

Plannen van beweegactiviteiten



U heeft u beweegdoelen inmiddels geformuleerd. Nu gaat u nadenken over de beweegactiviteiten die u kunt doen om uw beweegdoelen te bereiken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan wandelen, fietsen, zwemmen, fitness of nordic walking.

Beantwoord voor uzelf de volgende vragen:

Welke beweegactiviteit(en) wilt u gaan doen? Bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen, fitness of nordic walking.

Wanneer gaat u de beweegactiviteit(en) doen? Bijvoorbeeld elke woensdagavond of elke zondagmiddag.

Waar gaat u de beweegactiviteit(en) doen? Bijvoorbeeld bij de sportschool, in bos achter uw huis of bij de sportvereniging.

U kunt de antwoorden hieronder invullen.

Activiteiten

Welke beweegactiviteit(en) vindt u leuk om te doen?

Kies een activiteit die bij u past. Houdt bij uw keuze rekening met uw eigen mogelijkheden. Kunt u de benodigde spullen, voorzieningen of lessen betalen? Kunt u de activiteit het hele jaar door doen?

.....

.....

.....

Waar gaat u de activiteit doen?

Kunt u deze activiteit thuis of in de buurt doen? Moet u ervoor naar een sportcentrum, een park of een gezondheidscentrum? Bedenk hoe u er kunt komen.

.....

.....

.....

Welke dagen en tijden zouden geschikt zijn om deze activiteit uit te voeren?

Bedenk de dagen en tijden waarop u voldoende tijd heeft om de activiteit te doen. Zijn er andere dingen die u dan moet verzetten?

.....

.....



Deze pagina is los te downloaden

Plannen van beweegactiviteiten



Activiteiten

Hoe lang denkt u per keer bezig te zijn met deze activiteit?

Hoe lang kunt u de activiteit volhouden? U kunt de duur van de activiteit stapsgewijs verhogen. Als u het moeilijk vindt deze vraag te beantwoorden kunt u dit overleggen met uw leefstijladviseur of fysiotherapeut.

Met wie kunt u de activiteit uitvoeren?

Heeft u een beweegmaatje om samen met te bewegen? Wie kan helpen om actief te blijven.

Wie kan u steunen of helpen met uw nieuwe activiteitenprogramma?

Als u familie, vrienden of collega's verteld over de beweegactiviteiten die u gaat doen kunnen zij er rekening mee houden dat u vaker tijd neemt om te sporten. Ook kunnen ze u motiveren door complimenten te geven over uw voortgang. U heeft niet meer het gevoel alleen te moeten afvallen en sporten, maar u voelt zich op deze manier gesteund door uw omgeving.

In een volgend gesprek met uw leefstijladviseur of fysiotherapeut worden de door u gekozen beweegactiviteiten besproken en wordt er een beweegplan met u gemaakt. De leefstijladviseur of fysiotherapeut houdt daarbij rekening met uw voorkeuren.



Deze pagina is los te downloaden