het alsof de misverstanden over voeding alleen maar toenemen. Ook via de (sociale) media is er een overvloed aan informatie over voeding. Men ziet door de bomen het bos niet meer en weet niet welke keuzes te maken”, zegt Trudy Louwers, voedings- en leefstijlcoach van Lijfstijl Praktijk Amersfoort. In haar nieuwe praktijk, in de binnenstad van Amersfoort, begeleidt en motiveert Louwers (gezonde) vrouwen en jongeren (6-8 jaar) bij gedragsverandering op het gebied van voeding, beweging en leefstijl. Aan de hand van een uitgebreide voedingsanalyse is snel zichtbaar waar de overdaad zit en welke tekorten er zijn op gebied van voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Ook hormonale klachten komen aan bod. Op basis van de analyse wordt een plan op maat gemaakt met bijbehorende wensen en doelen.

„Een gezonde leefstijl klinkt misschien niet sexy, toch is het iets wat veel mensen graag zouden willen. Hiervoor moet je wel wat veranderen en dat vindt men vaak lastig. Ik reik ze gezonde alternatieven en tips aan waar ze blij van worden; dan gaat zo'n verandering makkelijker.” Mensen die nieuwsgierig zijn, kunnen contact opnemen met Trudy Louwers voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Weverssingel 25; tel 06-17700427;  
info@lijfstijlpraktijkamersfoort.nl;  
www.lijfstijlpraktijkamersfoort.nl

# 'Mooierplein is elke dag beleven'

## Gezellige loop in het nieuwe winkelen

Arjan Klaver

**AMERSFOORT** Er wordt hard gewerkt om het Mooierplein tussen de Scherbierstraat en de Kortegracht in oude luister te herstellen. Een allure met een moderne touch. Een trefpunt met plaats voor retailers die in staat zijn de snelheid, die ontstaan is in de informatievoorziening, om te zetten in zijn of haar fysieke winkelomgeving. „Mooierplein is elke dag beleven.”

Met deze oneliner wil Gert-Jan Kreikamp het Mooierplein graag duiden. Deze Amersfoorter vormt samen met Kees van de Vendel en Fons Kurvers de directie van Mooier Amersfoort bv, een club van zes Amersfoortse ondernemers. Zij hebben het initiatief genomen om het winkelgebied nieuw leven in te blazen. Nu al kan de consument hier de eerste tekenen van het concept ontdekken: Het nieuwe winkelen. „Het Mooierplein borduurt voort op de transitie die daar door ondernemers in de afgelopen jaren is bewerkstelligd. Denk aan de Spellenpoort, Liberty Lifesty-



■ Gert-Jan Kreikamp borrelt van de ideeën voor het Mooierplein.

le, Shoeterz, Suit Supply, Helemaal Edelsmid, Steigerloods, Brood & Zoets, J'Amazing Fashion en niet in de laatste plaats Goedgevonden. Het zijn shops en uitspanningen met een vloerooppervlak van vijftig tot ruim driehonderd vierkante meter (BVO). Niet te vergelijken met de grootschalige winkels in de hoofdwinkelstraat. Hoeft ook niet. Want juist het kleinschalige is de kracht. Bovendien koesteren de ondernemers de sfeer en willen graag,

samen met ons, de aantrekkingskracht van het Mooierplein te versterken.”

Vorig jaar hebben Kreikamp en de zijnen dit nieuwe concept uitgerold waarin overigens ook een kans ligt voor ondernemers die actief zijn in de clicks én bricks. Zij zoeken juist de synergie op tussen de fysieke infrastructuur en de digitale kanalen. Op deze manier creëren retailers toegevoegde waarde voor de consu-

ment. Een voordeel van een digitaal kanaal voor klanten is bijvoorbeeld de mogelijkheid om productinformatie op te zoeken of reserveringen te doen. Denk aan een shop-in-shop waar tientallen unieke merken worden verkocht in combinatie met een galerie waar elke twee maanden nieuwe exposities te bewonderen zijn. Een wijnproeverij of een boekpresentatie? Het kan allemaal. Een pop-up evolutie dus. „Daarnaast is er ruimte voor daghoreca”, weet Kreikamp die borrelt van de ideeën om van het Mooierplein weer een duurzaam en levendig onderdeel te laten zijn van de binnenstad. „Natuurlijk gaan we het plein opleuken met terrasjes en groenvoorzieningen. Het moet tenslotte een eigentijdse ontmoetingsplek zijn waar nog ruimte is voor gelijkgestemde ondernemers die geen koudwatervees hebben om deelgenoot te kunnen zijn van dit concept. Wij zorgen ervoor dat ondernemers op het Mooierplein kunnen rekenen op meer ondersteuning en scherpe huurtarieven.”

**Mooier Amersfoort b.v.**  
Postbus 1287  
3800 BG Amersfoort  
Tel: 06 21216577/06 51789140  
www.mooieramersfoort.nl  
info@mooieramersfoort.nl