



## VAARDIGHEDEN

- Mijn communicatie is meer dan luisteren.
- De leiding nemen maar weten waar de grens is.
- Door mijn positieve motivatie behaal ik resultaat.
- Brede vakkennis door veel verschillende opleidingen.
- Ik geef mijn klanten het vertrouwen om doelen te bereiken.
- Ademhalen waar het nodig is.
- In mijn werk als trainer/coach werk ik met humor, confrontatie en warmte aan de thema's van anderen. Mijn adviezen zijn kritisch, gericht op verbetering.



## CONTACT



info@just-personal.nl



073-6135132 of 06-52626734



Nieuwe Linie 200  
5264 PJ Vught

# ALEXANDRA VAN STRAATEN-CARESANI

*Personal Coach*



## PERSONALIA

Voornamen: Alexandra Christina  
Achternamen: Van Straaten-Caresani  
Adres: Nieuwe Linie 200  
Postcode: 5264 PJ  
Woonplaats: Vught  
Land: Nederland  
Geboorte datum: 17-08-1967  
Mobiel: 073-6135132 of  
06-52626734  
e-mail: info@just-personal.nl

## OPLEIDINGEN



- 1981-1986** Gymnasium Hasnerplatz te Graz, diploma behaald.
- 1987-1993** Karl-Franzens universiteit te Graz, afgestudeerd in de sportwetenschappen met afstudeerrichting medicijnen.
- 1984-2000** verschillende sportdiploma's behaald.
  - Zwemleraar niveau I+II
  - Tennisleraar niveau I+II
  - Skileraar hoogste niveau (Staatlich Geprüft)
  - Voeding en sport
  - Windsurfen niveau I
- 2010-2010** Opleiding afgerond voor Personal training, Vitaliteitscoach en gewichtsconsulent van Chivo te Houten.
- 2011-2011** opleiding afgerond voor gewichtsconsulent van Sonnevelt.
- 2014-2015** opleiding afgerond voor stresscounseling van Sonnevelt.
- 2017-2018** opleiding afgerond Mental coach van Sonnevelt,
- 2017-2018** Opleiding Vitaliteitscoach afgerond bij Sonnevelt
- 2021** Opleiding systemisch werken afgerond bij Vidarte
- 2022** Opleiding Wandelcoach expert bij Wandelcoaching Nederland

## ARBEIDSVERLEDEN



- 1993-1995** Sportmanager voor een gezondheidshotel in Oostenrijk.
- 1995-1996** Sportwetenschappelijk adviseur voor verzekeringsmaatschappij Merkur (Oostenrijk).
- 1996-1998** Supervisor ski school St.Anton/Arlberg
- 1998** Verhuisd naar Nederland.
- 1998-2000** Tennisleraar Tennisschool Vught, supervisor Skibaan Wijchen.
- 1998-2010** Met mijn echtgenoot eigen zaak Agradi BV in dierbe nodigdheden.
- Vanaf 2010** Als leefstijlcoach, burn-outcoach en personal trainer ben ik er om mensen te begeleiden en te inspireren op weg naar een gezonder en evenwichtiger leven. Ik ben trots op mijn praktijk en de positieve veranderingen die ik zie bij mijn cliënten.