

Doelenblad beweging

1. Wat doe ik graag? (wat kan ik doen?)

.....
.....

2. Waar ga ik dat doen? (wat is er mogelijk in mijn buurt?)

.....

3. Hoe vaak ga ik dat doen? (welke dagen van de week?)

.....

4. Wanneer juist?

.....

5. Hoe lang?

.....

6. Doe ik dat alleen of samen met iemand?

.....

7. Wie kan mij daarvoor aanmoedigen?

.....