

# Karina Cockaerts

E-mail: karina.cockaerts@telenet.be

www.levenslangsporten.be

Tel.: +32 (0)15 51 57 33

GSM: +32 (0)476 788 644

## *Personalia*

---

**Adres:** Bollostraat 71A  
3140 Keerbergen (Belgium)

**Geboortedatum:** 26/05/1961

**Geboorteplaats:** Leuven

**Nationaliteit:** Belg

## *Studies*

---

1979 – 1983 **KUL – Licentiaat (Master)Lichamelijke Opleiding, Onderscheiding**

1982 – 1983 **KUL – Aggregaat hoger secundair onderwijs, Onderscheiding**

## *Relevante Getuigschriften en recente bijscholingen*

---

2006 **INWA – Nordic Walking Instructor**

2006 **VTS – Jogbegeleider**

2013 **Amitabha, Pilatesstudio Genk - Pilates Mat basic**

2014 **Merrithew Health & Fitness, k'dans, Den Haag – STOTT Pilates**

**Rugscholing:** Prov. Antwerpen, KUL, Femma

**Senioren sport:** FROS, Prov. Antwerpen

**Wandelen:** BIOSO

**EHBO en AED** Prov. Vl-Brabant, Sporta

## *Hobby's*

---

**Sport:** Joggen, Nordic Walking, Sportief Wandelen, Langlauf, Pilates

**Verenigingsleven:** Oprichter en voorzitter van Joggingclub Dijlevallei, Keerbergen ([www.JC-Dijlevallei.be](http://www.JC-Dijlevallei.be))

## *Beroepsverleden*

---

2006 – heden korte vervangingen als leerkracht L.O. en alg. vakken Vrije Basisschool Peulis

2004 – 2006 monitor hindernissenparcours en langlauf, Stichting Vlaamse Schoolsport

2003 – 2004 leerkracht L.O. Vrije Basisschool Rijmenam

2001 – 2003 leerkracht L.O., zwemmen en alg. vakken onderwijs voor leerlingen met leerproblemen, \*Eureka\*  
Onderwijs vzw, Kessel-Lo, opdracht als zelfstandige

1987 – 1990 functioneel analist bij een I.B.M.-dealer

1986 – 1987 Beroepsopleiding Informatica, VDAB

1983 – 1986 leerkracht L.O. en biologie secundair onderwijs Sint Angela, Tildonk en Maria Boodschap, Brussel

## *Beroepservaring als zelfstandige in de sportsector: 2004 tot op heden*

---

### **FREELANCE MEDEWERKING PREVENT**

- Preventie van rugproblemen op het werk: infossessies, coaching op de werkvloer (Makro, AbInbev, Ricoh)

### **PILATES DOCENT**

- Privé Studio en Sporthal Kerbergen

### **DOCENT VTS**

- Begeleiden van sportende senioren

### **10 000 STAPPEN-INITIATIEVEN: opstarten en begeleiding, docent ‘Opleiding wandelcoaches’**

- S-Sport (Stap je Sterk)

### **VALPREVENTIE: docent infossessies**

- FEMMA

### **RED JE RUG: docent infossessies**

- FEMMA

### **BBB, FUNCTIONAL TRAINING, RUGFITNESS, FITNESS @ YOUR PLACE: trainer**

- FEMMA
- Sportdag OCMW Leuven, Sportdag Gemeentepersoneel Regio Keerbergen, Seniorensportdag Hulshout
- Joggingclub Dijlevallei

### **NORDIC WALKING: initiatie**

- Provinciale sportdagen voor vrouwen
- Seniorensportdagen voor Prov. Vl.-Brabant, Gemeente Haacht, Duffel en Aartselaar, BLOSO
- Sportdag OCMW Leuven, Gemeentepersoneel Regio Keerbergen, Gemeentepersoneel Mechelen
- Sportdag Continental Automotiv, Mechelen
- FEMMA (vroegere KAV) en KVLV
- Psychiatrische Instelling Het Papiermoleken, Leuven
- Individuele en particuliere initiatieven
- Stichting tegen kanker, regio Antwerpen: uitwerken initiatief

### **SPORTIEF WANDELEN: initiatie en trainer**

- FEMMA
- Individuele en particuliere initiatieven

### **JOGGEN VOOR BEGINNERS: initiatie**

- Joggingclub Dijlevallei
- FEMMA
- Individuele initiatieven

**ORIENTATIELOOP: trainer**

- Provinciaal G-sportkamp Keerbergen, Boortmeerbeek

**LANGLAUF: initiatie**

- Stichting Vlaamse Schoolsport