



LISANNE DE JONGE

STUDENT / CROSSFIT L2 COACH

PERSOONLIJK PROFIEL

Ik ben net begonnen aan de master Healthy Ageing aan de Fontys Eindhoven. Daarnaast houd ik heel erg van sporten en doe dit regelmatig. Daarmede ben ik een gedisciplineerd persoon in, hoe ik mijn agenda bij houd, maar ook in hoe ik de CrossFit training voor de groep vertel. Mensen motiveren kan ik goed door mijn enthousiasme (dat krijg ik terug van de mensen die ik les geef). Ook ben ik nieuwsgierig, kalm, een goede luisteraar en sta open om nieuwe dingen te leren. Verder wil ik me graag ontwikkelen in sport en voeding.

CONTACTINFORMATIE

Mobiel: 06 - 21 39 84 29

E-mail: lisannedejonge@live.nl

Website: www.lisannedejonge.nl

Adres: Eindhoven

Geboorte: 15-03-2001

HOBBY'S

Hockey

SV Phoenix, Driebergen-Zeist

SEPTEMBER 2007 - JULI 2019, SEPTEMBER 2020 - JULI 2021

Atletiek

E.S.A.V. Asterix, Eindhoven

SEPTEMBER 2020 - JULI 2021

Roeien

E.S.R. Thêta, Eindhoven

SEPTEMBER 2019 - JULI 2020

Saxofoon

Muziekschool de Bilt-Zeist

SEPTEMBER 2009 - JULI 2019, FEBRUARI 2024 - HEDEN

SKILLS

- Fotografie
- Adobe Illustrator > posters maken
- Business Model Canvas creëren
- Adobe Premiere Pro > video's maken
- Excel > begroting

VOORGAANDE OPLEIDING

Industrial Design

Technische universiteit Eindhoven

SEPTEMBER 2019 - FEBRUARI 2024

Ideeën bedenken voor producten of een service, het daadwerkelijk maken van de ideeën en uiteindelijk ze presenteren aan de klant.

Hiermee de verschillende aspecten van design leren: Business, Technologie, Esthetiek, Gebruiker en Programmeren.

Minor Nutrition & Health

Wageningen University of Research

SEPTEMBER 2022 - FEBRUARI 2023

Meer inzicht krijgen in hoe voedsel werkt op het lichaam. Met micro- en macronutriënten. Wat ziektes voor invloed hebben op het lichaam en hoe medicijnen dit tegen gaan.

Minor Consumer Behavior

Wageningen University of Research

SEPTEMBER 2021 - FEBRUARI 2022

Ontdekken wat de details zijn achter een reclame bord. Verschillende blikken creëren op het maken en bekijken van reclames. En hoe dit toe te passen op reclame voor een eigen product.

VWO Atheneum

Christelijk Lyceum Zeist

SEPTEMBER 2013 - SEPTEMBER 2019

Profielen; Natuur en Techniek + Natuur en Gezondheid met Economie

TALEN

- Nederlands (moeder taal)
- Engels, gemiddeld
- Duits, beginner

SOFT SKILLS

- Samenwerken
- Communicatie
- Planner
- Luisteraar
- Coachen

WERKERVARING

Crossfit Level 2 Coach CrossFit YouAct, Eindhoven

NOVEMBER 2023 – HEDEN

Lessen uitleggen, bewegingen voor doen, mensen aanmoedigen en cues geven.

Crossfit Level 2 Coach CrossFit FSF, Driebergen

JANUARI 2023 – HEDEN

Lessen voorbereiden met een warming up bedenken, lessen uitleggen, bewegingen voor doen, mensen aanmoedigen en cues geven.

Administratief medewerker Rijnwijck, Zeist

JANUARI 2020 – HEDEN

Rapporten schrijven, bijwoningen bijzitten en voorkomende administratieve handelingen uitvoeren.

Verslijn medewerker Jumbo de Kruijf, Odijk

JUNI 2021 – OKTOBER 2023

Controleren van de versproducten, het aanvullen van de goederen, vlees snijden voor verkoop, pizza's maken en schoonmaken aan het einde van de werkdag.

Raadgever Gemeente Zeist, Zeist

JANUARI 2021 – MAART 2021

Samen met mede zeistenaren ideeën bedenken om de gemeente te helpen te bezuinigen op een manier die voor de gemeente en zijn inwoners fijn is. Door samen te werken, brainstorm sessies met elkaar te houden en de ideeën te pitchen.

Serveerster Pyramide van Austerlitz, Austerlitz

JUNI 2019 – OKTOBER 2020

Werken bij de Pyramide was heel gevarieerd. Zo heb ik de taartjes moeten bijvullen, eten gebracht naar gasten, het restaurant schoongemaakt, geholpen met het restaurant opstarten en achter de kassa gestaan.

Serveerster Jagershuys, Zeist

MEI 2017 – MEI 2018

Gasten helpen door hun eten te serveren, hun borden en glazen weer op te halen en het schoonmaken van tafels. Uiteindelijk wanneer het restaurant gesloten was alles opruimen en schoonmaken.

Hockey coach Phoenix, Driebergen-Zeist

SEPTEMBER 2015– JULI 2017

Ik heb twee jaar samen training gegeven. In mijn eerste jaar gaf ik training aan het team M8E3. Het tweede jaar heb ik het team M8E2 training gegeven.

EXTRA CURRICULAIRE ACTIVITEITEN

Course Evidence Based Management CEBMA, online

SEPTEMBER – NOVEMBER 2024

Leren om literaire papers te kunnen beoordelen om die vervolgens in eigen papers te kunnen gebruiken.

Cursus CrossFit Level 2 CrossFit.com, Rotterdam RTM

APRIL 2024

Leren hoe beter te coachen tijdens de CrossFit lessen, maar ook hoe een groep te managen CrossFit lessen voor te bereiden en de programmering er van te maken.

Cursus Rotary Youth Leadership Awards (RYLA) Rotary Midden Nederland, Doorn

APRIL 2024

Leren over wat leiderschap is, hoe je dit zelf zou kunnen toepassen en leren over je eigen kernkwaliteiten.

Cursus Judges Course CrossFit.com, online

FEBRUARI 2024

Hoe kan je op een CrossFit wedstrijd judge zijn, wat houdt dit taakje in.

Trainingskamp Olympisch gewichtheffen Welift, Arnhem

FEBRUARI 2024

Leren over de olympisch gewichtheff bewegingen; snatch en clean & jerk. Maar ook hoe ik die zelf het beste kan uitvoeren en coachen.

Cursus Spot The Flaw CrossFit.com, online

NOVEMBER 2023

Ontdekken welke fouten tijdens het uitvoeren van CrossFit vaak voor komen, leren hoe deze fouten hersteld kunnen worden en hoe je deze daarna ook kan gebruiken bij het coachen van CrossFit.

Cursus Anatomie CrossFit.com, online

OKTOBER 2023 – NOVEMBER 2023

Leren hoe het menselijk lichaam in elkaar zit, met de nadruk op spieren, botten en pezen. Deze kennis analyseren voor het gebruik in CrossFit.

Penningmeester van de baanwedstrijd commissie E.S.A.V. Asterix, Eindhoven

SEPTEMBER 2020–JULI 2021

Hierbij heb ik geleerd een budget te maken, welke kosten je daarbij moet invoegen, hoe je effectief kan communiceren met je commissie leden en hoe een meeting uit te voeren.