

OP DE WERKVLOER BIJ...



NAAM: ANOUK GOEDBLOED-
VERHAGEN

LEEFTIJD: 23 JAAR

WOONPLAATS: MIDDELBURG

FUNCTIE: LEEFSTIJLCOACH/
BEWEGINGSAGOOG

VRIJE TIJD: VOETBALLEN EN
FITNESSEN

Hoe ben je bij PMC in Balans terecht gekomen? En hoe ziet jouw gemiddelde werkdag eruit?

Sinds half 2024 werk ik bij PMC in Balans. Vanwege de verhuizing naar Zeeland samen met mijn man zocht ik een baan die leefstijlbegeleiding combineerde met projectwerk. Bij PMC vond ik deze vacature. Mijn werkzaamheden zijn gevarieerd: ik begeleid mensen bij het gezonder maken van hun leefstijl (GLI), begeleid de fysiofitness in Oost-Souburg en werk aan projecten zoals fietsvalpreventie en personal training.

Wat is jouw specialisatie? Waar ben je goed in?

Het GLI-traject vraagt om veel kennis vanwege de diverse doelgroep. Ik volgde cursussen over de overgang, positieve gezondheid en burn-out om mijn begeleiding te verbeteren. Dankzij mijn brede kennis, leergierigheid en inlevingsvermogen kan ik mensen goed helpen naar een betere versie van zichzelf.

'Ik vind het waardevol dat ik een stukje mag meewandelen in het leven van mensen, tijdens hun verandering naar een gezondere leefstijl'.

Wat doe je graag in je vrije tijd? Hoe ziet jouw weekend eruit?

In mijn vrije tijd ben ik actief, zowel thuis in de fitnesskamer als op het veld met een bal. Ook geniet ik van films, een lunch in de zon of quality time met dierbaren. Mijn weekend vul ik met voetbal (SVOD'22 Vrouwen 1), vrienden in Eindhoven of Kampen, ontspanning thuis of een weekend bij mijn ouders. Zondag is voor mij familiedag, met focus op geloof, tijd met geliefden en de natuur.