



# QUICK SCAN

Screening voor hardlopers



Aandacht voor bewegen



# QUICKSCAN

## Screening voor hardlopers

**Ben jij een actieve hardloper of startende met deze sport?  
Kies dan voor een Quickscan bij Laan 7!**

Train je voor een hele of halve marathon of een recreatieve loop of wil je gewoon lekker zelf hardlopen? Wil je weten of jouw loophouding en stabiliteit goed is tijdens het hardlopen en wil je blessures voorkomen?

Laan 7 heeft de **Quickscan** ontwikkeld waarbij samen met een erkend (sport) fysiotherapeut gekeken wordt naar onder andere blessurepreventie, mobiliteit, stabiliteit, coördinatie, kracht, je looppatroon en je schoeisel.

De Quickscan draagt dus bij aan het voorkomen van blessures én het verbeteren van je hardloopcapaciteiten.

De screening wordt gedaan door middel van een opgestelde testbatterij. Samen worden de aandachtspunten bekeken en er wordt een advies gegeven waar jezelf, of onder begeleiding (van Laan 7) mee aan de slag kunt gaan!

Laan7 is hét gezondheidscentrum in Geldrop voor fysieke en mentale gezondheidsbevordering.

**Heb je interesse in deze Quickscan stuur dan een email naar:  
info@laan7.nl, bel 040-76 76 575 of kijk op onze website  
www.laan7.nl voor meer informatie.**



Aandacht voor bewegen