

#body-world#crew#instructor



J E M

**Exercise not only
changes your body.
It changes your mind,
your attitude and
your mood.**

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

body armour
small group training
personal training
yoga
animal flow



Fitness & martial-arts instructeur, vuurartiest en reiziger, that's me. Ik heb een passie voor bewegen in al zijn vormen: dans, yoga, vechtsport en circus.

Al 8 jaar doe ik aan zwaardvechten in mijn eigen vechtsportvereniging.

In 2016 deed ik mee aan het wereldkampioenschap in Zweden. Niet gewonnen, maar ooit waag ik nog eens mijn kans.

Daarnaast reis ik graag; ik heb al meerdere reizen van 6 maanden of meer achter de rug, naar onder ander Nieuw-Zeeland, Azië, Canada en Zuid-Amerika.

Ik ben graag creatief bezig met hout. Ik geniet er enorm van om mensen door middel van passie, kennis en old-school 'afzien' hun grenzen te doen verleggen.

Onder het motto 'lead by example'.

