

CIOS

Fitness A en B diploma

Personal trainer Fysio Fhysics

Les mills: groepslessen.

Ervaring:

Na het afronden van mijn CIOS opleiding ben ik gaan werken als fitness instructeur en ik gaf groepslessen bij verschillende sportscholen. Na 15 jaar ervaring in de sport ben ik sinds 2012 eigenaar van **Jeremy de Visser Personal Training & Groepstraining**. Daarnaast werk ik parttime bij de Politie als hoofdagent.

Specialisme:

Bodypump, spinning, RPM, Kick & Punch, zelfverdediging, bootcamp, crossfit training, insanity, Personal training, trx en aerobics.

Eigen bedrijf: Personal training, Body Fit training (groeps outdoortraining), small group training, bedrijfs training en evenementen.

Extra informatie:

Bewegen is een belangrijk onderdeel in het leven. Een geest in een gezond lichaam voelt zich prettiger. Mijn doelstelling is om, meer bewegen, op een leuke, afwisselende en plezierige manier over te brengen op anderen.

De trainingen zijn variërend in hard werken en leuk en actief bezig zijn, waarbij ik gebruik maak van muziek en verschillende attributen om iedereen de 'drive' te geven sporten echt leuk te vinden en ieder zijn eigen doelstelling te kunnen laten bereiken