



Sport

1. Hoe beweeg je het liefst?

2. We weten allemaal dat meer bewegen onze levenskwaliteit kan verbeteren, toch doen we het niet. Hoe komt dit volgens jou?

3. Op welk tijdstip sport jij het liefst?

4. Neem je deel aan de beweeginitiatieven georganiseerd door de gemeente? Waarom wel/ niet?

5. Wat zou jou kunnen aanzetten om (opnieuw) te sporten/ te bewegen?



Sport

6. Sta allemaal recht achter je stoel en buig 10 keer door de benen, iedereen doet mee!

7. Gebruik je de outdoorfitnessstoestellen? Waarom wel of waarom niet?

8. Alle 75-plussers kregen een beweegkaartenboekje, hebt u er kennis mee gemaakt? Zo ja, gebruik je het wel of niet? Zo nee, is dit ook noodzakelijk voor mensen onder de 75 jaar.

9. Is er noodzaak aan afgepeilde loopparcours met bewegingsopdrachten? Zo ja waar?

10. Zou je gebruik maken van een looppiste die aangelegd is op een trage weg? Zo ja, waar zou je dat het liefste hebben? Zo nee, waarom niet?

Sport



11. Sta allemaal recht achter je stoel en hef je linkerbeen 10 keer zijdelings omhoog. Doe hetzelfde ook 10 keer met je rechterbeen. Iedereen doet mee!

12. Zou jij vaker deelnemen aan beweegactiviteiten als je punten kan verzamelen en zo een geschenkje kan krijgen?

Brainstormvragen:

• Geef 5 pluspunten en 5 werkpunten over de sporthal. Denk aan infrastructuur, openingsuren, aanbod, bereikbaarheid, ...

- | | |
|----|----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

• Geef minstens 5 sporten die je graag eens zou beoefenen in de eigen gemeente.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Sport



- Geef 5 manieren waarmee de gemeente je kan overtuigen om te bewegen.

1.

2.

3.

4.

5.

- Geef 5 redenen om je aan te sluiten bij een sportclub en 5 redenen om het niet te doen.

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

- Geef 5 manieren waarop je mensen kan activeren om te bewegen.

1.

2.

3.

4.

5.