



Als **APT** ondersteun ik met afgestemde individuele trainingsprogramma's de fysieke prestaties van (top)sporters, professionals met een zwaar fysiek beroep en volwassenen met specifieke trainingsvragen. Mijn programma's zijn het resultaat van wetenschappelijke kennis en inzichten die ik ook up to date houd.

Ik hou van:



voeding



met mensen
werken



advies
geven



kennis over
het menselijk
lichaam



begeleiden

Ik werk met:



Zo ziet mijn werkdag eruit:



8:00u:
Intakes en testen
afnemen bij de
politie



10:00u:
Analyseren en
opstellen van
trainingsprogramma's



13:00u:
Communicatie en
afstemming met
leiding politie



16:30u:
Training geven aan
groep politie
agenten