

Wie zijn wij?

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.

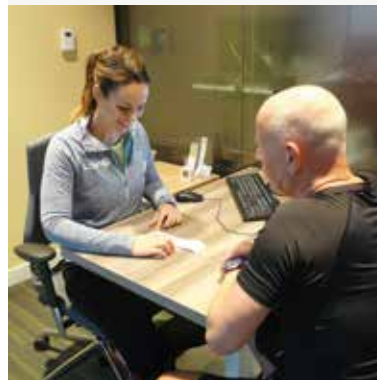
Wie helpt u bij dit programma?

Onze **Leefstijlcoach Kim Beekmans** zal het Cool programma leiden. Kim is afgestudeerd aan onderstaande opleidingen;

- **Sport, Gezondheid & Management**
(Hogeschool van Arnhem en Nijmegen)
- **Post-HBO Leefstijlcoach**
(Academie voor Leefstijl en Gezondheid)

En is daarmee een BLCN gecertificeerd Leefstijlcoach.

Cool
COACHING OP LEEFSTIJL



Kim Beekmans



Laan 

Gezondheidscentrum Laan 7
Laan der vier Heemskinderen 7
5664 TH Geldrop

040 767 65 75
info@laan7.nl



Aandacht voor bewegen

Laan 



'Cool,
Coaching op Leefstijl

Wat is Cool?

Coaching op Leefstijl

Het Coaching op Leefstijl (verder genoemd Cool) programma voor volwassen is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Het programma bestaat uit een basis en een onderhoudsprogramma.

Het Cool-programma wordt aangeboden door een hbo-opgeleide professional, die voldoet aan de competenties van de Leefstijlcoach en duurt in totaal 24 maanden. Binnen het programma worden de achtergronden en oorzaken van ongezonde leefstijl samen met u als deelnemer bekeken en vervolgens wordt een behandeltraject doorlopen.



Cool bestaat uit;

- 2 Intakes
- 16 Groepsworkshops Leefstijl
- 4 Individuele coachgesprekken
- 2 Outtakes

De aanpak is gericht op het stapsgewijs aanpassen van het leefpatroon en op het bereiken van een duurzame verandering van de leefstijl in zowel motivatie als gedrag. Belangrijke thema's zijn voeding, beweging, slaap, stress, energiemangement, timemanagement, vitaliteit en ontspanning.

Inhoud van de groepsworkshops

Iedere groepsworkshop binnen het programma heeft een ander thema. De thema's van de groepsworkshops binnen het basisprogramma zijn als volgt;

1. Kleine aanpassingen, groot effect
2. Kom in beweging
3. Lekker eten geeft structuur
4. Slapen & ontspanning
5. Gezond leven is plannen
6. Hoe maak ik mijn acties tot een succes
7. Hoe gezond is jouw weekend?
8. Hoe blijf ik in beweging?

Inclusie criteria

Om deel te mogen nemen aan dit Cool programma zijn er vanuit het VWS enkele criteria gesteld waaraan de deelnemers moeten voldoen. Uw huisarts zal indiceren of u aan deze criteria voldoet en bij de kennisgeving met uw Leefstijlcoach zal dit nogmaals getest worden.

De criteria waarop uw huisarts zijn verwijzing zal baseren zijn als volgt;

- Leeftijd 18 jaar of ouder
- met overgewicht (BMI 25-30) en met (matig) verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen en DM 2 of
- met obesitas (BMI ≥ 30)
- met voldoende motivatie om het complete Cool- programma te doorlopen (ter beoordeling van verwijzer en leefstijlcoach)

Begeleid sporten

Laan 7 is een Gezondheidscentrum waar men ook begeleid kan sporten. Tegen betaling van een eigen bijdrage, mag u 2 keer per week begeleid sporten binnen Laan 7.

Dit begeleid sporten houdt in;

- 1 keer per week een sportieve groepsactiviteit met andere Cool deelnemers
- 1 keer per week individueel sporten bij Laan 7 met een persoonlijk trainingsschema dat voor u op maat is gemaakt



**AANDACHT
VOOR JOU,**

WWW.LAAN7.NL