

## Curriculum Vitae

### Algemene persoonsgegevens:

Naam : Vloemans  
Voornamen : Ludka  
Adres : Pappelweg 5  
Postcode, woonplaats: 48455 Bad Bentheim, Duitsland  
Telefoon : +31 0644209206  
Geboortedatum : 17 mei 1970  
Geboorteplaats : Liberec, Tsjechië  
Nationaliteit : Tsjechische  
Burgerlijke staat : gehuwd



### Competenties:

Enthousiast, avontuurlijk, vriendelijk, zorgzaam, empathisch, klantgericht, positief, doorzetter, ondernemend, passievol, nauwgezet, deskundig, intelligent, leergierig en veelzijdig. Ik krijg energie door interactie met mensen, het doorgeven van kennis, fysiek bezig zijn en praktijkgerichte werkzaamheden. Afwisseling is ook belangrijk voor mij, anders ga ik me vervelen.

### Opleidingen :

2018 - 2022 Toegepaste Psychologie, Hogeschool Saxion, Deventer  
(2019 propedeuse behaald), specialisatie Arbeid & Organisatiepsychologie  
2013 Ademhalingstherapeut, Energy Control Academy, Weesp  
2012 Ontspannings- en sportmassage, Tsjechië  
2008 Personal Functional Trainer bij Functional Training Academy België  
(www.functionaltraining.be)  
1988 - 1993 Pedagogische Universiteit, lerarenopleiding (lichamelijke opvoeding en maatschappijleer, 1ste graad bevoegdheid), Ústí nad Labem, Tsjechië, staatsexamen  
1984 - 1988 Gymnasium Frýdlant v Čechách, Tsjechië, eindexamen

### Cursussen:

4/2016 Basismodule Wim Hof Methode, Wim Hof Method Academy, NL  
11/2014 Financial Freedom- Open Circles Academy, NL  
10/2014 Doen wat werkt (NLP en coaching), NLcoach  
9/2014 Breakthrough to Success- Open Circles Academy, NL  
6/2014 Master Entrepreneur - Open Circles Academy, NL  
2013 Tweedaagse cursus Flow, bereiken van de ideale prestatietoestand, NLcoach  
2013 Mindfulness Based Cognitive Therapy, Civas, NL  
2013 BarefootRunning, Functional Training Academie, België  
2013 TRX Masterclass, Make a Move, Rotterdam  
2013 Masterclass Functional Training, Functional Training Academie, België  
2012 Better Back, Make a Move, Rotterdam  
2011 Sportvasten coach 1,2,3 Rotterdam, Nederland  
2010 Aromamassage, Praag, Tsjechië  
2009 EFT (Emotional freedom techniques), Kolín Tsjechië  
2008 Bosu® Balanstrainer Certificatie (Bosu® Nederland, Meijers Fit & Gezond)  
2008/2 – 2008/4 Essential coach bij Rob de Best (www.essentialcoach.nl)  
2004 Senior instructeur cursus High Five (interne cursus), Nederland, examen

2002	Instructeur cursus High Five (interne cursus), Nederland, examen
2001	Spinning instructeur, Freedom To Ride, Nederland, examen
2000	Les Mills – Body Balance opleiding
1999	Les Mills – Body Bump opleiding/examen
1999	Body & Mind Instructor Training (AFN opleidingen)
1999	Aerobic instructeur, AerobicWorld, Rotterdam, Nederland, examen
1997	Aerobic instructeur, IFAA Tsjechië, Praag, examen

### Werkervaring :

02/2020 – 06/2020	Skillcoach, Hogeschool Saxion, Deventer - ondersteuning van eerstejaarsstudenten o.a planning, studietips, balans houden tussen privé en studie.
01/2013 – 12/2019	Zelfstandig ondernemer – personal trainer, lifestyle coach, Nederland <a href="http://www.naturally-fit.nl">www.naturally-fit.nl</a>
06/2016 – 12/2017	Co-eigenaar/oprichter van bedrijf Voetaktief vof - Oprichten van het bedrijf - Beheren van de website, webwinkel en social platforms - Ontwikkelen van trainingskaarten - Geven van workhops - Verkoop van producten - Administratie beheer
03/2016 – 12/2017	Co-eigenaar/oprichter van het platform Blotevoetenwandelingen.nl - Opzetten van het platform - Coaches werven - Website en social media beheren en voorzien van artikelen, agenda - Organisatie van wandelingen en jaarlijks landelijk evenement - Promotie van het platform en de evenementen
2015 en 2016	Medeorganisator van landelijk Barefoot evenement ( <a href="http://www.barefootevenement.nl">www.barefootevenement.nl</a> )
01/2015 – 12/2015	COA – asielzoekerscentrum Leersum – sportbegeleider – opzetten van o.a. sportfaciliteiten die door de bewoners zelfstandig beheerd konden worden.
2013 - 2014	Vrijwilliger (lid van bestuur) bij Muzemiks, volksuniversiteit van Leersum
01/2009 – 08/2012	Zelfstandig ondernemer, eigenaresse van Lifestyle studio in Liberec, Tsjechië – personal trainer, voedingsadviseur, lifestyle coach.
11/2006 – 12/2008	Vrijwilligster Right to Play
09/2008 – 12/2008	Oproepkracht bij High Five Health promotion - fitnessinstructie, afnemen van fitheidsprofielen, spinning & aerobic instructrice op verschillende locaties (in-company fitness)
01/2007 – 30/6/2008	Geschenk á la Carte B.V., Rotterdam - administratief medewerkster (verantwoordelijk voor retouren) - medewerkster servicedesk - medewerkster inkoop binnendienst
06/2006 – 12/2006	Oproepkracht bij High Five Health promotion - fitnessinstructie, afnemen van fitheidsprofielen, spinning & aerobic instructrice op verschillende locaties (in-company fitness)
02/2006 – 12/2006	Oproepkracht bij Geschenk á la Carte B.V., Rotterdam administratief ondersteunende taken
08/2005 – 12/2005	Opstarten van eigen bedrijf in Tsjechië (verhuur accommodatie)
09/2005	Baumatic International s.r.o., Tsjechië, Liberec – logistiek/administratief medewerker export afdeling - bestellingen en facturaties verwerken in Navision - contact houden met leveranciers

04/2001 – 07/2005	<p>High Five Health Promotion b.v., Nederland – Program Manager bedrijfsfitness (<a href="http://www.highfive.nl">www.highfive.nl</a>, Unilever Bestfoods Netherland, Rotterdam, 350 leden)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leiding geven aan een team van 4 leden</li> <li>- verantwoordelijkheid voor het jaarplan, de budgetten, rapportages (in overleg met regiomanager High Five en HR manager Unilever)</li> <li>- maken van rapportages van uitgevoerde acties</li> <li>- verantwoordelijk voor het beheer van de kas en de daarbij horende transacties</li> <li>- regelmatig overleg met HR manager Unilever en regiomanager High Five (rapportages fitness, verzuim, gezonde werkplek)</li> <li>- verantwoordelijk voor de continuïteit van de fitness</li> <li>- in samenwerking met de regiomanager afnemen van functioneringsgesprekken, organiseren van teamoverleg</li> <li>- verantwoordelijk voor de marketing van de fitness (o.a. ideeën verzamelen, promoten, de participatie in health promotion acties, fitnesskrant, aantrekkelijk aanbod voor de leden, alles in het kader van tegengaan van het ziekteverzuim en met het doel de „gezonde medewerker“ gezond te houden)</li> <li>- fitnessinstructie, afnemen van fitheidsprofielen, spinning &amp; aerobic instructrice</li> </ul>
02/1999 - 03/2001	Healthfitclub Kralingen Rotterdam (3000 leden), Nederland - allround fitness-aerobic instructrice (body form, body pump, aqua, steps, spinning, fitnessinstructies, afnemen van fitheidsprofielen).
04/1998 - 12/1998	Newport Health and Spa b.v. Huizen (200 leden), Nederland – fitness instructrice (personal trainer, stoelmassages, chakra massages)
08/1995 - 06/1997	Textielindustrie school Liberec (middelbaar onderwijs)- lerares (gym, maatschappijleer, klassenleidster)
11/1994 - 06/1995	Basisschool Litoměřice – lerares (gym, maatschappijleer, geschiedenis)

Talen:

Nederlands – Staatsexamen Nederlands als tweede taal, niveau II.

Tsjechisch – moedertaal

Engels – gemiddeld in woord en schrift

Duits - beginner

Anders:

Rijbewijs B

Hobby's:

Wandelen, hardlopen, yoga, natuur, lezen m.n. over het functioneren van het lichaam, gedrag, voeding, coaching.

Sportervaring (naast de genoemde sportopleidingen en cursussen):

Atletiek (1980 – 1993, 1986 – 1991 hoogspringen), barefootrunning (sinds 2011), klimmen (af en toe), survival (2006 – 2009)