

Over ons

Laan 7 is een centrum voor fysieke en mentale gezondheid. Laan 7 geeft patiënten, sporters en recreanten professionele en persoonlijke aandacht. Aandacht voor lichaam én geest. Deze totaalbenadering waarbij aandacht is voor zorg en bewegen is uniek en zorgt voor duurzame bevordering van jouw gezondheid. Bewegen dat doen we samen en met plezier, zodat bewegen goed voelt en blijft voelen. Zo bereikt iedereen zijn doel.

Zeg nou zelf: werken aan jezelf dat zou toch goed moeten voelen? Toch ervaren veel mensen het werken aan body & mind als een hele opgave. Leuk is het niet altijd. Noodzakelijk wellicht wel. Maar zo zou het niet moeten zijn. Bij Laan 7 zorgen we dat bewegen plezier brengt. Dat bewegen, voor welk doel dan ook, iets is waar je naar uitkijkt en wat energie geeft. Bewegen bij Laan 7 brengt je verder. Dat doel bereiken we samen en met plezier. Alle aandacht voor jou. **Alle aandacht voor bewegen. Dat is Laan 7.**



Laan 

Gezondheidscentrum Laan 7
Laan der vier Heemskinderen 7
5664 TH Geldrop

040 767 65 75
info@laan7.nl

Bij gezondheidscentrum Laan 7 vind je voor elk doel een beweegprogramma dat wordt begeleid door fysiotherapeuten en leefstijlcoaches.



Aandacht voor bewegen



Laan 



Leefstijl Plus

Coaching op training en voeding

Met persoonlijke aandacht en plezier werken aan méér energie en een gezonde leefstijl! Of je nu wil afvallen, meer vertrouwen wil krijgen in je lichaam, wil trainen voor een wedstrijd, na hersteld te zijn van een blessure, voor je mentale gezondheid of je wil gewoon met plezier en ter ontspanning sporten. Door te trainen in groepsverband maar ook personal training, testen en meten, coachingsgesprekken en voedingstips werken we met het **Leefstijl Plus**-abonnement aan jouw gezondheid en leefstijl.



Met het **Leefstijl Plus**-abonnement start je samen met je coach met een intake van 60 minuten, gevolgd door een training van 30 minuten om je individuele schema te behandelen. Met het Leefstijl Plus abonnement heb je iedere 3 maanden 2 uur, 1 op 1 contact met je coach.

Het **Leefstijl Plus** abonnement biedt de volgende mogelijkheden:

- **Testen en meten:**
Conditie, kracht, stabiliteit en balans, gewicht, BMI, vet% en vetvrije massa, vochtbalans.
- **Coaching:**
Individueel coachingsgesprek van 30 minuten, samen bekijken waar sta ik en wat wil ik!
- **Personal training:**
Mogelijkheid om samen met je coach 1 op 1 te trainen, goed voor je vertrouwen, motivatie, werken aan je persoonlijke doelen en de mogelijkheid om je trainingsstijl en intensiteit extra onder de loep te nemen.
- **Voeding:**
Wil jij afvallen en een gezondere leefstijl? Met behulp van de eetmeter en een voedingsapp wordt samen bekeken wat voor jou de gezondste leefwijze is.

Laan 7

Bij Laan 7 zijn veel mensen in beweging, met verschillende doelen. Waar jij naar op zoek bent is ons uitgangspunt. Er is altijd een Leefstijl abonnement wat bij jou past! Neem gerust een kijkje op onze website: www.laan7.nl



Het **Leefstijl Plus** abonnement

- Voor 3 of 12 maanden.
- Jij bepaalt of je 1, 2 of 3 x per week wil trainen.
- Combinatie mogelijk met yoga en pilates tegen gereduceerd tarief.
- Training in kleine groepen onder begeleiding van een fysiotherapeut of leefstijlcoach.
- Reserveer een training wanneer het jou uitkomt met behulp van de MyWellness app op je mobiele telefoon.



AANDACHT VOOR JOU,

WWW.LAAN7.NL