

Hoofdstuk 12. Telt golfen ook?

Plan: Beweging in mijn huidige leefstijl

We bewegen natuurlijk al. Voorbeelden van beweging die al onderdeel is van je huidige leefstijl zijn bijvoorbeeld: iedere dag de hond uitlaten, wandelen/fietsen naar werk of station, sport, spelen met de kinderen, iedere avond een wandelingetje met je partner, alle boodschappen op de fiets, enzovoort. Zet jouw huidige beweging nu in de vakjes bij uithoudingsvermogen, kracht, balans en flexibiliteit. Eén activiteit kan in meerdere vakjes passen! Doe je bijvoorbeeld yoga? Dan kan je dit invullen bij kracht, balans en flexibiliteit. Of doe je aan tennis? Dan mag je dit invullen bij uithoudingsvermogen en kracht. Het hoeft niet perfect; je geeft jezelf hiermee een goed beeld van wat je al doet en waar je je nog in kan ontwikkelen.

Ik werk al aan uithoudingsvermogen door...	
Ik werk al aan kracht door...	
Ik werk al aan balans door...	
Ik werk al aan flexibiliteit door...	