

Uw Beweegplan

datum: _____

Dit beweegplan helpt u om uw doelen en acties in beeld te brengen. Doe het samen met een vriend(in)/familie/partner. U stimuleert elkaar en het is zeker ook een stuk gezelliger en het helpt u om nog gemakkelijker uw doel(en) te halen met als mooiste resultaat: gezond en energiek te worden, te zijn en te blijven.

Wat wilt u met het beweegplan bereiken (wat is uw doel)

	over 2 mndn	over een ½ jaar	over 1 jaar
<input type="radio"/> Het halen van de bewegnorm, 5 dagen in de week 30 minuten bewegen			
<input type="radio"/> Het verbeteren van mijn fitheid			
<input type="radio"/> Ik wil graag ___ kilo afvallen			
<input type="radio"/> Ik wil gaan sporten bij de vereniging			
<input type="radio"/> Ik wil de vierdaagse van gaan wandelen			
<input type="radio"/> Ik wil graag leren skeeleren			
<input type="radio"/> Ik wil			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			
<input type="radio"/>			

Welke sporten / beweegactiviteiten wilt u gaan doen?

<input type="radio"/> Wandelen	<input type="radio"/> Jeu de Boulen	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/> Hardlopen	<input type="radio"/> MBvO	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/> Fietsen	<input type="radio"/> Badmintonnen	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/> Dansen	<input type="radio"/> Hockey	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/> skeeleren	<input type="radio"/> Zwemmen	<input type="radio"/>	_____

Welke punten gaat u aanpassen in uw dagelijkse patroon?

<input type="radio"/> Na het ontwaken 10 minuten rekken en strekken	
<input type="radio"/> Op de fiets naar het werk / vaker met de fiets naar een afspraak	
<input type="radio"/> Elke dag 20 minuten wandelen of fietsen	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	

Welke vaste afspraak(ken) heeft u ingepland voor de komende 2 maanden:
