

---

## *Sportreflexologie is een vrij nieuwe discipline binnen de massage-opleidingen & reflexologie.*

---

In samenwerking met John Rooms biedt SoHuman – Zorgopleidingen - vanaf heden in Vlaanderen een opleiding aan. De basics van sportreflexologie worden onder de loep worden genomen, maar er wordt ook gestreefd naar verdieping. Dit vergt oefening en inzicht. We opteren voor een lessenreeks van 10 avonden.

Zodoende kunnen de leerdoelstellingen vlot behaald worden en gaat de cursist goed voorbereid het werkveld in.

[Bekijk even de volgende link als introductie in de sportreflexologie](#)

### **De methode sportreflexologie**

Sportreflexologie is een discipline binnen de voetreflexologie waarbij onbalansen (blessures) van voet, enkel en onderbeen worden verholpen. Je bent in staat om vele problemen voorkomend in voet en onderbeen effectief en gericht te verhelpen.

[Via de volgende youtubelink kan je even meekijken naar de aanpak van één van de voorbije lessen](#)

### **Blessure- aanpak & preventie**

De aanpak gericht op blessures van voet, enkel en onderbeen bestaat uit drie peilers. Deze zone-indeling heeft als doel om een blessure in een groter geheel te zien. De manipulatie (reflexologie) heeft als doel om door het zetten van druk op een zone hier een reactie (reflex) uit te lokken. Het bewegingsgedeelte is gericht op het blijvend stimuleren van bepaalde reflexen. Sportreflexologie is vaak een manier om van hardnekkige en chronische spier, pees en botblessures af te geraken.

### **Inhoud van de opleiding**

De anatomische opbouw van een voet  
De aanhechting van de spieren op de voet en de connectie met de reflexzones  
De rol van de anatomische kettingen waarvan het beginpunt op de voeten ligt  
De belangrijkste hardloophblessures onder de knie en hun aanpak  
De juiste oefeningen en stretching om tussen twee sessies door de juiste reflexen te stimuleren  
Bijzondere reflexpunten  
Voetreflexologie bij diverse klachten

**Voor het curriculum van John Rooms scroll naar beneden**

[www.sohuman.net](http://www.sohuman.net)

[Inschrijven kan je hier 10 lessen, €579](#)

## Curriculum Vitae John Rooms



### John Rooms

0032 (0)491593308

footrooms@maisonjohn.com  
Amerikalei 137 te 2000 Antwerpen  
[www.footroomsrunning.academy](http://www.footroomsrunning.academy)  
[www.sportreflexologie.be](http://www.sportreflexologie.be)

### Opleiding & Erkenning

- Gegradueerde van het Economisch Hoger Onderwijs, Afstudeerrichting Marketing UC Leuven 1991
- Vorming tot reflexoloog bij het NVBR in 2010
- Erkend reflexoloog bij het BeVo sinds 2011
- Erkend sportmasseur sinds 2015

### Ervaring & Beroepsactiviteiten

- 20 jaar gewerkt als commercieel verantwoordelijke bij meerdere beveiligingsbedrijven
- Deeltijds reflexoloog sinds 2010
- Voltijds reflexoloog sinds 2013
- Bedenker van een aanpak voor blessures van voet, enkel en onderbeen onder de naam sportreflexologie.
- Lesgever bij Total Health in Nederland, SoHuman-zorgopleidingen en Golden Feet Reflexology in België
- Technische Loopcoach zowel voor halve fond als voor ultralopers.
- Redacteur bij het vroegere vakblad van het NVBR De Reflexoloog en nu bij het vakblad van het BeVo.
- Auteur bij uitgeverij Lannoo en Novum Publishers