

Het beweeg-cv

Vul in wat je aan beweging hebt gedaan in je leven, verdeeld over de verschillende levensfases. In het beweeg-cv format staan een aantal levensfases ingevuld. Het kan zijn dat je de fases anders wilt benoemen. Je bent vrij om dat te doen.

Bedenk dat belangrijke levensgebeurtenissen, zoals een verhuizing, gaan werken, het krijgen van kinderen, het hebben van een ziekte of het verlenen van mantelzorg (grote) invloed kunnen hebben op je beweeg- en sportgedrag. Zet er ook bij welke betekenis beweging op dat moment voor je had.

Bij beweging kun je denken aan sporten zoals hardlopen of voetballen. Maar ook dagelijkse activiteiten zoals wandelen, fietsen of tuinieren vallen onder beweging.

Levensfase	Beweging	Betekenis
Kind		
Puber		
Jongvolwassene		
... [zelf verder invullen]		