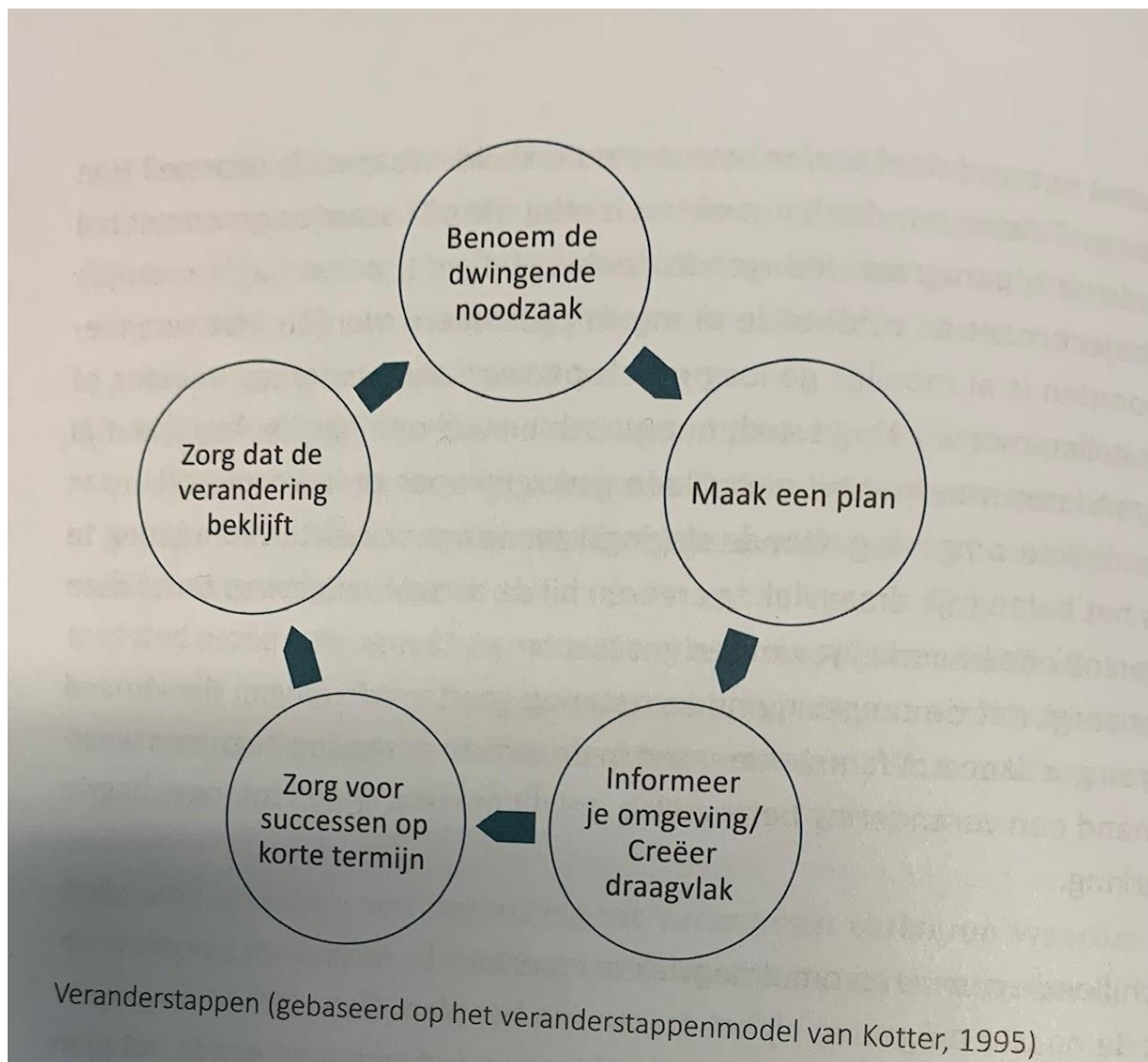


# Stappenplan voor blijven(d) bewegen



# Beweging

1. Wat zijn voor u, voordelen van meer bewegen?

2. Wat kan u belemmeren om meer te gaan bewegen?

3. Weeg nu bovenstaande voor- en nadelen tegen elkaar af. Hoe belangrijk is het voor u om meer te gaan bewegen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Helemaal niet belangrijk					Heel erg belangrijk				

Toelichting:.....  
.....

4. Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat het u gaat lukken om meer te bewegen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Helemaal Geen vertrouwen					Heel veel vertrouwen				

Toelichting:.....  
.....

5. Lees bovenstaande vragen gedurende het jaar nog eens door en kijk of er wat veranderd is.

# Doelen

Hieronder kunt u aangeven welke doelen u op korte termijn (een week, een maand) wilt behalen en welke doelen op lange termijn (een jaar). Omschrijf uw doelen duidelijk en helder.

Nadat u uw doelen heeft omschreven kunt u hier onder noteren welke activiteiten u zou willen doen om zodoende uw doel te bereiken.

Algemene doelen	Op lange of korte termijn te behalen
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	