|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wat is uw postcode?** | **Wat is uw leeftijd?** | **Doet u aan sport/bewegen?** | **Geslacht** |
| ……..…….. | ……..…….. | Nee / ja namelijk ……..……………. | M / V |

**Wat is het meest voor u van toepassing?:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** Studerend | **0** Werkend | **0** Voor het gezin zorgen | **0** Werkloos | **0** Gepensioneerd |

**Bent u vanwege psychische of lichamelijke beperking niet in staat te bewegen/sporten?**

**0** Ja **0** Nee

**Hoeveel dagen per week beweegt u tenminste gemiddeld 30 minuten matig intensief? (Wandelen, tuinieren/ fietsen/ actief werk etc.?)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **0** 0 x per week | **0** 1-2 x per week | **0** 3-4 x per week | **0** >4 x per week |

**Hoeveel x per week gemiddeld doet u tenminste 20 minuten aan intensieve lichaamsbeweging? (bijv. sporten)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0** Gemiddeld minder dan 1 x per week | **0** 1 tot 2 x per week | **0** 3 of meer |

**Zou u meer willen bewegen?  
 0** Nee **0** Ja, omdat ………………................................................................................

**Ik ga/ zou gaan sporten/bewegen omdat (meerdere antwoorden mogelijk):**

|  |  |
| --- | --- |
| **0** ik gewicht verlies of dat mijn lichaam mooier wordt. | **0** mijn gezondheid of conditie beter wordt. |
| **0** ik met vrienden samen ben of nieuwe mensen leer kennen. | **0** omdat ik al heel de dag zit en gewoon zin heb om te bewegen. |
| **0** ik in een competitie kan spelen en de kick van de overwinning voel.  **0** ik er geld aan verdien | **0** ik dan minder spanning of stress voel.  **0** ik er plezier aan beleef. |
| **0** Anders, namelijk: ………………………………………………………………………………………………………………………………… | |

**Soms zou je wel willen sporten maar lukt het niet, omdat: (maximaal 2 antwoorden)**

|  |  |
| --- | --- |
| **0** Ik geen tijd heb. | **0** Ik soms te moe ben. |
| **0** Ik geen zin heb.  **0** Ik al genoeg sport/beweeg | **0** Ik geen goede gezondheid heb (bijvoorbeeld blessure, ziekte...). |
| **0** Ik sporten niet leuk vind.  **0** Ik mezelf niet mooi vind als ik aan  het sporten ben. | **0** Sporten te veel geld kost (contributie en attributen).  **0** Het vaak slecht weer is. |
| **0** Omdat ik fysiek zwaar werk doe |  |
| **0** Anders, namelijk: ………………………………………………………………………………………………………………………… | |

**Geef uw tevredenheid op het gebied van bewegen in de wijk aan op een schaal van 1 tot 10**

|  |  |
| --- | --- |
| Groen in de buurt [ ] | Sportaccommodaties/sportfaciliteiten [ ] |
| Aanbod van activiteiten in uw buurt [ ] | Actief vervoer (mogelijkheid tot wandelen & fietsen) [ ] |

**Heeft u tips/opmerkingen over één (of meerdere) van bovenstaande punten?**

……………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Hoe belangrijk vindt u bewegen in relatie tot gezond blijven? (Op een schaal van 1 tot 10)**[ ]