

**SATURDAY****WILL IS THE EVENT
TO IMPROVE YOUR
SPORTS PERFORMANCE****THE STADIUM****THE FIELD****THE COURT**10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:009u50
ROBERTO MARTINEZ
Opening10u20 **Q+A**
NAFI THIAM
Olympisch, Europees en wereldkampioene10u50
PAUL VAN DEN BOSCH
Act like a coach11u30
JEF BROUWERS
All people like succes12u **Q+A**
FELIX DENAYER
Rise of Belgian hockey12u30 **Q+A**
SERVAAS BINGE
Healthitude13u10 **Q+A**
STEPHANIE SCHEIRLYNCK
De juiste sportvoeding13u50 **Q+A**
MARC HERREMANS SHIRIN VAN ANROOIJ
The power of mental strength14u30
ERIK WITVROUW
Hamstring Injuries15u **Q+A**
YVES LAMPAERT
Interview15u30 **Q+A**
FREDERIC VAN BURM
Osteopathie in de sport: complementair of elementair?16u
HENK KRAAIJENHOF
Mentale weerbaarheid: presteren onder druk in sport en het dagelijkse leven16u40
CEDRIC DUMONT
"Dare to jump: Greatness begins behind your comfort zone"17u10
ANN WAUTERS ELLEN SCHOUPE
Attitudes raise talent11u
CHRISTOPH CALUWE
Bewegen en sport op het werk11u30 **Q+A**
KRIS DE COORDE
The future of sports: Virtual Reality?12u **Q+A**
KARL DUJARDIN
Slimme gezondheidsapps in smartphones en wearables: A Game Changer!12u30 **Q+A**
NICK AUDOOREN
Core training13u **Q+A**
THIJS WINTEIN
Blood & saliva markers as a tool to improve performance13u30 **Q+A**
JAN CNUUDE
Mijn probleem: structureel, emotioneel, nutritioneel.14u **Q+A**
TIM MORIAU
Less is more, from theory to medals14u50
KAREL SABBE JOREN BIEBUYCK
Interview15u20
MATHIEU MAROY
Soccer injuries: The big prevention quiz16u **Q+A**
JEF GEYS
Rusten is het nieuwe sporten16u40 **Q+A**
ELINE BERINGS
Tegenslag of uitdaging? De weg naar persoonlijk goud17u20
FRANS CLAES
De vegan sporter11u
ANNICK CUVELIER (YOGANIC MOVES)
Yoga for athletes12u30 **Q+A**
JOHN ROOMS
Learn to run yourself13u20 **Q+A**
STERKK PROJECT
Ex-Kankerpatiënten samen sterkk13u50 **Q+A**
DELPHINE STEELANDT
#FitMom14u30 **Q+A**
MARC GEENEN TOM TEULINGKX
Sportouders15u30
STEPHANIE SCHEIRLYNCK CAROL DE DOBBELAERE
Kookdemo16u50 **Q+A**
TOMAS VAN DEN SPIEGEL
Succes in de sport, op en naast het terreinEr kunnen nog lichte aanpassingen gebeuren aan het programma. Surf naar willsports.be voor de meest recente versie.



SUNDAY

WILL IS THE EVENT
TO IMPROVE YOUR
SPORTS PERFORMANCE

THE STADIUM

THE FIELD

THE COURT

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00

10u10

Q+A

TIA HELLEBAUT

Focus

11u **ANDREW JONES**

(+ INTERVIEW KOEN NAERT)
Breaking 2: Reflections
on the attempt to run a
<2 hour marathon

Q+A

11u

GINO DEVRIENDT

Alles over huidplooiingen

11u **STEPHANIE SCHEIRLYNCK
CAROL DE DOBELAERE**

Kookdemo

11u40

PETER HESPEL

11u30

THIJS WINTEIN

Blood & saliva markers as a tool to
improve performance

12u

GINO DEVRIENDT

Voedingssupplementen

12u20

Q+A

NICK AUDOOREN

Forza Core Training

12u10

JOHAN BELLEMANS

What can we learn from
Olympic athletes

12u40

THOMAS VAN DER PLAETSEN

10 Kampen, (g)een gevecht

11u30

Q+A

PIETER-JAN DE ROO

Pijn aan heup tijdens sporten:
wat nu?

13u20

EDDY MELLAERTS + JACQUES BORLEE

Influence of posture, postural
stability on injuries and performance

13u20

Q+A

JEROEN KEYMOLEN

Waarom duursporters beter
wél tegen zichzelf praten.

13u20

Q+A

JOHN ROOMS

Learn to run yourself

14u

Q+A

PIETER TIMMERS

Van droom tot Olympisch Zilver.
Een verhaal van doorzetten,
toewijding en geloof.

14u

Q+A

RUBEN VANDEVOORDE

Coachbox - Connects:
coach & athlete

13u50

Q+A

RIK MERCHIE

The Holy Trail

14u30

Q+A

THOMAS D'HAVE

Managing the clock: tools to
optimize your biorhythm

14u30

Q+A

MICHAEL VERSCHAEVE

Optimal flow & the use
of music in sports

14u20

Q+A

JOHAN VAN SUMMEREN

Interview

15u10

Q+A

KOEN NAERT

Make a plan and build
on resilience

15u10

Q+A

MANU WEMEL

To stretch or not to stretch

15u

Q+A

FEMKE REYNAERT

Healthy eating made easy:
keep it simple

15u50

Q+A

BART AERNOOTS

Interview

15u50

Q+A

KAREN VAN PROEYEN

Nuchter trainen: effecten en
richtlijnen ter optimalisatie van
prestatie en gezondheid

15u50

ANNICK CUVELIER (YOGANIC MOVES)

Yoga for athletes

16u20

Q+A

JAN FRODENO

Olympic champion &
2X Ironman
World champion

CLOSING

Er kunnen nog lichte aanpassingen gebeuren aan het programma.
Surf naar willsports.be voor de meest recente versie.



TWO DAYS

SPORTANA

- Sportana analyses

PULSO-PREVENTIELAB

- Analyse zwemtechniek
- Framemaatbepaling
- Nieuwe vorm van inspanningstesten
- Statische en dynamische fietspositionering

PEAKLEVEL

- Labotest fietsen (+demo)
- 3d-loopanalyse (+demo)
- Lu yong yoga
- Gezond op de werkvloer
- Core stability
- Mentale screening (only sunday)
- Omgaan met wedstrijdstress (only sunday)

FORZA

- Screening voor fietsers
- Screening voor lopers
- One-on-one core sessie

SQUADT

- Squadt up your potential!

AZ DELTA

LIEVENS BIKERPAIR

- Fietsonderhoud (Saturday 11u, Sunday 10u30)

SATURDAY

MOVE FOR HEALTH

- Functional movement screening
- Triggerpoint therapy

DIËTISTENPRAKTIJK DE JAEGHERE (ONLY PM)

- Belang van hydratatie
- Zweettest
(precision hydratation & huidplooimeting)

JEF GEYS (ONLY PM)

SUNDAY

ORTHOVANO

- Drukmeting via rs-scan

LEANDER PERSONAL TRAINING

- Calisthenics (bodyweight training)
- Mobility training (lenigheid)
- Boxing
- Relaxatie en stressmanagement