

**HOE WORD IK  
LES MILLS  
INSTRUCTEUR?**

***LES MILLS***

# VOORWOORD

Wil jij Les Mills instructeur worden maar wil je eerst weten welke stappen je hiervoor moet zetten? Dit leggen we je graag uit! In dit boekje doorlopen we het hele traject dat je aflegt als Les Mills instructeur; van het inschrijven voor een Program Training tot aan het behouden van jouw certificaat. Daarnaast geven we handige tips en belangrijke informatie die je moet weten voordat je een Program Training gaat volgen.





# INHOUDSOPGAVE

## **KIA ORA**

- Over Les Mills

## **TRAJECT**

- Opleidingslocaties
- Video assessment
- Kwartaalworkshops
- Touchpoints
- Zelfstandige overeenkomst
- Platformen

## **NEXT STEP**

## **CONTACT**

## **ERVARINGEN**

# LES MILLS

Les Mills is de wereldwijde marktleider op het gebied van choreografeerde groepsfitnesslessen op muziek. Met zowel LIVE, VIRTUAL en ON DEMAND groepsfitnessprogramma's, biedt Les Mills wekelijks levensveranderende fitnesservaringen aan miljoenen mensen.

Ruim 20.000 fitnessclubs in meer dan 100 landen maken gebruik van de Les Mills programma's. Het eerste programma van Les Mills was BODYSTEP en BODYPUMP was het eerste programma dat internationaal werd aangeboden. Op dit moment zijn er 13 actieve programma's in Nederland en België, waarvan 11 voor groepsfitness en 2 voor High Intensity Interval Training (HIIT). De lessen zijn allemaal wetenschappelijk onderbouwd en op de beste muziek. Iedereen kan verliefd worden op fitness!

Les Mills heeft 's werelds grootste community van gecertificeerde groepsfitness instructeurs, waardoor we groepslessen van hoge kwaliteit kunnen neerzetten. Door het organiseren van leerzame, inspirerende en motiverende trainingsevenementen houden we onze community geïnspireerd en verbonden.



**UNITED.  
BE BRAVE.  
CHANGE THE WORLD.**

***LES MILLS***

# TRAJECT

In dit hoofdstuk leggen we uit welke stappen je dient te doorlopen om Les Mills instructeur te worden.

## STAP 1: INFO VERKRIJGEN

Ben je geïnteresseerd in het worden van een Les Mills instructeur maar weet je niet goed voor welk programma? Op [www.lesmills.nl](http://www.lesmills.nl) vind je een overzicht van alle 13 programma's, met uitgebreide uitleg en video's. Als je definitief hebt besloten om instructeur te worden, is de volgende stap het inschrijven voor een Program Training. Dit kan op twee manieren: via een club of je kan jezelf inschrijven.

## STAP 2: INSCHRIJVEN VIA EEN CLUB

Als je al een club hebt gevonden waar je les wilt geven en zij willen de Program Training bekostigen, dan kunnen zij jou inschrijven. Dit kunnen ze doen via het Les Mills Portaal. Hier heeft de club inloggegevens voor. Op dit platform staan tevens ook alle opleidingsdata. De club ontvangt een factuur voor de Program Training.

OF

## STAP 2: ZELF INSCHRIJVEN

Als je niet in loondienst gaat bij een club of de club wil de Program Training niet bekostigen, dan is het ook mogelijk om zelf in te schrijven. Op [www.lesmillsinstructeurs.nl](http://www.lesmillsinstructeurs.nl) vind je alle opleidingsdata en hier kun je jezelf ook inschrijven. Je dient direct te betalen middels iDEAL, Bancontact, Belfius Direct Net of Creditcard.

### **STAP 3: VOORBEREIDING**

Nadat je bent ingeschreven, is het zaak dat je je zo goed mogelijk gaat voorbereiden op deze tweedaagse training. Er is geen specifieke vooropleiding nodig voor deze training. Ga de komende periode informatie en ervaring opdoen over jouw programma. Kijk eens wat het programma precies inhoudt, wat de trainingsvoordelen zijn, voor wie het programma is en wat een goede trainingsfrequentie is. Ga daarnaast veel ervaring opdoen en neem zo vaak mogelijk deel aan deze les als je club dit programma al aanbiedt. Kijk ook eens of je al kan shadowen naast een ervaren instructeur. Zo raak je al gewend aan het podium en een groep deelnemers voor je.

Tien dagen voor aanvang van dag 1 van de Program Training ontvang je de release op jouw persoonlijke mailadres. Hiermee kun je inloggen op de Les Mills App. Op dag 1 van de Program Training dien je één track te presenteren en één track te shadowen. Shadowen betekent dat je naast degene staat die de track presenteert, je voert de oefeningen uit maar je hoeft niets te zeggen. Van beide tracks dien je de choreografie dus 100% te kennen.

Houd er rekening mee dat je voldoende tijd hebt om de tracks voor te bereiden (circa 4 uur).

### **STAP 4: TWEEDAAGSE PROGRAM TRAINING**

Tijdens dag 1 komt zowel theorie als praktijk aan bod. De 5 key elementen (Coaching, Techniek, Choreografie, Performance en Connectie) worden uitgelegd en je zal de toegewezen tracks moeten presenteren en shadowen. Op deze presentatie ontvang je feedback die gebaseerd is op de 5 key elementen. Na dag 1 ga je thuis aan de slag met de gekregen feedback zodat je op dag 2 beslagen ten ijs komt. Op dag 2 zul je dezelfde tracks nogmaals gaan presenteren en shadowen, de trainer beoordeelt dan of je de Program Training behaald hebt en het voorlopige certificaat in ontvangst mag nemen.

Beide trainingsdagen zijn van 09:00 – 18:00 uur.

### **STAP 5: VOORLOPIG CERTIFICAAT**

Het Voorlopige Certificaat heeft een geldigheidsduur van twee maanden (vanaf de laatste dag van de Program Training). Gedurende deze twee maanden dien je een video op te nemen van een gehele les. Dit is nodig om het Internationale Certificaat te behalen. Het opnemen van een hele les noemen we ook wel een video assessment. Meer informatie hierover vind je op pagina 9 en 10.

## **STAP 6: INTERNATIONALE CERTIFICAAT**

Wanneer je jouw video assessment hebt behaald, ontvang je het Internationale Certificaat. Met dit certificaat ben je officieel een Les Mills instructeur en ben je bevoegd om overal ter wereld Les Mills lessen te geven in jouw programma.

## **STAP 7: KWARTAALWORKSHOPS VIA DE CLUB**

Na het behalen van je Internationale Certificaat dien je deze actief te houden door de kwartaalworkshops te volgen die elk kwartaal ruim worden aangeboden door Les Mills. Meer informatie hierover vind je op pagina 11 en 12. Als de club jouw kwartaalworkshops wil bekostigen, dan word je door Les Mills aan deze club gekoppeld waardoor de club jou ieder kwartaal kan inschrijven via het Les Mills Portaal. De club ontvangt dan een factuur van deze inschrijving.

OF

## **STAP 7: KWARTAALWORKSHOPS ALS ZELFSTANDIG INSTRUCTEUR**

Na het behalen van je Internationale Certificaat dien je deze actief te houden door de kwartaalworkshops te volgen die elk kwartaal ruim worden aangeboden door Les Mills. Meer informatie hierover vind je op pagina 11 en 12. Als je niet in loondienst gaat bij een club dan kun je ook als zelfstandige instructeur jouw lessen gaan geven. Je bent hierdoor niet afhankelijk van een club bij het inschrijven voor de kwartaalworkshops en het ontvangen van de digitale release ieder kwartaal. Je dient hiervoor een zelfstandige overeenkomst af te sluiten met Les Mills. Meer informatie over de zelfstandige overeenkomst vind je op pagina 13.

Nadat je de overeenkomst hebt afgesloten met Les Mills, ontvang je jouw persoonlijke inlog-gegevens voor het Les Mills Portaal. Via dit portaal kun je jezelf ieder kwartaal inschrijven voor de kwartaalworkshops.



# OPLEIDINGSLOCATIES

De Les Mills Program Trainingen vinden plaats op 6 locaties in Nederland. Op [www.lesmillsinstructeurs.nl](http://www.lesmillsinstructeurs.nl) vind je per programma alle opleidingsdata en locaties.

## THEO MEIJER SPORT

Plantageweg 6  
3833 AZ Leusden

## LAVITA LIFESTYLECLUB

Sportlaan 7  
3905 AD Veenendaal

## LIFESTYLE & HEALTHCLUB MAGIC

Hagenweg 5B  
4131 LX Vianen

## SJABBENS SPORT & HEALTH

Bram Streeflandweg 59  
6871 HV Renkum

## MEDIFIT BREDA

Zoete Inval 29  
4815 HK Breda

## SPORTCENTRUM JAN DE ROOY

Tijvoortsebaan 3a  
5051 HJ Goirle



# VIDEO ASSESSMENT

Na het behalen van de tweedaagse Program Training dien je binnen twee maanden een video in te sturen van een gehele les. Dit is nodig om het Internationale Certificaat te behalen. Met dit certificaat ben je officieel een Les Mills instructeur en kun je overal ter wereld lesgeven.

Als je jezelf hebt ingeschreven voor de Program Training en nog geen club hebt gevonden waar je les wilt gaan geven, dan dien je deze twee maanden tevens te gebruiken om een club te vinden waar je les kan geven en dus ook de les kunt opnemen.

Binnen 5 werkdagen na de laatste dag van de Program Training ontvang je per e-mail de richtlijnen voor het opnemen van de video en een link waar je de video kunt uploaden. Neem de richtlijnen goed door voordat je start met filmen en controleer voordat je de lesopname uploadt eerst of deze aan alle richtlijnen voldoet. Voldoet je lesopname niet aan de richtlijnen, dan wordt deze mogelijk niet beoordeeld.

Tijdens de Program Training ontvang je een assessment-formulier, zodat je kan zien waar je lesopname op wordt beoordeeld.

De gemiddelde tijd voor het opnemen en insturen van de assessment video bedraagt 6 tot 8 uur.

## TIPS

In het begin is het altijd spannend om jezelf te zien en te horen. Zet daarom de camera neer bij meerdere lessen om hieraan gewend te raken. Wees kritisch naar jezelf en controleer of je voldoet aan de gestelde eisen, namelijk de beheersing van de genoemde key elementen.

Evalueer je video met andere gecertificeerde instructeurs.

# VIDEO ASSESSMENT

Binnen 4 weken na het insturen van je lesopname ontvang je per e-mail de uitslag van je video assessment. Dit kunnen drie uitslagen zijn:

# 1

**PASS**

---

Gefeliciteerd, je hebt je Internationale Certificaat behaald! Gebruik de feedback van de Assessor om een nóg betere instructeur te worden en volg elk kwartaal de kwartaalworkshops om je licentie geldig te houden en jezelf te blijven ontwikkelen als instructeur.

# 2

**WITHHELD**

---

Op dit moment voldoe je nog niet op alle onderdelen, maar we zien potentie in je ontwikkeling. Je kunt een nieuwe video insturen of intern in de club aan de slag gaan en met een 'sign off' van je manager alsnog het Internationale Certificaat behalen.

# 3

**FAIL**

---

Je voldoet op dit moment niet aan de criteria om je Internationale Certificaat te behalen. Middels feedback gaan wij je helpen om je certificaat alsnog te behalen en hier krijg jij als instructeur in totaal 3 kansen voor. Neem de feedback van de Assessor aandachtig door, verwerk deze en stuur een nieuwe video in.

# KWARTAALWORKSHOPS

Na het behalen van je Internationale Certificaat dien je deze actief te houden door de kwartaalworkshops te volgen die elk kwartaal ruim worden aangeboden door Les Mills. Hieronder lees je daar meer over.

Tijdens de kwartaalworkshops laat je je inspireren en motiveren door de Workshop en Masterclass van de National Trainers. Je leert zo alle ins & outs van de nieuwe release van jouw programma, kan je je vragen stellen aan de National Trainers en uiteraard is het supertof om jouw landelijke collega's terug te zien daar! Door het volgen van de kwartaalworkshops blijft je Internationale Certificaat geldig en houd je controle op de kwaliteit en progressieve ontwikkeling van je lesgeef skills.

## DAGEN EN LOCATIES VAN DE KWARTAALWORKSHOPS

De kwartaalworkshops worden op meerdere locaties in Nederland en België georganiseerd op zaterdagen en zondagen. Les Mills probeert deze dagen altijd van tevoren te communiceren zodat je hier rekening mee kan houden in jouw planning. Veel instructeurs geven les in het weekend waardoor het op je club altijd in goed overleg moet gaan wanneer jij naar het kwartaal kan gaan. Hieronder vind je de kwartaallocaties van Les Mills.

- **De Mix Fitness Nieuwegein**  
Adres: Merweplein 3, 3432 GN Nieuwegein
- **Health en Sports Club Valkencourt**  
Pastoor Heerkensdreef 15, 5552 BG Valkenswaard
- **Landstede Sportcentrum**  
Hogeland 10, 8024 AZ, Zwolle
- **Merchtem Thermae Sports**  
Kwekelaarstraat 4, 1785 Merchtem, België
- **Beach stadium The Hague**  
Strandweg 4, 2586 JK Den Haag
- **NH Koningshof**  
De Locht 117, 5504 RM Veldhoven

# KWARTAALWORKSHOPS

## LEARNING & EXPERIENCE

Het worden of zijn van een Les Mills instructeur gaat niet alleen om een les geven in de club. Je wordt namelijk deel van een world-wide community, deelt jouw passie met honderden andere instructeurs en maakt wekelijks een verschil voor jouw deelnemers in je les. Om tijdens een kwartaaldag weer zelf deel te nemen aan de release, de energie te voelen in de zaal samen met first class licht en geluid, of juist met voeten in het zand tijdens een Beach-editie laat jou met genoeg inspiratie weer naar huis gaan! We zien dat instructeurs gemiddeld 6-10 jaar lesgeven dus bedenk maar hoeveel nieuwe mensen jij leert kennen!

## LIVE EN HYBRID KWARTAALWORKSHOPS

De kwartaalworkshops worden elk kwartaal zowel live als online aangeboden. Ondanks dat wij staan voor onze community en experience, vinden wij het fijn om elkaar live te zien. We begrijpen dat de drukte en dagelijkse verplichtingen ervoor kunnen zorgen dat je niet altijd de reistijd kan besteden die soms wordt gevraagd. Het deelnemen vanuit je huis of club is dan een goed en tijdbesparend alternatief! Goed om te weten is dat deelname bij een online kwartaal net zo goed een actieve deelname wordt verwacht, dit kan dus geen alternatief zijn om niet mee te doen.

## ACTIEF BLIJVEN ALS INSTRUCTEUR IS SIMPEL, TOEGANKELIJK & EENVOUDIG.

Voor behoud van je certificaat dien je minimaal 2 Les Mills kwartaalworkshops per kalenderjaar te volgen, waarvan minimaal 1 live kwartaal. Het advies blijft uiteraard om elk kwartaal bijscholing te volgen met de Les Mills kwartaalworkshops.

### Wat is de meerwaarde van een live kwartaal volgen?

- Je laat zien dat jij nóg meer kennis en skills hebt en een gemotiveerd instructeur bent!
- Ook bieden we op live kwartaalallocaties:
- Meer bijscholing activiteiten aan;
- Je hebt de mogelijkheid om vragen te stellen aan trainers, assessors en collega-instructeurs.
- Het ultieme gevoel van SAMEN een workout volgen. Dat wat je de deelnemers in jouw lessen ook wilt laten ervaren;
- Assessor team loopt “live” rond om instructeurs te voorzien van persoonlijke feedback/stellen van vragen;

# ZELFSTANDIGE OVEREENKOMST

Als je niet in loondienst gaat bij een club dan kun je ook als zelfstandige instructeur jouw lessen gaan geven. Je bent hierdoor niet afhankelijk van een club bij het inschrijven voor de kwartaalworkshops en het ontvangen van de digitale release ieder kwartaal. Je dient hiervoor een zelfstandige overeenkomst af te sluiten met Les Mills.

Belangrijk om te weten over de Les Mills Zelfstandige Overeenkomst:

- De overeenkomst kun je afsluiten na het succesvol behalen van de Program Training.
- Na het tekenen van de overeenkomst ontvang je als instructeur, vanaf de ingangsdatum van de overeenkomst, codes om jezelf in te schrijven voor de kwartaalworkshops via [www.portal.lesmills.nl](http://www.portal.lesmills.nl).
- De ingangsdatum van de overeenkomst dient altijd de eerste van de maand te zijn.
- De overeenkomst heeft een minimale duur van 3 maanden waarna deze maandelijks opzegbaar is.
- Je betaalt middels een automatische incasso een maandelijks fee van € 22,00 (excl. BTW) per programma. Let op: voor Les Mills GRIT betaal je € 25,25 (excl. BTW).
- De kosten voor de reguliere kwartaalworkshops (m.u.v. het Mega Quarterly) en de digitale materialen zijn bij de maandelijks fee inbegrepen.

Heb je interesse om als zelfstandige instructeur aan de slag te gaan? Meld je dan aan via onze [website](#).

# PLATFORMEN

Als je instructeur bent, krijg je inlog gegevens voor de volgende platformen:

- Het Les Mills Portaal ([www.portal.lesmills.nl](http://www.portal.lesmills.nl))
- De Les Mills App/het Download Portaal

## LES MILLS ID + PORTAL

Als nieuwe instructeur ontvang je tijdens de Program Training een Les Mills ID. Dit is een pasje met een persoonlijk pasnummer. Jouw kwartaalinschrijvingen zijn gekoppeld aan deze pas. Het is dus belangrijk dat je pas ieder kwartaal gescand wordt om zo jouw deelname te registeren (voor het behouden van je certificaat).

Met dit pasnummer en bijgevoegde wachtwoord, die je per mail hebt ontvangen, kun je inloggen op [www.portal.lesmills.nl](http://www.portal.lesmills.nl) via de instructeurslogin. Hier kun je jouw inschrijvingen voor een kwartaalworkshop of Program Training terugvinden.

Ben je in loondienst bij een club? De club kan jou via dit platform (clubs login) inschrijven voor de kwartaalworkshops.

Ben je een zelfstandige instructeur? Dan kun je jezelf via dit platform (zelfstandigen login) inschrijven voor de kwartaalworkshops. Meer informatie over het werken als zelfstandige instructeur vind je op pagina 15.

## LES MILLS APP + DOWNLOAD PORTAAL

Elke 3 maanden is er een nieuwe release beschikbaar van jouw programma. Deze ontvang je ieder kwartaal (mits je bent ingeschreven voor de kwartaalworkshop) in de vorm van een digitale kit. De digitale kit bestaat uit 3 onderdelen:

1. De masterclass video
2. De tracks allemaal los
3. De choreografie notities

Deze digitale kit ontvang je in zowel de Les Mills App als op het Download Portaal.

Op het Download Portaal ([www.digital.lesmills.nl](http://www.digital.lesmills.nl)) kun je een wachtwoord aanmaken of je wachtwoord resetten met het e-mailadres dat gekoppeld is aan jouw account. Zodra je ingelogd bent, kun je de digitale kit downloaden en opslaan op je computer of laptop. Maak aparte mapjes per release, zodat je alles goed kunt terugvinden. Vanuit Les Mills wordt er sowieso aangeraden de releases altijd te downloaden, omdat er een kans is dat de releases komen te vervallen.

Wanneer je je account hebt aangemaakt op het Download Portaal, kun je met dezelfde inlog-gegevens inloggen in de Les Mills Releases app. Deze app kan gedownload worden door Apple en Android-gebruikers.

# NEX STEP

Na het behalen van het Internationale Certificaat heb je wellicht interesse om een volgende stap te nemen. Er zijn verschillende manieren waarop je jezelf kunt ontwikkelen als instructeur. Hieronder benoemen we een aantal mogelijkheden.

## EXTRA PROGRAMMA

Les Mills biedt 13 programma's aan in Nederland en België. Je bent dus nog lang niet uitgeleerd. Heb je interesse maar twijfel je nog? Maak dan gebruik van de TRY-OUT of een Screening.

### **Try-Out:**

Ieder kwartaal is er een spotlight programma. Je kunt dan gratis deelnemen aan de masterclass van het spotlight programma.

### **Screening:**

De screening vindt plaats tijdens de Les Mills kwartaalworkshops. Je volgt hierbij de masterclass van het desbetreffende programma. Tijdens de screening wordt gekeken hoe je de choreografie oppakt en de techniek uitvoert. Een Les Mills assessor beoordeelt je deelname en functioneren op de vijf key elementen. De beoordeling wordt vervolgens vastgelegd in een verslag.

## ADVANCED TRAINING

Je leert tijdens de Advanced Training vooral de fundamenten van het lesgeven in een specifiek programma. Met de Advanced Training zoek je de verdieping op en creëer je een andere 'state of mind' waardoor je heel anders gaat lesgeven.

Advanced Training is een 2-daagse training met gloednieuwe content waarbij je gericht aan de slag gaat met het verbeteren van je coaching skills, zodat jouw deelnemers het maximale uit de workout halen.

Deze vernieuwde training is ontworpen om jouw sterke punten als instructeur te ontdekken en een hele reeks van nieuwe skills te ontwikkelen, waardoor je nóg beter gaat lesgeven. Je leert hoe je jezelf en je lesgeefskills langdurig relevant houdt als de instructeur die jij wilt zijn.



# NEX STEP

## NATIONAL TRAINERS

De Les Mills community groeit!

Les Mills is daarom op zoek naar inspirerende ambassadeurs die deel uit willen maken van het National Trainer team!

Als National Trainer behoor je tot de beste instructeurs met dé skills op het gebied van de 5 key elementen: coaching, techniek, choreografie, performance en connectie. Je bent een rolmodel in de essentie van één of meerdere Les Mills programma's en vertegenwoordigt het merk tijdens evenementen en Program Trainingen.

Want to have the time of your life? Doe dan nu auditie!

## ASSESSOR

De Les Mills Assessors helpen instructeurs in Nederland en Vlaanderen om programma's op een succesvolle manier te presenteren. Samen met de Les Mills National Trainers en Presenters ondersteunen zij instructeurs bij het behalen van het Internationale Certificaat en de continue ontwikkeling van hun lesgeef-skills.

Assessors beoordelen de lesopnames die worden ingestuurd ter beoordeling van onder andere het Internationale Certificaat. Daarnaast geven ze tijdens de kwartaalworkshops door middel van live-assessments techniektips aan instructeurs.

Tijdens een 1-daagse Assessor Bootcamp, onder leiding van de Training Manager, neem je een exclusief kijkje in de keuken van Les Mills.

# ERVARINGEN

## INTERVIEW MET TRAINER SIEGFRIED MARGARITHA

*Hey ik ben Sieg, geboren en getogen op het zonnige Curaçao. Op mijn 21e naar Rotterdam verhuisd en ik woon dit jaar vier jaar in Amsterdam. In mijn dagelijks leven ben ik Veranderingsmanager bij een groot energiebedrijf. Verder ben ik een BODYCOMBAT en BODYJAM-instructeur en nationaal BODYJAM Trainer!*

### **Hoe ben je met Les Mills in aanraking gekomen?**

BODYCOMBAT 44 was mijn eerste ervaring met groepsfitness en ik was meteen obsessed. Ik ging toen door een donkere periode net na mijn coming-out en het was voor het eerst dat ik een uur lang nergens anders aan dacht dan: ben ik nog aan het ademen, wat voor move is dit en hoe doet de instructeur dit allemaal tegelijk? Ik was meteen verslaafd en wilde het zelf kunnen doen.

### **Wanneer vond het moment plaats dat je jezelf aanmeldde om BODYJAM Trainee te worden?**

Ergens eind 2020 zat ik te denken wat mijn volgende stap in mijn dayjob, maar ook lesgeef carrière zou zijn. Ik had toen gezegd wanneer er weer een kans zou voordoen om auditie te doen voor Trainee BODYJAM, dat ik ervoor zou gaan. Dat zal vast niet snel gebeuren, we zitten midden in een pandemie dus ik heb de tijd, dacht ik nog. Twee maanden later, veel eerder dan verwacht, was die kans er ineens! Ik heb het toen besproken met wat vrienden

en ben er toen volledig voor gegaan. Super blij dat ik het had gedaan, want de dag zelf was een enorme ervaring. Ik heb toen nieuwe vrienden gemaakt en mocht als kers op de taart ook nog het Trainee traject in.

### **Hoe heb je de rol als Trainee ervaren**

Ontzettend leerzaam! Het meest zichtbare deel van trainer zijn, is op het grote podium een Masterclass presenteren, maar ik had geen idee wat er verder allemaal achter de schermen gebeurde. De kans om van een groep mensen te leren die zo'n grote passie hebben voor groepsfitness, Les Mills en BODYJAM is simpelweg fantastisch. Je start bij de basis: de 5 key elementen, coaching lagen en training skills. Het doel was de feedback te gebruiken om mezelf naar een niveau te tillen waar instructeurs die een Masterclass, Workshop of Program Training bijwonen van kunnen profiteren.

Ik ben mijn teamgenoten super dankbaar voor hun tijd en feedback zodat ik het maximale uit mezelf kon halen. Daarnaast was het ook heel fijn dat ik skills (die ik al bezit) kon toepassen en mijn bijdrage aan het team, de trainingen en de BODYJAM Instagram page kon leveren. Het traject voelde dus echt als een geven en nemen. Heel veel leren, maar ook meteen waarde toevoegen.

# ERVARINGEN

## **Welke move is jouw favoriet en moeten wij dus kennen?**

People! Nu dat het uitgaansleven weer open is moet je de 'Switch' combinatie kennen en kunnen. Zodra er ergens Soca wordt gedraaid ben je er helemaal klaar voor. Nog niet bekend met Soca muziek? Zet nu de track 'Can You Keep Up - Red Eye Crew' of 'Stage Gone Bad - Kes & Iwer' op. Niet paniekeren als je heupen uit zichzelf beginnen te bewegen, dat hoort zo.

## **Wat heeft Les Mills tot heden voor jou betekend?**

Uit mijn antwoorden mag wel duidelijk zijn dat Les Mills heel veel voor mij heeft betekend. Als deelnemer waren de Les Mills lessen een lichtpuntje op mijn dag, een moment voor mezelf waar ik even de moeilijke tijden waar ik toen in zat kon vergeten. Als instructeur heeft Les Mills mij de tools gegeven om anderen datzelfde gevoel te laten ervaren. Alle cursussen, bootcamps en feedback momenten die ik het afgelopen jaar heb gehad, hebben mij de kans gegeven om daar verder in te blijven groeien. Ik ben iedereen die daarbij betrokken was enorm dankbaar. Je ziet Les Mills niet alleen als de grote internationale fitnessorganisatie, maar als een groep mensen die gelooft in leiders die de wereld verliefd laten worden op fitness en gezondheid.

## **Zijn er aspecten die je geleerd hebt vanuit Les Mills en het zijn van Trainee, wat je in het dagelijks leven toepast?**

Zeker! In mijn dagelijks leven geef ik vaak trainingen aan collega's en de methode van module trainingen, 'lead with the outcome', heeft de structuur van alle trainingen die ik geef veranderd. Ik heb ook gezien hoe dat een positief effect heeft op de sessies.

# ERVARINGEN

## INTERVIEW MET ASSESSOR CROMWELL CUVALAY

*Hallo toppers. Mijn naam is Cromwell Cuvalay, ben inmiddels 37 jaar en woon nu in het mooie Brugge (Vlaanderen dus). Ik ben geboren en getogen in Alkmaar maar voor de liefde ben ik naar België verhuisd. Ondertussen zijn we 11 jaar getrouwd. Amai de max toch. Ik werk bij de Vlaamse Overheid en geef nu ook Bamboe-Pitjit en Thaise massages. Lekker veel variatie in het leven. Daarnaast spreek ik ook de volgende talen: Nederlands, Engels, Spaans, Portugees, Papiamentoe en Kaapverdisch-Creools.*

### **Hoe ben je met Les Mills in aanraking gekomen?**

Ik ben in Alkmaar met Les Mills in aanraking gekomen. Ik werd door de instructeur uitgenodigd om mee te doen met zijn BODYCOMBAT-lessen. Na een paar lessen kreeg ik de smaak te pakken en werd ik een vaste deelnemer. Daarna kwam ik in aanraking met BODYATTACK en kreeg ik de klik om een instructeur te worden. Het was hard werken in het begin, alles was zo wennen, maar hard werken loont natuurlijk. Daarna deed ik ook de volgende Program Trainingen: RPM, BODYSTEP, LES MILLS GRIT, BODYPUMP en LES MILLS BARRE.

### **Wanneer vond het moment plaats dat je jezelf aanmeldde om Assessor te worden?**

Een jaar nadat ik mijn BODYATTACK certificaat had behaald, kreeg ik de drang om meer te betekenen voor Les Mills. Toen hoorde ik dat ze assessors zochten. Ik greep mijn kans, nam opnieuw een DVD op met mijn sollicitatiebrief en deed de assessor opleiding. Na het proeftraject slaagde ik en werd ik officieel een assessor. Nu assess ik voor BODYATTACK, LES MILLS GRIT en LES MILLS BARRE.

### **Hoe ervaar je de rol van assessor?**

De rol van assessor ervaar ik als heel leuk en zeer boeiend. Je kunt jezelf altijd verbeteren en je blijft altijd leren om de 5 key-elementen te perfectioneren. Ik voel me dus vereerd dat ik andere instructeurs kan helpen om verder te groeien, vooral op de kwartalen tussen alle positieve vibes. Feedback die je geeft, kun je ook direct zelf toepassen. Een echte win-win situatie.

# ERVARINGEN

## **Je bent al heel lang bij ons in deze rol. Wat is de reden dat je al zolang assessor bent?**

Ik blijf assessor, omdat ik het boeiend blijf vinden. Daarnaast blijf ik zelf ook scherp om fysiek in orde te blijven. Nu ben ik 10 jaar assessor en hopelijk kan ik dit nog lang blijven doen. Ook blijf ik mezelf uitdagen door soms een programma te doen dat mij totaal niet ligt of waarbij ik echt uit mijn comfortzone moet stappen. Zo blijf je lekker met je voeten op aarde.

## **Wat wil je instructeurs meegeven om de stap tot assessor te zetten?**

Als er instructeurs zijn die twifelen om assessor te worden, dan kan ik gewoon het volgende zeggen: ga ervoor. Kijk eventueel of je een programma geeft waarbij jij andere instructeurs kan helpen om te blijven groeien. Denk altijd na over wat jij kan bijdragen aan het team en aan de assessments die jij gaat maken.

## **Wat heeft Les Mills tot heden voor jou betekend?**

Les Mills heeft heel veel voor mij betekend. Vroeger was ik totaal niet sportief en werd ik gepest bij lichamelijke opvoeding. Hardlopen vond ik verschrikkelijk. Ik won wel altijd met hoogspringen. Dankzij Les Mills zit ik veel beter in mijn vel, voel ik me fitter en daardoor kan ik ook eten wat ik wil. We houden allemaal van eten, soms ga je los in de wok of ga je helemaal los op je cheatday. Les Mills brengt alles dus goed in balans.

## **Zijn er aspecten die je geleerd hebt vanuit Les Mills en het zijn van assessor wat je in het dagelijks leven toepast?**

Ik heb van Les Mills en het assessor zijn geleerd dat je altijd kan blijven groeien. Je kunt altijd sportieve doelen stellen en smashen met je deelnemers. Daardoor creëer je het teamgevoel en blijf je elkaar liften om gezond te leven, stressvrij te zijn en om de positieve vibes te blijven verspreiden.



# CONTACT

**Heb jij een vraag of ben je op zoek naar meer informatie? Neem dan gerust contact op met één van onze afdelingen.**

## **PROGRAM TRAININGEN**

[opleidingen@lesmills.nl](mailto:opleidingen@lesmills.nl)

## **ASSESSMENT**

[assessment@lesmills.nl](mailto:assessment@lesmills.nl)

## **KWARTALEN**

[kwartaalopleidingen@lesmills.nl](mailto:kwartaalopleidingen@lesmills.nl)

## **ALGEMEEN**

[info@lesmills.nl](mailto:info@lesmills.nl)

We zijn ook telefonisch te bereiken van maandag t/m vrijdag van 09:00 - 17:00 uur via +31 (0)416 34 97 25.