

TikTok/Reels — 14 dagen content, kant-en-klaar

Dit is je content-kalender: **14 posts klaar om te plaatsen**, elk gekoppeld aan échte clips uit jouw eigen materiaal op **frames.haartips.nl** (op nummer). Je hoeft alleen nog de clip te pakken, de caption te plakken en te posten.

Account: @haarvisie.rijswijk (beveiligen + 2FA aanzetten — zie strategie).

Ritme: minimaal di · do · vr · za, rond **18:00–20:00**. Heb je meer energie? Post dagelijks — je hebt nu 14 stuks klaar.

Vaste regels (uit de analyse): kort (8–15s), hook in seconde 1, Nederlandse caption, trending geluid eronder.

□ De clipnummers (#) verwijzen naar **frames.haartips.nl** — filter op categorie, pak de clip, klaar.

Week 1

Dag 1 — Transformatie (kleurcorrectie)

- **Clips:** #9, #10, #13 (kleurcorrectie)
- **Hook (sec 1):** "Van doffe uitgroei naar dít □"
- **Caption:** Kleurcorrectie waar we trots op zijn □ Doffe uitgroei → fris, egaal en glanzend. Boek je kleur bij Haarvisie Rijswijk.
- **Hashtags:** #kleurcorrectie #kapperrijswijk #haarsalon #balayage #olaplex #wateringen #hairtransformatie

Dag 2 — Extensions (jullie specialiteit)

- **Clips:** #3, #11, #26 (extensions)
- **Hook:** "Korte tot lange droomlokken in één middag □□"

- **Caption:** Great Lengths hair extensions — Platinum salon van Nederland. Lengte + volume, natuurlijk resultaat. DM voor een afspraak.
- **Hashtags:** #hairextensions #greatlengths #kapperrijswijk #langhaar #haarsalon #denhaag

Dag 3 — Stoere/trendkleur (highlights)

- **Clips:** #4, #14, #20 (highlights / kleur)
- **Hook:** "Durf jij deze kleur aan? ☐"
- **Caption:** Highlights met een twist ☐ Soms mag het opvallen. Welke kleur zou jij kiezen? ☐
- **Hashtags:** #highlights #haarkleur #kleurspecialist #wella #kapperrijswijk #hairinspo

Dag 4 — Relatable / achter de schermen

- **Clips:** #65, #67, #68 (salon-sfeer) + #48 (heren-knip)
- **Hook:** "POV: het is zaterdag bij Haarvisie 😊"
- **Caption:** Even achter de schermen ☐ Bij ons is het altijd gezellig druk. Kom je ook langs?
- **Hashtags:** #kapsalon #behindthescenes #kapperrijswijk #salonlife #haarsalon

Dag 5 — Tip / mini-les

- **Clip:** #6 of #83 (krul) — close-up beweging
- **Hook:** "Zo houd je je krullen dagen goed ☐"
- **Caption:** TIP: krullen niet uitkammen als ze droog zijn — gebruik je vingers + een beetje leave-in. Meer tips? Volg ons ☐
- **Hashtags:** #krullen #haartips #curlygirl #kapperrijswijk #haarsalon

Dag 6 — Transformatie (balayage)

- **Clips:** #5, #7, #36 (balayage)
- **Hook:** "Balayage die je niet meer wil missen ☐☐"
- **Caption:** Zachte, natuurlijke balayage — alsof de zon erin zit ✨ By onze kleurspecialisten. Boek 'm.
- **Hashtags:** #balayage #balayagehair #kleurspecialist #kapperrijswijk #olaplex #hairinspo

Dag 7 — Heren (ander publiek aanboren)

- **Clips:** #49, #50, #51 (heren)
 - **Hook:** "Mannen, dit is jullie teken ☐"
 - **Caption:** Strakke herenknip + kleur bij Haarvisie. Ook voor jou. Loop binnen of boek online.
 - **Hashtags:** #herenkapsel #barber #kapperrijswijk #menshair #wateringen
-

Week 2

Dag 8 — Stoere kleur (blond)

- **Clips:** #1, #8 (blond)
- **Hook:** "Het koelste blond van Rijswijk? ✨"
- **Caption:** Koel, helder blond zonder geel ☐ Dat is vakwerk. Wil jij ook? Boek je afspraak.
- **Hashtags:** #blond #koelblond #blondehair #kleurspecialist #kapperrijswijk

Dag 9 — Extensions (resultaat-reveal)

- **Clips:** #41, #46 (extensions)
- **Hook:** "Wacht tot het einde ☐"
- **Caption:** Van dun naar vol & lang ☐ Hair extensions die niemand doorheeft. Dat is het verschil.
- **Hashtags:** #hairextensions #greatlengths #voldoorhaar #kapperrijswijk #haarsalon

Dag 10 — Relatable / team

- **Clips:** #69, #126 (salon-sfeer)
- **Hook:** "Ons team in 10 seconden ☐"
- **Caption:** De handen achter jouw mooie haar ☐ Jorah, Jarlin, Asuman & het team. Tot snel!
- **Hashtags:** #team #kapsalon #kapperrijswijk #salonlife #haarsalon

Dag 11 — Tip / kleur

- **Clip:** #30 of #55 (kleur, still/clip)

- **Hook:** "Welke haarkleur past bij jouw huid? ☐"
- **Caption:** TIP: warme ondertoon? Ga voor goud/caramel. Koele ondertoon? Asblond/koel bruin. Twijfel? Wij adviseren gratis.
- **Hashtags:** #haarkleur #kleuradvies #kapperrijswijk #hairtips #kleurspecialist

Dag 12 — Transformatie (highlights → wow)

- **Clips:** #21, #37 (highlights)
- **Hook:** "Deze glow-up wil je zien ☐"
- **Caption:** Highlights die je gezicht laten stralen ☐ Subtiel of juist opvallend — jij kiest.
- **Hashtags:** #highlights #babylights #hairtransformatie #kapperrijswijk #wella

Dag 13 — Krul / structuur

- **Clips:** #171, #209 (krul)
- **Hook:** "Krullen die bounce hebben ☐"
- **Caption:** Gezonde, gedefinieerde krullen ☐ Onze krul-specialisten weten precies wat jouw haar nodig heeft.
- **Hashtags:** #krullen #curlyhair #krulspecialist #kapperrijswijk #haarsalon

Dag 14 — Best-of / oproep

- **Clips:** mix van je 3 favoriete (duim ze op frames.haartips.nl ☐)
- **Hook:** "Jouw beurt ☐"
- **Caption:** Klaar voor nieuw haar? Boek je afspraak bij Haarvisie Rijswijk & Wateringen — kleur, extensions, krullen, heren. Tot snel! ☐
- **Hashtags:** #kapperrijswijk #kapsalon #haarsalon #wateringen #denhaag #boeknu

Hoe gebruik je dit slim

1. Pak per dag de genoemde clips op frames.haartips.nl (filter op categorie → nummer).
2. Knip ze kort (8-15s), zet een **trending geluid** eronder, plak de **hook** als tekst in seconde 1.
3. Plak de **caption + hashtags**, post rond 18:00-20:00.

4. **Meet na 1 week:** welke pijler/hashtags lopen het best → daar dubbel op inzetten.

De gouden regel: consistentie verslaat perfectie. 14 dagen achter elkaar iets posten doet meer dan 1 perfecte video per maand.

Opgesteld door Sjakie, 20 juni 2026 — gekoppeld aan jullie eigen materiaal op frames.haartips.nl. Sluit aan op de TikTok-strategie.