

Vragenlijst Gezonde en Sportieve Toer 2020-2021

Persoonsgegevens:

Naam:

Adres: Huisnummer:

Woonplaats:Postcode:

Telefoonnummer:Geboortedatum:

Emailadres:

Telefoonnummer in geval van nood:

Medicatiegebruik:

Medische/lichamelijke klachten in het verleden (meest relevant):

.....

.....

.....

Medische/lichamelijke klachten in het heden (meest relevant):

.....

.....

.....

Bij de volgende vragen mag u aankruisen wat op u van toepassing is. Per vraag zijn meerdere antwoorden mogelijk.

Tijdens het dagelijks leven ervaar ik:

geen (pijn)klachten soms (pijn)klachten regelmatig (pijn)klachten

Ik beweeg per week zoveel keer 30 minuten matig intensief (lopen, fietsen):

geen keer 1 of 2 keer 3 of 4 keer meer dan 4 keer

Ik beweeg per week zoveel keer intensief (activiteiten die je spieren en botten versterken):

geen keer 1 keer 2 keer 3 keer meer dan 3 keer

Bij de volgende vragen mag u uzelf een cijfer geven tussen de 0 en de 10. Hierbij is 0 minimaal (slecht) en 10 maximaal (uitmuntend).

Mijn algehele fitheid geef ik een:

Mijn motivatie te bewegen geef ik een:

Mijn nachtrust geef ik een:

Ik slaap gemiddeld per nacht:

minder dan 5 uur 5-6 uur 6-7 uur 7-8 uur meer dan 8 uur

Welke sporten heeft u ooit of nog nooit gedaan en zou u graag eens willen ervaren:

(Denk hierbij juist aan sporten/ beweegactiviteiten buiten uw comfortzone)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Wij gaan ons best doen om uw voorkeurs sport- en beweegactiviteiten op te nemen in het kennismakingsprogramma.