

Beweegplan

Vul het beweegplan in



Wat zal je doen? Hoe lang zal je dat doen?

Kies een beweging die bij je past. Hou rekening met wat je kan.
bv. Ik fiets 10 minuten heen en 10 minuten terug naar de winkel

Je antwoord:

Waar zal je dit doen?

bv. via het park naar het centrum

Je antwoord:

Wanneer?

bv. op zaterdagochtend na het ontbijt

Je antwoord:

Met wie beweeg je? Beweeg je alleen of met iemand samen?

bv. met mijn (klein)zoon

Je antwoord:

Als er een probleem is, dan is er ook een oplossing.

bv. Als het regent, dan ga ik te voet met de paraplu

Als ... , dan ...