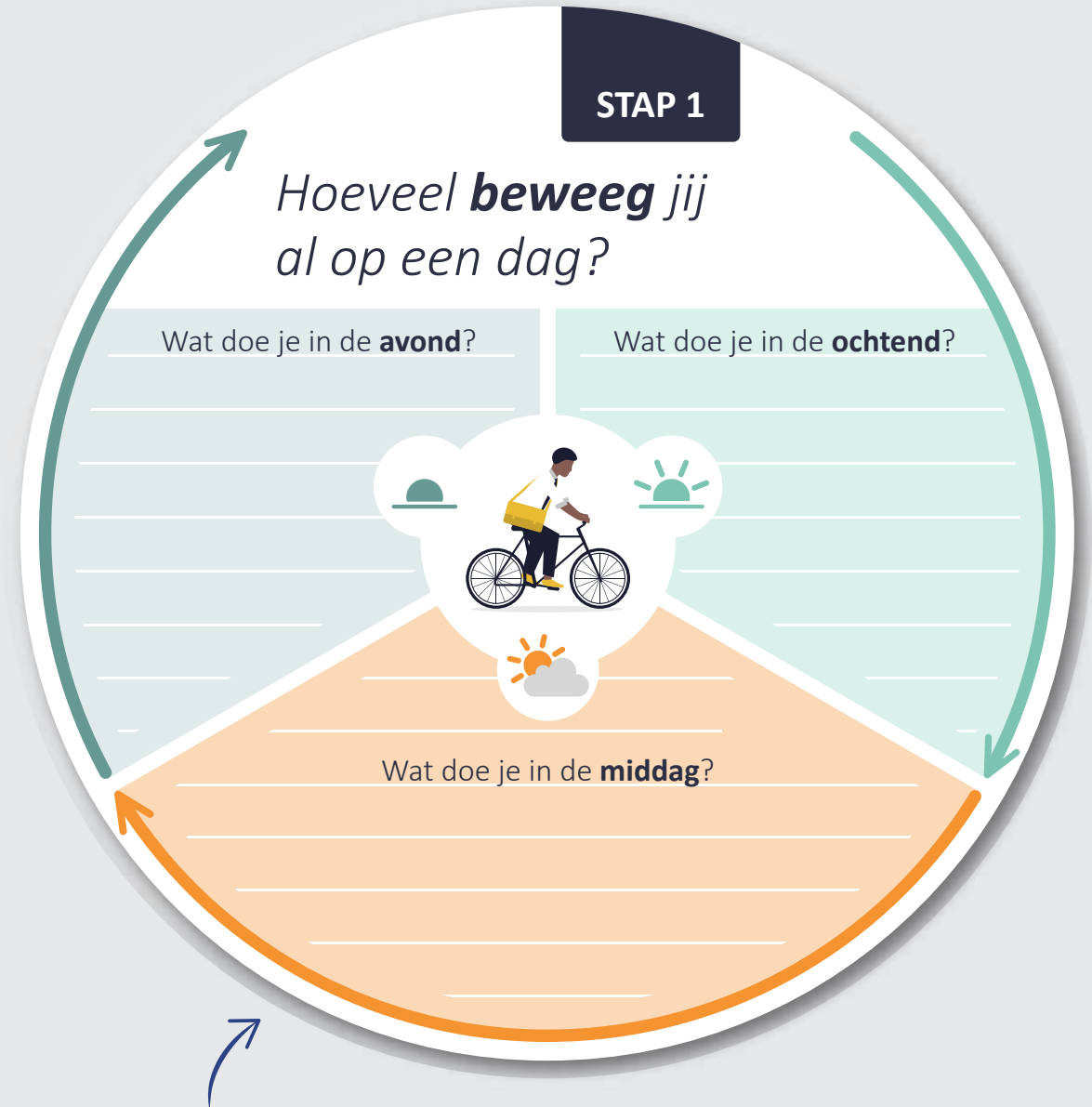


## STAP 1

# 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](https://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:

**STAP 2**

**Welke activiteit lijkt jou leuk?**

- 1a Fietsen
- 2a Wandelen
- 3a Zwemmen

**Waarom zou je dit willen doen?**

- 1b *Zodat ik mijn vrienden beter bij kan houden.*
- 2b *Omdat ik vaker met de kinderen naar het bos wil.*
- 3b *Om fitter te worden.*

“Bedenk wat voor een **bewegactiviteit** je leuk vindt en stel jezelf een **doel**.”

**STAP 2**

**Welke activiteit lijkt jou leuk?**

- 1a
- 2a
- 3a

**Waarom zou je dit willen doen?**

- 1b
- 2b
- 3b

“Bedenk wat voor een **bewegactiviteit** je leuk vindt en stel jezelf een **doel**.”

Dit werkblad is onderdeel van de beweegcirkel.  
Ga voor de volledige cirkel naar  
[kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel](https://kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel)

### STAP 3

## van de 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.



### STAP 3

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



Dit werkblad is onderdeel van de beweegcirkel.  
Ga voor de volledige cirkel naar  
[kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel](https://kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel)

