

Ilse en Olivier hebben ook een hele resem activiteiten die zij, gezien hun ervaring, zowel voor bedrijven, scholen als voor particulieren, op maat kunnen ontwikkelen. Ook voor het volgende kan u dus bij de Ilse Heylen Judo Academy terecht:

Voor bedrijven

- Wij leren uw mensen een plan te maken, zodat ze weten waar en wanneer te pieken, net zoals dit noodzakelijk was tijdens de actieve carrière van Ilse.
- Wij verbeteren uw strategisch inzicht binnen uw markt door samen uw analyse van uw 'tegenstanders', uw concurrenten te verbeteren.
- Verlaag uw ziektecijfer en verhoog uw werknemerstevredenheid: stel Ilse aan als fitnesscoach binnen uw bedrijf.

Voor scholen

- Organiseer een leuke, actieve workshop zelfverdediging voor uw personeel
- Breng respect extra onder de aandacht via Ilse's judoachtergrond, het is meteen een extra wapen tegen pesten.
- Ilse heeft gedurende haar volledige carrière haar gewicht onder controle moeten houden. Met Ilse kan u het thema 'gezonde voeding' en gezondheid in het algemeen op een luchtige manier aanbrengen.

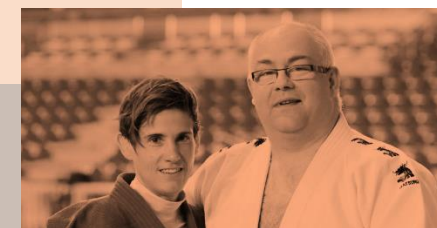
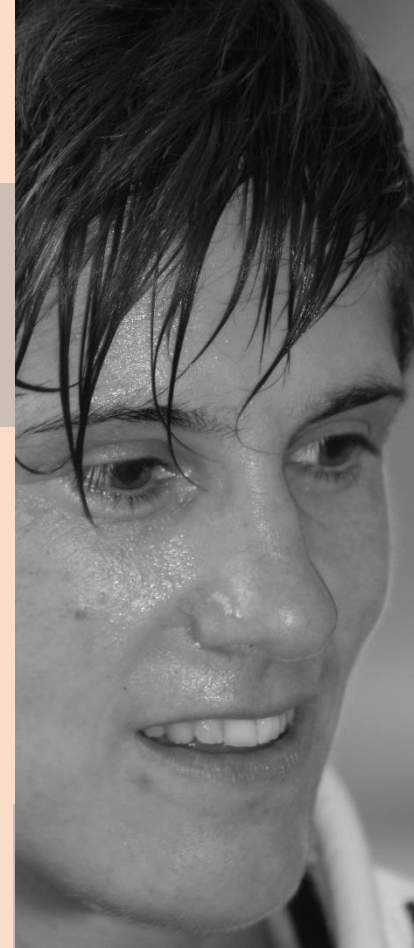
Voor particulieren

- Stabiliteitstraining
- Letselpreventie
- Revalidatie na kwetsuren i.s.m. uw kinesitherapeut
- Opstellen van kracht- en/of conditieprogramma's
- Aandacht voor periodisering
- Voedingsbegeleiding
- Persoonlijke fitnesscoaching
- Dit alles zowel voor recreatieve sporters als voor topsporters

Natuurlijk blijven Ilse en Olivier actief in het nationale en internationale judo. Persoonlijke begeleiding van aanstormend judotalent zal een belangrijke pijler vormen van de Ilse Heylen Judo Academy.



BENT U GEÏNTERESSEERD? WENST U EEN OFFERTE?
+32 495 29 19 74 | +32 478 39 00 16
ILSEHEYLENJUDOACADEMY@GMAIL.COM | WWW.ILSEHEYLEN.BE



begeleiding bij revalidatie **workshops**
teambuilding letselpreventie
zowel voor bedrijven, scholen als particulieren
opstellen van kracht- en conditieprogramma's
persoonlijke fitnesscoaching
begeleiding (top)judoka's
zowel voor recreatieve sporters als topsporters
werknemerstevredenheid ↑ ziektecijfer ↓



ILSE HEYLEN JUDO ACADEMY bvba
Vloerzegemstraat 1a, 9506 Smeerebbe-Vloerzegem
TEL +32 495 29 19 74 | +32 478 39 00 16
BTW BE 0663.566.211 | IBAN BE81 0689 3042 3724 | BIC GKCCBEBB
IlseHeylenJudoAcademy@gmail.com | www.IlseHeylen.be

TEAMBUILDING EN WORKSHOPS VOOR BEDRIJVEN

Heb je je ooit al eens afgevraagd hoe het voelt om eens tegen een tatami gezwierd te worden door iemand die je eigenlijk bezwaarlijk een 'echt' zwaargewicht kan noemen? Judoka Ilse Heylen vecht immers steeds in de categorie tot 'maar' 52kg, maar haar palmares staat als een huis en haar naam klinkt als een klok in de internationale judowereld.

Ga er immers maar eens aanstaan: een carrière van 20 jaar (!!) op topniveau en maar liefst 52 (!!) internationale medailles. Tijdens al die jaren aan de top was het weliswaar lang niet allemaal rozegeur en maneschijn. Elke net-niet mokerslag vormde voor Ilse echter een katalysator om opnieuw recht te staan. Zeven keer vallen en acht keer opstaan heet dat dan, maar het is er maar bitter weinigen gegeven. Ilse past zonder meer in dat rijtje en wil maar al te graag delen wat zij doorheen al die jaren op en naast de mat heeft geleerd.

Concrete invulling:

✓ Optie 1 - De initiatieles

Ilse is, na twee decennia op topniveau, gestopt met topsport. Ze wil nu de kneepjes van het vak maar al te graag in een leuke, bondige initiatieles van 1,5 à 2 uur doorgeven aan een groep enthousiastelingen (van maximaal 20-30 personen). In een anderhalf uur durende clinic toont ze enkele basisbewegingen in judo en zelfverdediging en stuurt ze eenieder afzonderlijk bij om alles zo goed mogelijk onder de knie te krijgen. Daarbij houdt ze uiteraard steeds rekening met het niveau van elke persoon. Een unieke ervaring, want Ilse's kennis is ongeëvenaard. Uw team komt er ongetwijfeld sterker uit!



✓ Optie 2 - De lezing

Een carrière van 20 jaar bouw je niet op zonder mentaal ijzersterk te zijn en ongelooflijk gemotiveerd en gefocust te blijven. Wat Ilse allemaal heeft gedaan om die absolute top te bereiken en daar ook zo lang te blijven, getuigt in eerste instantie van ontzettend veel doorzettingsvermogen. Er is nu eenmaal geen lift naar succes, maar alleen een trap. En ook Ilse tuimelde figuurlijk wel eens padoes van een trede. Zo onderging ze zeven operaties, maar vocht ze zich letterlijk en figuurlijk elke keer weer een weg terug naar de absolute top. Doorheen haar carrière heeft Ilse zich meermaals moeten aanpassen, het hedendaagse judo is immers niet meer te vergelijken met dat van twintig jaar geleden. Daarnaast moest ze leren omgaan met het presteren onder immense druk en stress, alsook telkens weer nieuwe tegenslagen te boven komen. Flexibiliteit, motivatie, teamwork, doorzettingsvermogen, focus, omgaan met stress en ga zo maar door. De raakvlakken van Ilse's carrière met de bedrijfswereld zijn dan ook legio.

✓ Optie 3 - De combinatie

Waarom niet het beste van twee werelden combineren? Ilse heeft zich doorheen al die jaren steeds flexibel moeten opstellen en kan ook perfect het initiatiegedeelte combineren met de lezing. De twee passen immers als puzzelstukjes in elkaar. Men kan zowel met het actieve gedeelte als met de lezing beginnen.



LOCATIE

Ilse zette haar eerste stapjes als judoka in een klein, authentiek zaaltje in Wilrijk aan de A12. Het nostalgische gevoel dat daar al die jaren later nog altijd van de houten muren druipt, zorgt voor een extra meerwaarde. Bij voorkeur ontvangt Ilse de groep dus op deze locatie.

De mogelijkheid bestaat om de hele clinic op locatie naar keuze door te laten gaan. Eventuele huur van de locatie, het materiaal en verplaatsingskosten worden dan uiteraard in rekening gebracht.



DUUR

De initiatieles duurt 1,5 tot 2 uur, de presentatie eveneens.

Dit betekent dat u de combinatie (initiatieles + lezing) makkelijk kan organiseren op een halve dag (ochtend of namiddag naar keuze).



“ TESTIMONIAL

Tijdens onze jaarlijkse teambuilding stond er dit jaar een workshop met Ilse Heylen op het programma. Na een uitputtende opwarming bracht Ilse ons, met judo als basis, handige zelfverdedigingstips bij. Het was leerrijk, interessant, maar vooral ook heel erg leuk. Met haar enthousiasme wist Ilse meteen eenieder van ons mee te trekken en handige tips bij te brengen.

Wij zijn een uiteenlopende groep van collega's, een bonte mix van leeftijden, mannen en vrouwen, en de ene is al wat sportiever dan de andere uiteraard. Door haar persoonlijke feedback zorgde Ilse ervoor dat iedereen op zijn/haar niveau kon meedoen, waardoor het voor iedereen een onvergetelijke ervaring werd. Daags nadien voelden we trouwens spieren waarvan we niet wisten dat we ze hadden.

Bram Palmaerts - gedelegeerd bestuurder bij Helsen Verzekeringen