

## Trainer Jordy



### HET AANBOD

Personal training voor volwassenen of kinderen, total body workouts, werken aan kracht, uithoudingsvermogen of boksen. Hiervoor kun je allemaal bij mij terecht!

Ben je trainen bij een drukke sportschool zonder begeleiding zat? Wil je fit worden met behulp van een trainer? In een rustige en fijne studio? Kom dan vrijblijvend langs voor een gesprek!

### ACHTERGROND

Ik ben opgegroeid in Almere en heb allerlei sporten beoefend. Ik hou ervan om bezig te zijn en mijzelf continu uit te dagen. In mijn jeugd heb ik op judo, jiu-jitsu en korfbal gezeten. Dat laatste heb ik ook op hoog niveau gespeeld. Ik heb aan een aantal Nederlandse Kampioenschappen meegedaan. Vanaf mijn 18<sup>e</sup> ben ik daarmee gestopt en gestart met fitness.

Mijn plezier en interesse in fitness werd steeds groter, waardoor het meer werd dan een hobby. Daarom heb ik me verdiept in alle mogelijkheden die fitness te bieden heeft. Ik koos door mijn sportieve mindset voor een studie in Sporten Bewegen.



Na mijn afstuderen was er jammer genoeg weinig werk te vinden in de buurt en startte ik met een kantoorbaan in de logistiek. Daar heb 6 jaar hard gewerkt. Daarnaast startte ik met de hbo-opleiding fysiotherapie, ben ik nog fanatieker gaan trainen en heb ik me verdiept in voeding. Ook geef ik wekelijks sportles aan kinderen op verschillende BSO's.

Mijn passie voor fitness en de gedrevenheid om anderen te helpen zorgden ervoor dat ik uiteindelijk helemaal stopte met mijn kantoorbaan en startte als Personal Trainer.

Mijn vriendin en ik sporten vaak samen, het is echt onze passie. Zowel zakelijk als privé ben ik altijd met gezondheid bezig. Ik adem sport en welzijn. Ik verhuisde in 2022 naar Heemskerk.

Tegenwoordig haal ik veel meer plezier uit mijn werk als trainer dan dat ik ooit uit mijn kantoorbaan haalde!

In mijn studie komt het hele bewegingsapparaat van het menselijk lichaam aanbod. Hierdoor kan ik tijdens de trainingen rekening houden met eventuele blessures van mijn klanten. Ik kan je helpen met cues voor de optimale uitvoering van oefeningen.