



Naam:.....m/v

Adres:.....

Postcode:.....

Woonplaats.....

Lengte:.....m

Gewicht:.....kg

Beroep:.....

Deel 1: Vragen over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

1. Aan welke beweegactiviteiten doet u?

- a. Hardlopen of wielrennen op wedstrijdniveau (extra zware belasting)
- b. Balsporten op wedstrijdniveau (zware belasting)
- c. Recreatief fietsen, recreatief sporten of sportief wandelen (matig intensieve belasting)
- d. Rustig wandelen, rustig fietsen (lichte belasting)

2. Hoe lang doet u deze activiteit achter elkaar?

- a. Meer dan 30 minuten
- b. 20-30 minuten
- c. 10-20 minuten
- d. minder dan 10 minuten

3. Hoe vaak doet u aan deze bewegingsactiviteit?

- a. 5-7x per week
- b. 3-4x per week
- c. 1-2x per week
- d. 1x per maand of minder

KB Body & Mind Health Coach - Brigantijnlaan 207a - 2496 ZS, Den Haag (Ypenburg)

Tel: 0653161225 - Email: info@kbcoach.nl

Rekeningnummer: NL45INGB0008394269 – KVK-nummer: 71810250

4. Weet u wat de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is?

- a. ja
- b. nee

5. Hoeveel lichaamsbeweging is volgens u nodig om de gezondheid te bevorderen?

- a. 1 maal per week matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15km/uur)
- b. 3 maal per week matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15 km/uur)
- c. Tenminste 5 maal per week, maar bij voorkeur dagelijks, 30 minuten matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15 km/uur)
- d. 3 maal per week tenminste 20-30 minuten intensieve activiteiten, zoals hardlopen

Deel 2: Algemene gezondheidsvragen

1. Heeft uw arts ooit geconstateerd dat u last heeft van hart- en vaatzieken?

- | ja
- | nee

2. Heeft u regelmatig pijn op de borst?

- | ja
- | nee

3. Heeft u regelmatig last van kortademigheid of duizeligheid?

- | ja
- | nee

4. Heeft u arts geconstateerd dat u bot- of gewrichtsaandoeningen heeft, zoals artrose, artritis of reuma, die verergeren bij inspanning?

- | ja
- | nee

5. Is er ooit door een arts geconstateerd dat uw bloeddruk hoog is?

- | ja
- | nee

6. Is er een goede reden die nog niet is genoemd waardoor u niet zou kunnen mee doen aan een activiteiten programma?

- | ja
- | nee

7. Bent u ouder dan 65 jaar en niet gewend aan zware lichamelijke inspanningen?

- | ja
- | nee

KB Body & Mind Health Coach - Brigantijnlaan 207a - 2496 ZS, Den Haag (Ypenburg)

Tel: 0653161225 - Email: info@kbcoach.nl

Rekeningnummer: NL45INGB0008394269 – KVK-nummer: 71810250