

# Ludka Vloemans

## Profiel

Dankzij meer dan 20 jaar ervaring als bewegingscoach en nieuwe kennis die ik heb opgedaan tijdens de studie Toegepaste Psychologie kan ik mensen op meerdere vlakken helpen om hun doelen te bereiken. Door de specialisatie Arbeid en Organisatie psychologie kan ik ook mijn kennis en ervaring bij organisaties implementeren. Ik krijg energie van interactie met mensen, het doorgeven van kennis en praktijkgerichte werkzaamheden.

## Opleidingen

**2018 - 2022**

### Toegepaste Psychologie

Hogeschool Saxion, Deventer

Hoofdstroom: Arbeid en Organisatie Psychologie

Afstudeeropdracht: Brandweer Twente. Onderzoek naar het structureel toepassen van nieuwe kennis en methodes bij het bestrijden van brandweerincidenten door alle repressieve medewerkers.

**2012**

### Ontspannings- en sportmassage

Dextro Academy, Tsjechië

- 150 uur
- examen, diploma

**2008**

### Personal Functional Trainer

Functional Training Academy, België

Module 1: Exercise physiology – 3 dagen

Module 2: Functional training – 3 dagen

Module 3: Communication & coaching – 3 dagen

Module 4: Marketing – 3 dagen

- examen, certificaat

**1988 - 1993**

### Docent lichamelijke opvoeding en maatschappijleer

Pedagogische Universiteit J.E.Purkyně, Ústí nad Labem, Tsjechië

- Diploma Magistr (Masterdiploma)
- Diplomawaardering afgegeven te Den Haag door Nuffic op 4-11-2021 (graad van master in het hoger beroepsonderwijs)

**1984 - 1988**

### Middelbare onderwijs

Gymnasium Frýdlant v Čechách, Tsjechië

- eindexamen, diploma



**Pappelweg 5**  
**48455 Bad Bentheim**  
**Duitsland**



**+31 (0)6 442 09 206**



**ludka.vloemans@gmail.com**

## Talen

Tsjechisch  
*moedertaal*

Nederlands  
*Staatsexamen Nederlands als tweede taal, niveau II.*

Engels  
*gemiddeld in woord en schrift*

Duits  
*beginner (niveau A2)*



## Cursussen

**2016**

### **Basismodule Wim Hof Methode**

Wim Hof Academy Nederland

3-daagse cursus

**2014**

### **Financial Freedom - Breakthrough to Success - Master Entrepreneur**

Open Circles Academy, Nederland

3 driedaagse cursussen voor ondernemers

**2013 - 2014**

### **Coaching bijscholing**

NLcoach (Kennis- en netwerkorganisatie van, voor en door sportcoaches)

- Doen wat werkt (NLP en coaching) – 1 avond
- Flow; bereiken van de ideale prestatietoestand, gezien vanuit de werking van het brein (Patrick van der Molen en Matthijs Kruk) – 2 avonden
- Deelcertificaten

**2013 - 2014**

### **Ademhalingstherapeut volgens Energy Control methode**

Energy Control Academy, Weesp, Nederland

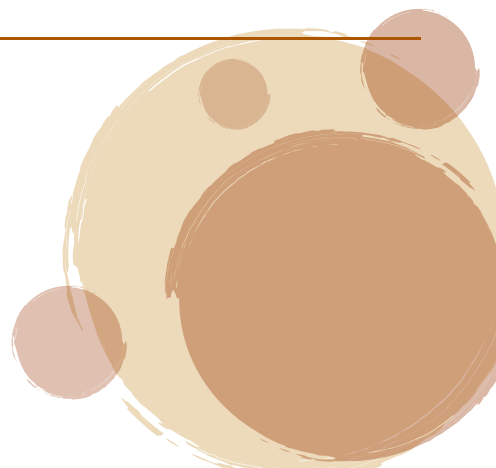
- Basis inspanning fysiologie, fysiologie van de ademhaling, hartcoherentie
- Rust- en inspanningstesten met EC apparatuur
- Maken van trainingstrajecten op basis van testresultaten
- Begeleiden van cliënten die leiden onder stress, chronische vermoeidheid, herstellen van blessures etc.
- 1 jaar
- 6 contactdagen, 1 jaar online feedback en ondersteuning
- Certificaat

**2013**

### **Mindfulness Based Cognitive Therapy**

Civas, Nederland

- Schriftelijke cursus
- Zelfstandig leren
- Zonder examen en certificaat





---

**2011**

**Sportvasten coach**

EHF diagnostics B.V. (European Health and Fitness Group), Nederland

- De achtergrond, wetenschap en praktische uitvoering van de lifestyle programma Sportvasten.
- 2 dagen
- certificaat

---

**2008**

**Essential Coach**

Rob de Best

- coachen met Eneagram
- 4 dagen

---

**1997 - 2013**

**Diverse bijscholingen in sport en beweging**

Functional Training Academy

- BarefootRunning
- TRX Masterclass
- Masterclass Functional Training
- Better Back

Bosu® Nederland, Meijers Fit & Gezond

- Bosu® Balanstrainer Certificatie

Spinning instructeur, Mad Dogg Athletics, Nederland

- Interval Energy Zone – 2 ACA CECs (Continuing education credit = 1 contact hour)
- Targeted training – 4 ACA CECs, certificaat
- Spinning Fase II – 6 ACA CECs, certificaat
- Mental Training: Approach and Skills – 6 ACA CECs, certificaat
- Creative Coaching Skills – 9 ACA CECs, certificaat
- Profile Designs & Heart Rate Games – 6 ACA CECs, certificaat

Less Mills opleidingen Nederland

- Body Bump
- Body Balance

AFN opleidingen

- Body & Mind Instructor Training (3 dagen)

AerobicWorld, Rotterdam, Nederland

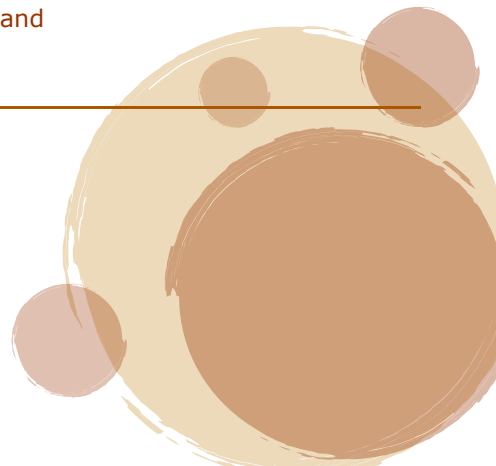
- Aerobic instructeur

I FAA Tsjechië, Praag

- Aerobic instructeur

HighFive Health Promotion b.v., Nederland

- Instructeur HighFive
  - Senior instructeur HighFive
- 





## Werkervaring

**2021-09 t/m 2022-06**

### Stagiaire en afstudeeropdracht

Veiligheidsregio Twente, team Opleiden & Oefenen, Brandweer Twente, Enschede

#### Stageopdracht:

Analyseren en evalueren hoe het huidige oefenprogramma er uit ziet vanuit didactisch/onderwijskundig oogpunt. Welke bestaande werkvormen kunnen we verbeteren, hoe zijn deze anders vorm te geven indien nodig of kunnen er alternatieve methoden worden ingezet?

#### Afstudeeropdracht:

Onderzoek naar het structureel toepassen van nieuwe kennis en methodes bij het bestrijden van brandweerincidenten door alle repressieve medewerkers.

#### Referenties:

Ymko Attema, teamleider Vakbekwaamheid, Brandweer Twente.

**2021-05 t/m 2021-06**

### Studentcoach

Hogeschool Saxion, Deventer

Online ondersteuning van studenten i.v.m. coronacrisis (o.a. bij planning, studietips, eenzaamheid, toekomstperspectief, stress, etc.)

Referenties: Marle Groote Schaarsberg, studentendecaan

**2020-02 t/m 2020-06**

### Skillcoach

Hogeschool Saxion, Deventer

Ondersteuning van eerstejaarsstudenten o.a. bij planning, studietips, balans houden tussen privé en studie.

**2016-06 t/m 2017-12**

### Co-eigenaar/oprichter van bedrijf Voetaktief vof

Voetaktief vof, Nederland

- Oprichten van het bedrijf
- Beheren van de website, webwinkel en social platforms
- Ontwikkelen van trainingskaarten
- Geven van workshops
- Verkoop van producten
- Administratiebeheer

**2016-03 t/m 2017-12**

### Co-eigenaar/oprichter van platform Blotevoetenwandelingen.nl

Blotevoetenwandelingen.nl, Nederland

- 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

---

**2015-01 t/m 2015-12**

**Sportbegeleider**

COA, asielzoekerscentrum Leersum

Opzetten van o.a. sportfaciliteiten die door de bewoners zelfstandig beheerd konden worden.

---

**2013-01 t/m 2019-12**

**Personal trainer**

Eigen onderneming, Leersum, Nederland

Zelfstandig ondernemer – personal trainer, lifestyle coach  
[www.naturally-fit.nl](http://www.naturally-fit.nl)

---

**2009-01 t/m 2012-08**

**Personal trainer, voedingsadviseur, lifestyle coach**

Eigen onderneming, Liberec, Tsjechië

---

**2008-09 t/m 2008-12**

**Fitnesstrainer**

High Five Health promotion bv

- Oproepkracht
- Fitnessinstructie
- Afnemen van fitheidsprofielen
- Het verzorgen van spinning & aerobic lessen op verschillende locaties (in-company fitness)

---

**2006-2 t/m 2008-06**

**Medewerker inkoop**

Geschenk á la Carte B.V., Rotterdam

- Administratief medewerkster (verantwoordelijk voor retours)
- Medewerkster servicedesk
- Medewerkster inkoop binnendienst

---

**2006-06 t/m 2006-12**

**Fitnesstrainer**

High Five Health promotion bv

- Oproepkracht
  - Fitnessinstructie
  - Afnemen van fitheidsprofielen
  - Het verzorgen van spinning & aerobic lessen op verschillende locaties (in-company fitness)
-



**2001-04 t/m 2005-07**

**Program Manager bedrijfsfitness**

High Five Health Promotion b.v., Nederland

www.highfive.nl, Unilever Bestfoods Nederland, Rotterdam, 350 leden

- Leiding geven aan een team van 4 leden
- Verantwoordelijkheid voor het jaarplan, de budgetten, rapportages (in overleg met regiomanager High Five en HR manager Unilever)
- Maken van rapportages van uitgevoerde acties
- Verantwoordelijk voor het beheer van de kas en de daarbij horende transacties
- Regelmatig overleg met HR manager Unilever en regiomanager High Five (rapportages fitness, verzuim, gezonde werkplek)
- Verantwoordelijk voor de continuïteit van de fitness
- In samenwerking met de regiomanager afnemen van functioneringsgesprekken, organiseren van teamoverleg
- 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)
- Fitnessinstructie, afnemen van fitheidsprofielen, spinning & aerobic instructrice

**1999-02 t/m 2001-03**

**Allround fitness-aerobic instructrice**

Healthfitclub Kralingen Rotterdam (3000 leden), Nederland

- Fitnessbegeleiding
- Afnemen van fittesten
- Geven van groepslessen zoals: body form, body pump, aqua, steps, spinning.

**1998-04 t/m 1998-12**

**Healthclub medewerker, personal trainer**

Newport Health and Spa b.v. Huizen (200 leden), Nederland

- Personal trainer, stoelmassages, chakra massages

**1995-08 t/m 1997-06**

**Docent middelbaar onderwijs**

Textielindustrie school, Liberec, Tsjechië

- Verzorgen van de lessen op middelbaar onderwijs: gym, maatschappijleer
- Studiecoach

**1994-11 t/m 1995-06**

**Docent basisonderwijs**

Basisschool Litoměřice, Tsjechië

- Verzorgen van lessen op basisonderwijs: lichamelijke opvoeding, maatschappijleer en geschiedenis.



### **Hobby's/interesses**

- hardlopen
- wandelen
- yoga
- gezonde leefstijl
- natuur

## **Vrijwilligerswerk / nevenactiviteiten**

**2015 – 2016**

### **Medeorganisator van landelijk Barefoot evenement**

Stichting Barefoot bewegen

**2013 - 2014**

### **Vrijwilliger (bestuurslid) bij Muzemiks**

- volksuniversiteit van Leersum

**2006-11 t/m 2008-12**

### **Vrijwilliger Right to Play**

- Right to Play is een internationale organisatie die zich inzet voor het recht van ieder kind om te sporten en te spelen.
- Ondersteuning bij diverse sportevenementen.

**2005-08 t/m 2005-12**

### **Opstarten van eigen onderneming in Tsjechië**

Malý Ráj s.r.o.

- Verhuur van accommodatie in eigen beheer.

