

# **Karina Cockaerts**

E-mail: karina.cockaerts@telenet.be

www.levenslangsporten.be

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

GSM: +32 (0)476 788 644

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

---

### **FREELANCE MEDEWERKING PREVENT**

- Preventie van rugproblemen op het werk: infosessies, 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 infosessies**

- FEMMA

### **RED JE RUG: docent infosessies**

- 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

**ORIËNTATIELOOP: trainer**

- Provinciaal G-sportkamp Keerbergen, Boortmeerbeek

**LANGLAUF: initiatie**

- Stichting Vlaamse Schoolsport