

Contactgegevens

nwdre91@hotmail.com

www.linkedin.com/in/andreasniessl
(LinkedIn)

Belangrijkste vaardigheden

Motivational interviewing

Lifestylecoaching

Positive Energy

Languages

Nederlands (Native or Bilingual)

Engels (Professional Working)

Certifications

Foundations of Heart Rate Variability

Andreas Niessl

BLCN Leefstijlcoach en Coach voor NOK Clinics |
Bewegingsdeskundige | In diverse media verschenen
Noordwijk-Binnen, Zuid-Holland, Nederland

Samenvatting

Hi daar! Leuk dat je op mijn profiel kijkt. Mijn naam is Andreas Niessl en ik ben een gepassioneerde coach die gespecialiseerd is in leefstijlverandering. Met meer dan zeven jaar ervaring als leefstijlcoach voor de Nederlandse Obesitas Kliniek en meer dan duizend begeleide cliënten, heb ik bewezen resultaten behaald.

Wat mij onderscheidt, is mijn focus op het opbouwen van een goede en veilige relatie met mijn cliënten. Ik geloof dat dit de basis vormt voor duurzame gedragsverandering. Ik maak gebruik van evidence-based methoden om mijn cliënten te begeleiden naar een gezonde leefstijl.

Naast mijn werk als leefstijlcoach geef ik ook bokstraining aan een aantal van mijn cliënten, als uitzondering op mijn reguliere coaching. Ik heb gemerkt dat boksen een geweldige manier is om zowel fysiek als mentaal sterker te worden, en het biedt een leuke afwisseling in het trainingsprogramma.

Sinds 1 januari 2023 werk ik als zelfstandig coach en begeleid ik cliënten zowel persoonlijk als online. Ik heb een HBO+ opleiding afgerond en ben geaccrediteerd als BLCN leefstijlcoach.

Mijn expertise heeft ook de aandacht getrokken van diverse media, zoals Nu.nl, Linda.nl, FunX, KNO, en Mens Health. In mijn vrije tijd blijf ik mezelf graag ontwikkelen, zowel op persoonlijk als professioneel vlak. Ik ben een fervent bokser op wedstrijd niveau, een enthousiaste lezer en ik geniet van reizen naar nieuwe bestemmingen.

Ik nodig je uit om een kijkje te nemen bij mijn aanbevelingen, waar je een glimp kunt opvangen van de ervaringen van mijn cliënten. Ik sta altijd open voor samenwerkingen en doorverwijzingen, dus aarzel niet om contact met mij op te nemen als je meer wilt weten.

Ervaring

Andreas Niessl Lifestyle Coaching

Health & Mindset Coach

januari 2023 - Present (5 maanden)

Noordwijk, Zuid-Holland, Nederland

Als ervaren coach en oprichter van mijn eigen bedrijf sinds 1 januari 2023, heb ik meer dan 10 jaar ervaring in het begeleiden van meer dan duizend mensen op weg naar een gezondere leefstijl. Mijn coaching is gericht op het creëren van een veilige en open omgeving waarin ik een persoonlijk en professioneel traject kan bieden, afgestemd op de behoeften van mijn cliënten. Daarnaast voeg ik mijn expertise op het gebied van boksen toe, gebaseerd op mijn eigen wedstrijdervaring, om je te helpen mentaal sterker te worden.

Ik bied zowel digitale als fysieke coaching aan, inclusief de mogelijkheid van fysieke training gericht op boksen, voor degenen die hier behoefte aan hebben. Door mijn eigen ervaring in wedstrijden ben ik goed bekend met de mentale aspecten van boksen en kan ik je helpen om ook op dit vlak sterker te worden. Ik werk vanuit mijn eigen thuislocatie, waardoor flexibiliteit en gemak gegarandeerd zijn. Samen bepalen we de duur en intensiteit van het traject om de beste resultaten te bereiken.

Nederlandse Obesitas Kliniek

7 jaar 3 maanden

Leefstijlcoach

januari 2020 - Present (3 jaar 5 maanden)

Den Haag, Zuid-Holland, Nederland

Als geaccrediteerd leefstijlcoach werkzaam voor de Nederlandse Obesitas Kliniek, ben ik gespecialiseerd in het begeleiden van cliënten tijdens het afvalproces naar een gezondere levensstijl. Ik werk samen met een arts en zorgcoördinator en geef 1-op-1 coaching op basis van evidence-based methoden. Mijn focus ligt op het bewerkstelligen van duurzame gedragsaanpassingen die vast te houden zijn voor de lange termijn. Ik stimuleer mijn cliënten om de eigen regie in handen te houden en hun kracht te vinden in zichzelf. Tijdens het traject onderzoeken we verschillende gebieden, zoals voeding, beweging, stress, ontspanning, slaap, gewoontes en type eetgedrag. Tot op heden begeleid ik hier veel verschillende cliënten naar een gezondere levensstijl.

Bewegingsdeskundige

maart 2016 - januari 2022 (5 jaar 11 maanden)

Den Haag en omgeving, Nederland

Als bewegingsdeskundige werkzaam voor de Nederlandse Obesitas Kliniek. Ik maak onderdeel uit van een multidisciplinair team en begeleid patiënten zowel in groepsverband als individueel. Op iedere NOK-vestiging werken een aantal teams. Een team bestaan uit een internist, chirurg, psycholoog, arts, diëtist en bewegingsdeskundige.

Als bewegingsdeskundige voer ik hoofdzakelijk de volgende taken uit:

-behandeldoelen vaststellen.

-voorlichting en inzicht geven in het proces rondom de operatie.

-fysiek functioneren na de operatie monitoren.

-inzicht geven in welke leefstijlverandering betrekking heeft op het fysiek functioneren en noodzakelijk is om te kunnen stabiliseren in gewicht.

-samenwerken met de patiënt aan gedrags- en leefstijlverandering.

-ondersteunen bij het opnieuw vormgeven van het beweegpatroon, waarbij thema's als zelfvertrouwen vergroten, haalbare beweegdoelen stellen, inzicht in eigen beweeggedrag krijgen, omgaan met stress en grenzen, lichaamssignalen herkennen en lichaamsbeleving van patiënten centraal staan.

-begeleiden van patiënten bij het gecontroleerd bewegen in de sportzaal of elders.

-bijdragen aan terugvalpreventie en ondersteunen van patiënten in lastige situaties.

<https://www.obesitaskliniek.nl>

Gemeente Noordwijkerhout

Buurtsportcoach

januari 2015 - januari 2017 (2 jaar 1 maand)

Noordwijkerhout

Als buurtsportcoach twee jaar werkzaam geweest voor gemeente Noordwijkerhout. Het project rondde zich januari 2017 af.

In de gemeente heb ik bijgedragen aan het organiseren van een sport- en beweegaanbod voor 55-plussers en het maken van een verbinding tussen de sport- en beweegaanbieders en andere instanties zoals huisartsen en fysiotherapeuten.

Altijd Actief

Co-Founder

oktober 2015 - augustus 2016 (11 maanden)

Voorhout

Mede-oprichter geweest van Altijd Actief.

Altijd Actief is een online platform dat het mogelijk maakt om eenvoudig een sociaal netwerk op te bouwen en te onderhouden. Dit initiatief streeft ernaar om eenzaamheid onder ouderen te reduceren en de sociale cohesie binnen buurten te versterken.

Optisport

5 jaar 5 maanden

Certified Bodyboxx Instructor

september 2014 - mei 2016 (1 jaar 9 maanden)

Noordwijkerhout

Als gediplomeerde BodyBoxx instructeur ben ik werkzaam geweest voor Optisport Health Club.

BodyBoxx is een energieke groepsles voor elk niveau. Leren boksen op de beat van de muziek. Je lichaam wordt getraind op uithouding, kracht, souplesse, doorzettingsvermogen, reflexen, inzicht en controle. Drie kwartier lang een complete boks- en cardiotraining voor heel het lichaam.

Certified Personal Trainer

januari 2012 - mei 2016 (4 jaar 5 maanden)

Noordwijkerhout

Als gediplomeerde personal trainer ben ik in dienst geweest voor Optisport Health Club.

Hier heb ik hoofdzakelijk de volgende activiteiten verricht:

- 1-op-1 training aangeboden
- Persoonlijke trainingsprogramma's ontwikkelt
- Voedingsschema's ontwikkelt
- Motivatiesprekken uitgevoerd

Certified Fitness Trainer

januari 2011 - mei 2016 (5 jaar 5 maanden)

Noordwijkerhout

Als gediplomeerde fitnessstrainer ben ik in dienst geweest voor Optisport Health Club.

De volgende activiteiten heb ik onder anderen verricht:

- Begeleiding geven in de fitnessruimte
- Ontwikkelen van specifieke trainingsprogramma's
- Uitvoering van groepslessen
- Meewerken aan salesgerichte activiteiten
- Ontwikkelen en uitvoeren van presentaties en voorlichtingen

3SIXTY5

Personal Trainer

februari 2013 - juli 2013 (6 maanden)

Abcoude

De 3SIXTY5 studio is opgericht door celebritytrainer Guy van der Reijden. Hier heb ik eveneens personal training sessies mogen geven.

In aanvulling op bovenstaande werkzaamheden heb ik een onderzoeksopdracht uitgevoerd. Voor deze opdracht is er onderzoek gedaan naar gedragsveranderingsmodellen en is er een protocol ontwikkeld. Het protocol is bedoeld om cliënten te helpen zich bewust te maken van hun huidige gedrag in een bepaald gedragsvlak. Voorbeelden van gedragsvlakken zijn bewegen, roken, alcohol, voeding of ontspanning. Het doel is om het gedrag van de cliënt op een positieve manier te veranderen.

Opleiding

Brickhouse Academy

Geaccrediteerd Leefstijlcoach · (maart 2021 - januari 2022)

Hogeschool INHOLLAND

Bachelor of Health, Bewegen en Leefstijl · (2010 - 2015)

Fit!vak

Fitness B · (2012 - 2012)

Fit!vak

Fitness A · (2011 - 2012)

LOI

Fitness en Voeding · (2009 - 2010)