

A portrait of Jan de Rooy, a man with short reddish hair and glasses, wearing a dark blue polo shirt. He is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is a light grey with a pattern of small white stars.

Jan de Rooy

Wie ben ik?

Opgegroeid in dit sportcentrum heb ik mijn hele leven al te maken met sport en bewegen. Inmiddels heb ik ruim 15 jaar ervaring binnen de fitnessbranche en heb ik sinds 7 jaar de leiding over dit sportcentrum.

Wat is mijn achtergrond?

Na mijn opleiding Sport Economie en Communicatie heb ik diverse sport specifieke opleidingen gedaan. Daarnaast ben ik

- Body Pump instructeur
- RPM instructeur
- Crew Class Rowing instructeur

Wat zijn mijn specialiteiten?

Als instructeur ben ik altijd bezig met het bereiken van brede resultaten op gezondheidsgebied. LAPT Personal Training stelt mij in staat om samen met u 100% te werken aan uw persoonlijke doelen. Afhankelijk van de doelstelling ligt mijn focus tijdens de sessies:

- Coaching/motivatie door het creëren van bewustwording van het eigen gedrag
- Afvallen
- "Strakker in je vel" zitten
- Functionele training
- Core-Stability training
- Conditievergroting
- Voedingsdeskundige
- Deskundige voedingssupplementen

Leuk om te weten

Ik heb 2 lieve kinderen waar ik heel veel van leer! Naast sporten zijn koken en muziek maken mijn grote hobby's.