

Curriculum Vitae – Coach, Trainer



Naam:

Remy Hofmeijer

Adres:

Eeuwelseloop 13
5384 WR Heesch

Telefoon:

06-30963839

Geboortedatum:

10 augustus 1986

E-mailadres:

remyhofmeijer@gmail.com

Nationaliteit:

Nederlandse

Rijbewijs:

A, B, C, E, V1

Profiel

Als coach maak ik met mijn enthousiasme en mensgerichte aanpak verbinding, kom ik volledig in mijn kracht en weet ik samenwerkingen tot stand te brengen en mensen in beweging te krijgen. Ik vind het waardevol om vanuit mijn eigen ervaringen bij te kunnen dragen aan de persoonlijke leiderschapsontwikkeling van (jonge) mensen.

Daarnaast heb ik als trainer al jaren een passie voor alles wat met sport, mentale weerbaarheid en vitaliteit te maken heeft, dit geeft mij ontzettend veel energie! Ik ben al meer dan twintig jaar actief in diverse sporten zowel op amateur als wedstrijdsport niveau. In mijn militaire loopbaan als erbuiten heb ik diverse fysieke en mentale sport uitdagingen gekend en ik heb mezelf hierdoor kunnen ontwikkelen in de duursport, waarvan de laatste acht jaar als triatleet en alpenist. Om mijn lichaam sterk en belastbaar te kunnen houden ben ik ook regelmatig te vinden in de sportschool, waar ik telkens het beste uit mezelf weet te halen. Meer weten over wie ik ben en wat mijn sportpresaties zijn, dan nodig ik u graag uit om ook mijn **Strava** profiel te bekijken. In de bijlagen zijn mijn persoonlijke sportprestaties terug te vinden.

Talen

Nederlands (moedertaal): ●●●●●

Engels lezen: ●●●●●

Engels spreken/schrijven: ●●●●○

Persoonlijke vaardigheden

sociaal, resultaat- en oplossingsgericht, communicatief, strategisch

Coach vaardigheden

overtuigingskracht, enthousiast, luisteraar, reflecterend, omgevingsbewust, integer

Trainer vaardigheden

motiveren – en inspireren, presenteren, sfeermaker, adviseren, inlevingsvermogen

Werkervaring

10-03-2023 – Nu

Persoonlijk Leiderschapcoach • RH Interim & Advies | Coaching Werkzaamheden: Als persoonlijk leiderschapcoach begeleid ik (jonge) mensen in het ontdekken en versterken van hun persoonlijk leiderschap. Daarnaast ligt mijn focus op het vergroten van zelfreflectie, mentale weerbaarheid en fysieke fitheid. Ik werk ervaringsgericht en mijn met coachingstrajecten vinden plaats in de natuur en de bergen. Daarnaast ben verantwoordelijk voor het ontwerpen, uitwerken en uitvoeren van diverse leiderschapsprogramma's, waarin deelnemers werken aan hun fysieke en mentale fitheid en hun persoonlijk leiderschapskompas.

01-04-2016 t/m 10-03-2023

Jongeren coach • Go4it jongerencoaching (vrijwilligerswerk)

Werkzaamheden: Het coachen van jongeren die een steuntje in de rug nodig hebben, om het toekomstperspectief van de jongeren te verbeteren en een betere aansluiting hebben op onderwijs en/of de arbeidsmarkt. Ik heb in de afgelopen jaren meerdere coachingstrajecten succesvol afgerond, waarbij ik uiteenlopende coachvragen bezig heb gehouden en hierbij voornamelijk diverse coachees ondersteund heb in hun; persoonlijke ontwikkeling, innerlijke groei en bewustzijn.

01-05-2017 t/m 07-07-2017

Staigair ALLO • Maximum Sports & Health Club (partime)

Werkzaamheden: In het kader van mijn Fitness trainer opleiding heb ik stagegelopen en hierbij diverse opdrachten uitgevoerd. Denk hierbij aan het analyseren en uitwerken en afnemen van intakegesprekken, routekaarten, trainingsschema's. Daarnaast heb ik diverse groepstrainingen, duo trainingen en groepsfitness lessen verzorgd.

Hobby's en interesses

Ik vindt het leuk om te reizen en avonturen te beleven met mijn gezin. Verder kom ik rust in de natuur en zijn de bergen mijn tweede thuis. Ik ben ook graag in mijn vrije tijd aan het levensgenieten met vrienden.

Referenties

Beschikbaar op aanvraag

Informatie

In de diverse militaire opleidingen heb ik buiten mijn vakgerichte opleidingen meerder rollen vervuld. De rol van instructeur en trainer is prominent aanwezig en een rode draad tijdens de opleiding. Daarnaast wordt in de opleiding veel aandacht besteed aan de fitheid en mentale weerbaarheid en veerkracht, hier wordt je ook telkens op getest en waar nodig in uitgedaagd.

07-07-2017 t/m 03-11-2017

Fitness en Small Group Trainer • Maximum Sports & Health Club (partime)

Werkzaamheden: Voorbereiden, analyseren, uitwerken en afnemen van intakegesprekken, routekaarten, trainingsschema's. Het voorbereiden en verzorgen van groepstrainingen, duo trainingen, circuittrainingen en bootcamp trainingen.

19-04-2004 t/m 12-03-2014

Beroepsmilitair • Koninklijke Marine, Koninklijke luchtmacht (voltijd)

Werkzaamheden: Diverse operationele functies, zowel nationaal als internationaal.

Opleidingen

2024 – 2025

Persoonlijk Leiderschapscoach • MyQuest • StiR-Geaccrediteerd Academie

2021 – 2022

Officiers opleiding Specialist • Koninklijke Marine • Nederlandse Defensie Academie

2017

Fitness Trainer 1 & 2 • AALO

2014 – 2015

Jongerencoach opleiding • Authos
Basis coach opleiding • Authos

2009- 2010

Onderofficiers opleiding • Koninklijke Luchtmacht • Koninklijke Militaire School Luchtmacht

2008– 2009

Groene module • Korps Mariniers

2004 – 2005

EMMV – Eerste Militaire Vorming • Koninklijke Marine

Trainingen, cursussen, workshops

2024

NKBV • C2 Basiscursus sneeuw- en ijs

2023

EFAA • NASM PT Introductie
NKBV • Indoor Toprope

2020 - 2022

NKBV • C1 Basiscursus sneeuw- en ijs
NKBV • Basis Alpiene touwtechnieken

Persoonlijke sportprestaties

Discipline	Naam wedstrijd	Land	Plaats	Jaar	Startnumm	Afstand (ki	Tijd	Opmerkingen
MTB toertocht	MTB toertocht Omloop	NL	Geffen	2023		55		NTFU
Triatlon	Triatlon Roermond	NL	Roermond	2023	1056	250-10-2,5		Team Relay 1/16 afstand
Duatlon	Maasdiijk Crossduathlon	NL	Oss	2023	42	4,5-10-2,5	01:21:00	Korte afstand
Biatlon - langlauf	Bedafloppet	NL	Uden	2023		2500		Achtervolgving - Lange afstand
Biatlon - langlauf	Sprint wedstrijd	NL	Uden	2023		1200		Sprint - kort
Skiatlon	50/50 challenge 'geef om het leven'	NL	Beek en Donk	2022	13	500-20-10		Rolskien i.p.v fietsen, geen tijdregistratie
Triatlon	Triglav Triathlon Bled	SLO	Bled	2022	544	1500-40-12	03:07:16	Olympische afstand, fietsen 800Hm, trialrun, 400Hm
Bergtoertocht - Wielrenfiets	Stelvio	IT		2022	GN			
Trailun	Maashorst Trailrun	NL	Uden	2021	2494	24		Geen tijdregistratie
Hardlopen	Marathon Rotterdam	NL	Rotterdam	2021	6004	42	04:05:43	Marathon
Wegtoertocht - Wielrennen	Oktoberfest ride	NL	Eindhoven	2021	43	110		Geen tijdregistratie
Bergtoertocht - Wielrenfiets	Mt Ventoux	FRA		2021	GN			
Wandel-Mars	Dutch Mountaintrail	NL / BE	Maastricht	2021	GN	110		
Trailun	Bergendal	NL	Groesbeek	2020	565	25		Geen tijdregistratie
Triatlon	Team Triathlon Arnhem	NL	Arnhem	2020	596	500-20-10		Teamwedstrijd 1/16 afstand, daarna 1/8 afstand
Hardlopen	Relay Marathon	NL	Eindhoven	2020		11		Marathon Relay
Wegtoertocht - Wielrennen	Kersetoct, TC de Batauwers	NL	Betuwe	2019		120		NTFU
Wegtoertocht - Wielrennen	Oktoberfest ride	NL	Eindhoven	2019	46	85		Geen tijdregistratie
Triatlon	Maasdiijk triatlon - Relay	NL	Oss	2019	272	1000-40-10	02:21:45	Team PNR
Triatlon	Maasdiijk triatlon	NL	Oss	2019	416	1000-40-10	02:25:20	Kwart afstand
Triatlon	Triathlon Wijchen	NL	Wijchen	2019	18	1000-40-11	02:37:17	Kwart afstand
Triatlon	Alpe D'Heuz Triathlon Long distance	FRA	Alpe D'Heuz	2019	1042	2000-120-25	10:59:48	Lange afstand, fietsen 3500Hm, trailrun 600Hm
Hardlopen	Dam tot Damloop	NL	Amsterdam	2019	32108	16,1	01:17:21	10 miles afstand
Obstakelrun	Ironviking	NL	Amsterdam	2019	GN	43		
Bergtoertocht - Wielrenfiets	Alp d'heuz	FRA		2019	GN			
Hardlopen	Tilburg Ten Miles	NL	Tilburg	2019	469	16,1	01:12:56	10 miles afstand
Trailrun	3 Bergentrailloop	NL	Driebergen	2019	1141	21	01:44:25	Halve Marathon
Triatlon	Nijboer Triathlon Luttenberg	NL	Luttenberg	2018	70	1500-40-10		OD-afstand
Triatlon	ISAAC challenging the elements	NL	Eijsden	2018	212	1000-40-10		
Hardlopen	TCS Amsterdam Marathon	NL	Amsterdam	2018	3819	42	03:41:46	Marathon
Trailrun	Gelderse Poort Trial	NL	Nijmegen	2018	3039	30		Geen tijdregistratie
Triatlon	37e editie UT-Triathlon, Team VRK	NL	Enschede	2018	767	500-20-10		Teamwedstrijd 1/16 afstand, daarna 1/8 afstand
Wandel-Mars	KennedyMars	NL	Sittard	2018	GN	80	14:15:27	
Crossloop	Geert Peters Crosscompetitie - Witte Ruijsheuvelcross	NL	Oss	2018	GN			9600 meter
Hardlopen	Veldhoven 10 Miles	NL	Veldhoven	2018	2059	16,1	01:16:19	10 miles afstand
Hardlopen	Relay Marathon Metro Dusseldorf	DUI	Dusseldorf	2018	12958-2	10,8		Relay Marathon
Voetballen	KNVB Bekerkampioen District Noord-Brabant	NL	Deurne	2018				Cito 5 - Chevreumont 5, uitslag 5-0
Hardlopen	33e Sylvesterloop	NL	Heeze	2017		6		
Wegtoertocht - Wielrennen	Classico Boretti	NL	Utrecht	2017	2537	170		
Hardlopen	Zandvoort Circuit Run	NL	Zandvoort	2017	27131	21		Halve Marathon
Trailun	Maashorst Trailrun	NL	Uden	2017	1353	25		Geen tijdregistratie
Hardlopen	32ste Marathon Eindhoven	NL	Eindhoven	2017	1867	42	03:52:05	Marathon
Triatlon	33e editie UT-Triathlon, Team VRK	NL	Enschede	2017	349	500-20-10		Teamwedstrijd 1/16 afstand, daarna 1/8 afstand
Triatlon	Maasdiijk triatlon	NL	Oss	2017	60	1000-40-10	02:31:54	Kwart afstand
Triatlon	Ironman Zell Am See Kaprun	AUS	Kaprun Zel Am See	2017	1178	1900-90-21	06:02:44	Halve afstand, Fietsen 1200Hm, trialrun 200Hm
Hardlopen	Saucony Egmond halve Marathon	NL	Egmond	2017	10845	21	01:47:22	Halve Marathon
Obstakelrun	Strongviking	NL	Wijchen	2017	GN	19		
Crossloop	Geert Peters Crosscompetitie - Docfacross	NL	Lith	2017	GN			9600 meter
Crossloop	Geert Peters Crosscompetitie - Geffenseplascross	NL	Geffen	2017	GN			9600 meter
Crossloop	Geert Peters Crosscompetitie - Herpenduincross	NL	Oss	2017	GN			9600 meter
Crossloop	Geert Peters Crosscompetitie - Rusheuvelcross	NL	Oss	2017	GN			9600 meter
Triatlon	1/4 Triathlon Cuijk	NL	Cuijk	2017	133	1000-40-10	02:32:58	Kwart afstand
MTB toertocht	Brabants Mooiste	NL	Berghem	2016		55		NTFU
Hardlopen	Scholten Awater Zevenheuvelennacht	NL	Nijmegen	2016	40118	7		
Triatlon	Utrecht	NL	Utrecht	2016	718	500-20-5	01:25:46	3e Divisie Zuid Triatlon TRIOSS
Triatlon	Maasdiijk triatlon	NL	Oss	2016	19	500-20-5	01:23:08	Finisch in Megen
Hardlopen	34e IJsselsteinloop	NL	IJsselstein	2016	2039	21	01:37:36	Halve Marathon
Obstakelrun	Breakoutrun	NL	Schaijk	2016	GN	14		
Wandel-Mars	4-Daagse Nijmegen	NL	Nijmegen	2016	GN	180		
Hardlopen	Maaslandrunclassics - Pinksterloop	NL	Nistelrode	2016	GN	10		
Hardlopen	Stevensloop	NL	Nijmegen	2016	7280	21	01:36:14	Halve Marathon
Obstakelrun	Mudmasters	NL	Haarlem	2016	GN	16		
MTB toertocht	ATB toertocht WSC Zeeland	NL	Zeeland	2015		52		NTFU
MTB toertocht	ATB toertocht Herpenduin	NL	Oss	2015		45		NTFU
Hardlopen	31e Sylvesterloop	NL	Heeze	2015		9		
Hardlopen	Scholten Awater Zevenheuvelenloop	NL	Nijmegen	2015	27447	15	01:08:38	
Triatlon	Maasdiijk triatlon	NL	Oss	2015	266	500-20-5	01:18:46	
Triatlon	Saton Optiek Triatlon Leiderdorp	NL	Leiderdorp	2015	533	750-20-5	01:29:00	Sprint afstand
Triatlon	t Veerke Triathlon	NL	Oud Gastel	2015	4124	1000-40-10	02:32:27	Kwart afstand
Duatlon	Cerberus Crossduation	NL	Groesbeek	2015	162	7-20,5-3,5	02:17:12	Middenaftand
Hardlopen	Maaslandrunclassics - Hazenakkerloop	NL	Oss	2015	GN	10		
Hardlopen	Maaslandrunclassics - Biescamploop	NL	Geffen	2015	GN	10		
MTB toertocht	ATB toertocht Nistroi	NL	Nistelrode	2014		30		NTFU

Alpine tochten-lijst

Datum	Gebied	Skitourtocht (naam, aantal dgn, afstand)	Bergwandeltocht (naam, aantal dgn, afstand)	Bergbeklimmingen (naam en hm)	Moeilijkheidsgraad**
Mongolië, 2014	Gorkhi Tereij National Park		Hiking Tereij N.P trial, 2 dagen, <>24 km		Middel zwaar bergwandel routes, T2 t/m T3
Indonesie, 2015	Bromo Tengger Semru National Park		Hiking Bromo, 1 dag, <>26 km	Mt Bromo, 2329 Hm	Middel zwaar bergwandel routes, T3 t/m T5
Polen, 2015	National Park Narodwym		Hiking 1 dag, <>26km		Laag bergwandel routes, T1, T2
Zuid-Korea, 2016	Bukhansan National Park		Hiking Buhansan to Beakundee, 1 dag, <>20 km	Mt Beakundee, 836 Hm	Middel zwaar bergwandel routes, T3 t/m T5
Zuid Afrika, 2016	National Park Table Mountain		Hiking Skeleton Gorge to Table Mountain, <>6 km	Mt Table Mountain, 1086 Hm	Middel zwaar bergwandel routes, T3 t/m T5
Zuid Afrika, 2016	National Park Drakensbergen, Ukhahlamba Park		Hiking Giant's Cup Trial, 1 dag, <> 25km		Middel zwaar bergwandel routes, T3 t/m T5
US, 2016	National Park Mt Hood		Hiking Pinnacle Ridge to Elk Cove Hike, 1 dag, <>17km		Middel zwaar bergwandel routes, T3 t/m T5
Oostenrijk, 2018	Tschagguns Vorarlberg	Guertal Tour, 2 dagen, 100+ km			
Nepal, 2019	Everest Himalaya Regio Sagarmatha		Hiking Everest Bascamp (EBC): Diverse tochten van Lukla naar EBC, 14 dagen, <> 70 km		Middel/ gevorderde bergwandel routes, T3 t/m T6
Nepal, 2019	Everest Himalaya Regio Sagarmatha		Kalapaththar trial, 1 dag, 5km (*onderdeel van EBC)	Mt Kalapatthar, 5545Hm	Zwaar / gevorderde bergwandel - en alpine routes, T5 t/m T6
Frankrijk, 2019	Le Grand Massif	Samoëns - Mt Blanc Tour, 2 dagen, 100+ km			
Griekenland, 2019	Agiofarago Kloof		Hiking Agiofarago Kloof, 1 dag <>14 km		Laag bergwandel routes, T1, T2
Oostenrijk, 2020	Silbertal Vorarlberg	Silbertal Tour, 3 dagen, 100+ km			
Oostenrijk, 2021	Otzentel - Tirol		C1 Alpine opleiding NKBV: Diverse tochten: Wildspitze, Fluchtkogel, Wilde Mannle, 7 dagen, <> 60 km	Mt Wildspitze, 3772Hm Mt Fluchtkogel,3410Hm Mt Wilde Mannle, 3019Hm	Zwaar / gevorderde bergwandel - en alpine routes, T2 t/m T6
Nederland - België, 2021	Zuid Limburg, Wallonië		Hiking DMT, 3 dagen, <>102 km		Laag bergwandel routes, T1, T2
Duitsland, 2022	Soonwald - Nahe		Soonwald - Trail, 3 dagen, <> 60km		Laag bergwandel routes, T1, T2
Oostenrijk, 2022	Westendorf, Tirol	Tirol Tour, 3 dagen, 100+ km			
Italië, 2022	Dollemieten, Valdisotto		Hiking Valdisotto, 1 dag <>20km		Middel zwaar bergwandel routes, T2 t/m T3
UK, 2023	Highland region of Lochaber		Mt Ben Nevis trial, 2 dagen, <>30 km	Mt Ben Nevis, 1345 Hm	Middel zwaar bergwandel routes, T2 t/m T4
UK, 2023	Scaffel Pike Lakedistrict		Mt Scaffel Pike trial, Mt Great Gable trial, 3 dagen, <> 40 km	Mt Scaffel Pike, 978 Hm Mt Great Gable, 899Hm	Middel zwaar bergwandel routes, T2, T3
UK, 2023	Snowdon National Park		Mt Snowdon trial, 3 dagen, <> 25 km	Mt Snowdon, 1085 Hm	Middel zwaar bergwandel routes, T2, T4
Luxemburg, 2023	Mullarthal Trial - Route 3		Mullarthal trial - Route 3, 1 dag, <>18km		Laag bergwandel routes, T1, T2