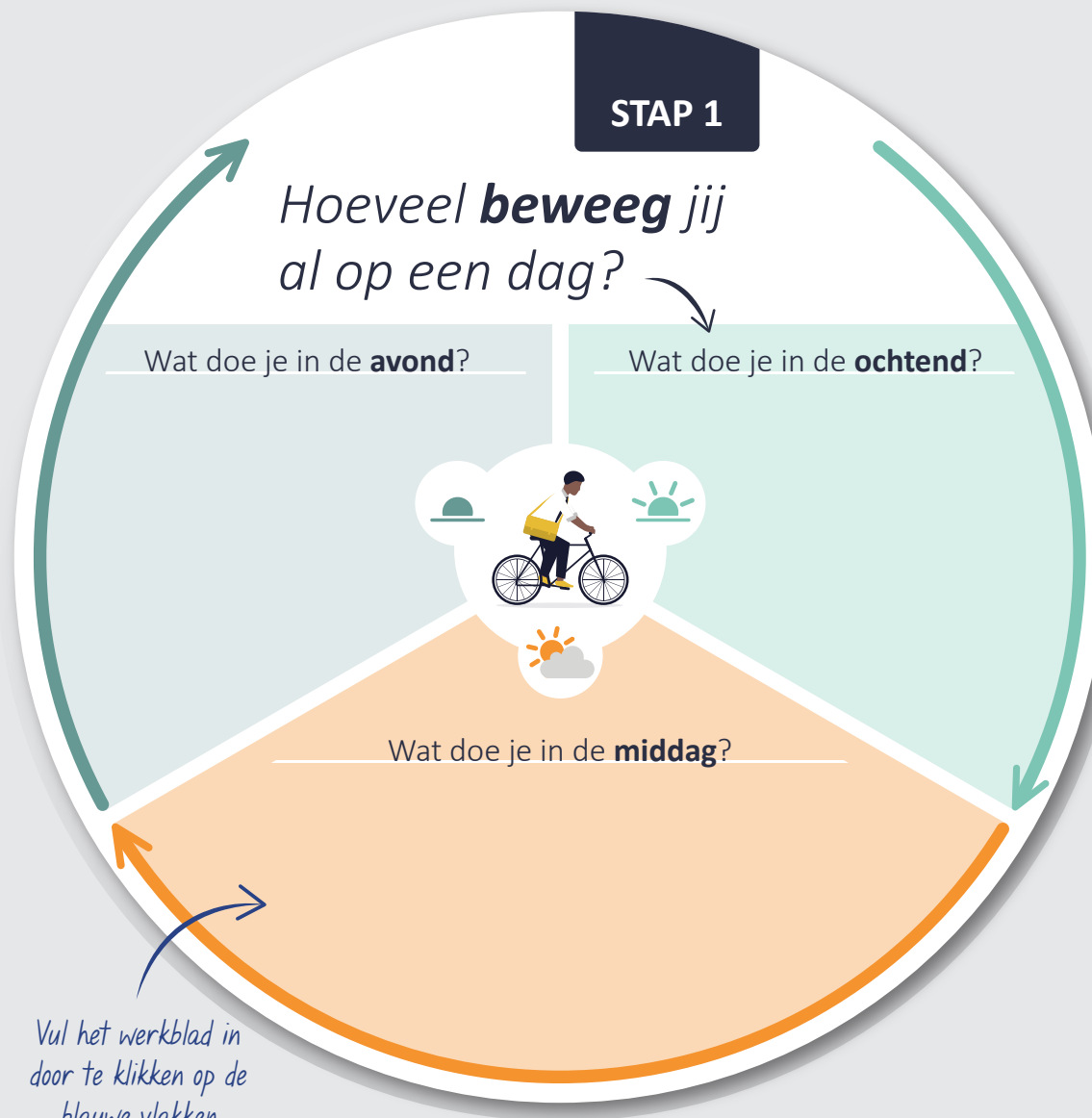


STAP 1

van de Beweegcirkel

Wat doe jij al op een dag?

Nieuwsgierig hoe je meer beweging in je dag kunt brengen? Het helpt om te kijken wat je al doet. Dat is stap 1. Geef aan wat je op een gewone ochtend, middag en avond doet aan beweging, net zoals in onderstaand voorbeeld.



Dit werkblad is onderdeel van de Beweegcirkel.
Ga voor de volledige cirkel naar kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel

Welke activiteit lijkt jou leuk en **waarom?**

Hoe ga jij meer bewegen? Vul in wat je leuk lijkt om te doen en waarom je dit zou willen doen.
Voorbeelden:



Vul het werkblad in door te klikken op de blauwe vlakken

Dit werkblad is onderdeel van de Beweegcirkel.
Ga voor de volledige cirkel naar kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel

Welke **activiteit** past in jouw **dag**?

Nu duidelijk is wat je zou willen doen om meer te bewegen, gaan we kijken hoe dit past in jouw dag. Bij 'Als ik' vul je een activiteit in die je dagelijks doet. Bij 'dan' vul je in hoe je er voor gaat zorgen dat je voor, tijdens of na deze activiteit meer beweegt.



Vul het werkblad in door te klikken op de blauwe vlakken

Dit werkblad is onderdeel van de Beweegcirkel.
Ga voor de volledige cirkel naar kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel

Omgaan met **moeilijke momenten** en jezelf **belonen**!

Wat ga jij doen bij moeilijke momenten? Welke beloning heb je in gedachten? Schrijf het op.



Bij moeilijke momenten ga ik:

STAP 4

Ik beloon mezelf door:

“Spreek af wat je doet om moeilijke momenten te **overwinnen** en hoe je jezelf hiervoor belooft.”

Vul het werkblad in door te klikken op de blauwe vlakken

Dit werkblad is onderdeel van de Beweegcirkel.
Ga voor de volledige cirkel naar kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel