

Nikki Stein- Woestenenk

Owner, Head Coach en Trainer.

Ik ben Nikki Stein-Woestenenk en sinds 2017 officieel Level 1 CrossFit instructeur en daarnaast sinds januari 2018 mede eigenaar van CrossFit Human Power.

Ik ben getrouwd met Roy en we hebben 2 kids en een hond.

Als kind heb ik heel veel geturnd en kende ik periodes waarin ik 18 uur per week in de turnzaal te vinden was. Toen ik met deze intensieve sport gestopt ben heb ik allerlei andere sporten geprobeerd. Van paardrijden tot streetdance en uiteindelijk zo'n beetje alle sportscholen in Zutphen en omstreken van binnen gezien maar nooit de uitdaging gevonden die ik binnen het turnen altijd wel had.....Totdat ik CrossFit ontdekte op het internet ergens in 2015.

Ik was direct gefacineerd door wat ik zag en ik heb me snel bij de dichtstbijzijnde box aangemeld voor een proefles. Ik had zóóóveel spierpijn na die aller eerste WOD van mijn leven. Die eerste les staat me in het geheugen gegrift. Na de warming up werd ik al overvallen door reacties van mijn lichaam die ik normaal niet zo snel had. Trillende beentjes, bloedsmaak in de mond. Behoorlijk extreem. Ik dacht; "jeetje wat is dit! dit KAN ik helemaal niet"....

Na een week bijtrekken toch maar weer gegaan en iets minder hard van stapel gelopen. CrossFit werd al snel een verslaving. Ik ging mezelf doelen stellen en werd bloed fannatiek; Pull-ups, meer gewicht voor een snatch, sneller roeien, double uders etc etc. Mijn favoriet: handstand walk!!

Tegelijkertijd gaf ik al langere tijd als vrijwilliger landtraining aan de selectie van de wedstrijdzwemmers in Zutphen. Dit ging ik in de CrossFit Box doen en zo kwam van het één het ander en heb ik mijn Level 1 bevoegdheid gehaald om meer les te kunnen geven, ook aan de CrossFitters.

Lesgeven vind ik fantastisch om te doen. Als ik een groep zie doorzetten en bikkelen tijdens een WOD of iemand een PR zie halen dan kan ik daar kippevel van krijgen. Het is voor mij ook een uitdaging om mensen die tip te kunnen geven die ze verder kan helpen en ik vind het superleuk om mensen te motiveren. Binnen de sport CrossFit heeft iedereen wel een talent. De een is goed in gewichtheffen de ander is juist goed in roeien en rennen en zo kan iedereen uitblinken. Dat vind ik zo tof aan deze sport.

Tenslotte ben ik regelmatig zelf ook in de WOD's te vinden want er blijft natuurlijk niets mooiers dan onderdeel te zijn van onze toffe community en met regelmaat kapot te gaan met je sportbuddy's!