

#body-world#crew#instructor



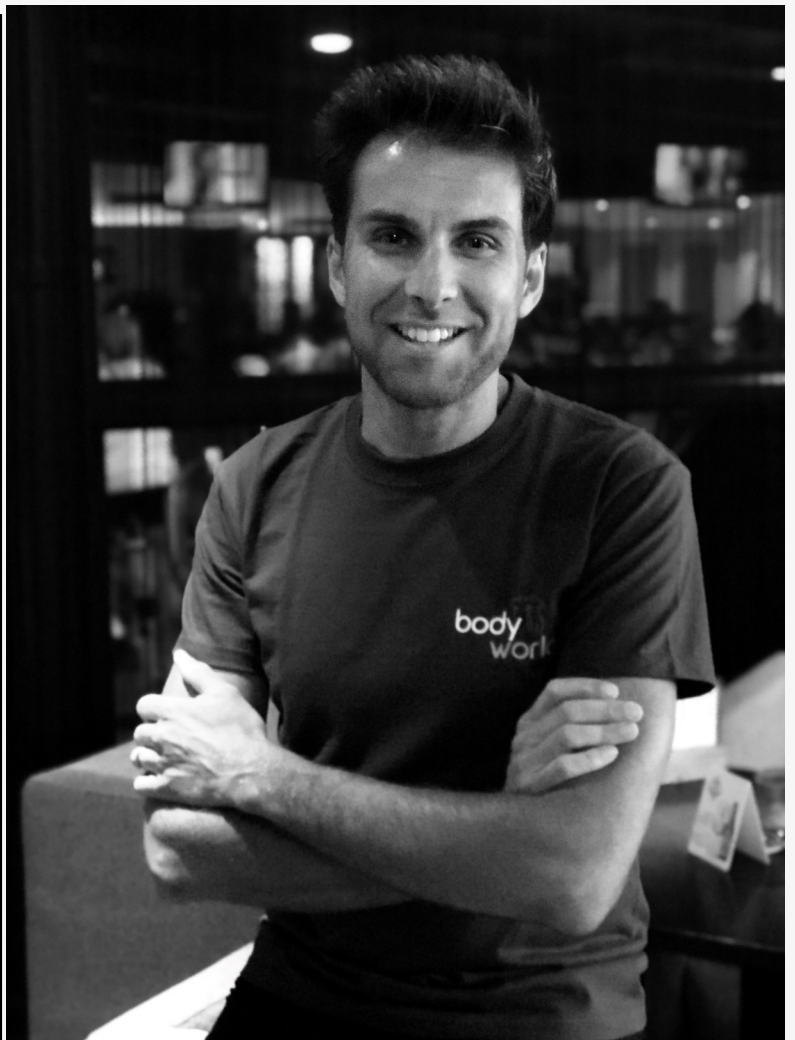
FITNESS IS

LIKE A RELATION

*you can't cheat and
expect it to work*

**Welke lessen kan je
bij mij volgen?**

u-bounce
total body bounce
total body basic
HIIT



Ik ben een jonge dertiger en een ongelooflijk fiere papa van een 1 kleine grote held. Overdag werk ik met veel enthousiasme opleidingstrajecten uit voor verschillende organisaties in dit kleine landje. Aangezien stil zitten niet bepaald mijn sterkte is, zet ik geregeld de pet op van trainer/spreker en inspireer ik heel graag anderen.

Waar ik enorm kan van genieten? Keep it simple: een snuifje Dardennen of Zeeland gemixt met "knooppunten-fietstochtjes", afgewerkt met heerlijke terrasjes in de zon met zicht op water, veel water! En ja, ik geef het best toe, verslaafd aan alles wat eindigt op "ocolade" en in het weekend uit eten gaan met "mijn goud", mijn gezinnetje...

Om fit te blijven doe ik graag total body workouts en u-bounce. Een aanrader voor al wie graag de panen van het dak springt en de conditie een boost wil geven! See you

