

Behoeftepelting Top & Twel Yn Beweging!

Pilates	Een training gericht op het bevorderen van de beheersing, soepelheid, coördinatie en kracht van de spieren.
Start to Run	Op uw eigen niveau en onder begeleiding hardlopen / trimmjen. Voor beginners en gevorderden.
Masters Trendweken	Voor 45-plus. Series van 8-12 lessen met een thema. Bijvoorbeeld sport en spel, buitenactiviteiten, etc.

u nog andere activiteiten zijn die uw interesse hebben, geef ze dan hieronder ..

1	Ja, nl:
2	Ja, nl:
3	Ja, nl:
4	Ja, nl:

/vrijwilligers
Top & Twel Yn Beweging! wordt mede mogelijk gemaakt door de mensen het dorp zelf. Wij hebben af en toe mensen nodig die ons helpen. Zou ons eensmalig of vaker willen helpen?
Wenk aan het meehelpen bij een activiteit, koffie en thee schenken, koken, o's maken, teksten schrijven, spullen klaarzetten en opruimen.

1	P2	P3	P4
			Ja
			Nee

ja, voeg hier evt. uw telefoonnummer toe

Heeft u nog opmerkingen / suggesties naar aanleiding van deze vraaglijst of over Top & Twel Yn Beweging!?

Oogmaals dank voor het invullen van de vraaglijst!

Door het afnemen van een behoeftepelting willen wij uw beweegachtergrond en wensen op het gebied van bewegen achterhalen. Met deze informatie kunnen wij gerichter aan de slag.

Daarnaast kunt u ook aangeven of u zich wilt inzetten als vrijwilliger bij de diverse activiteiten en ontvangen wij graag tips en ideeën. Zou u en uw huisgenoten de vraaglijst alvast in willen vullen?

Op wo. 13, do. 14 of vrij. 15 februari a.s. komen wij deze persoonlijk bij u ophalen.

U kunt de enquête ook deponeren in daarvoor aangewezen bus (in de hal) bij MFC It Harspit. Mocht u de behoeftepelting digitaal willen invullen dan kan dit via www.topentwelonline.nl. De snelkoppeling naar de behoeftepelting staat onder het kopje sport en spel (aan de linkerkant onder 'menu')

Voor wie is de behoeftepelting:

1. Iedereen vanaf 20 jaar kan de vraaglijst invullen.
2. De vraaglijst kan maximaal door 4 personen worden ingevuld (P1 = persoon 1, P2 = persoon 2, etc.).

Alvast bedankt voor uw medewerking!

De gegevens worden niet aan derden verstrekt en worden alleen gebruikt door Top & Twel Yn Beweging!.

Naam : .. E-mail:

Adres : ..

Postcode + : ..
plaats: ..

Person 1 = P1	Leeftijd	Person 3 = P3	Leeftijd
Person 2 = P2		Person 4 = P4	

De volgende vragen gaan over uw beweegachtergrond.

1. Doet u op dit moment aan actief bewegen?

Voorbeelden van actief bewegen zijn volleybal, fietsen naar het werk, sportief wandelen, etc. De beweegvorm moet minimaal 1 uur per week plaatsvinden. De activiteiten zoals biljarten en kaarten vallen hier niet onder.

	P1	P2	P3	P4
	Ja nl. / nee, omdat:			
P1				
P2				
P3				
P4				

Zo ja, hoeveel minuten per week beweegt u?
 P1: ... min. P2: ... min. P3: ... min. P4: ... min.

Bij nee ga door naar vraag 4.

2. Beweegt u in groepsverband of individueel.

Voorbeelden van een groepsverband is een voetbalteam of hardloopgroep. Hardlopen, wandelen of fietsen op een moment dat u bepaalt vallen onder individueel (beide is ook mogelijk).

	Groepsverband	Individueel	Groepsverband	Individueel
	P1	P2	P3	P4
P1				
P2				

3. Beweegt u in Top & Twel of in een ander dorp / stad bij een vereniging (of andere beweegaanbieder)?
 Meerdere antwoorden mogelijk.

	Ja, ik beweeg in Top & Twel bij:	Nee, ik beweeg elders, in / bij:
P1		
P2		
P3		
P4		

4. Zou u (vaker) actief willen bewegen? Omcirkel dat wat voor u van toe-passing is.

P1	Ja / nee	P3	Ja / nee
P2	Ja / nee	P4	Ja / nee

5. Bezoekt u ontmoetingsactiviteiten in Top & Twel?
 Denk hierbij ook aan activiteiten/sporten als: biljarten, kaarten, koor, dansen enz.

	P1	P2	P3	P4
	Ja nl. / nee, omdat:			
P1				
P2				
P3				
P4				

Sportinteresse

Naast het bekende sport- en beweegaanbod in onze dorpen zijn er nieuwe ideeën en mogelijkheden om nieuw sportaanbod op te zetten.

6. In welke nieuw aan te bieden bewegingsactiviteiten zou u interesse hebben?
 Meerdere antwoorden mogelijk

	P1	P2	P3	P4	Naam sport / beweegvorm	Toelichting
	-	-	-	-	Beachvolleybal	Volleybal op het zand / strand
					35+ en 45+ voetbal	Terug naar hoe het allemaal begon: zeven tegen zeven, half veld en kleine doeltjes.
					Walking football	Vanaf 55 jaar kunt u meedoen aan deze voetbalvorm waar u niet mag rennen. Al worden de spieren wat strammer, voetbal blijft een prachtig spelletje, ook in deze vorm.
					Bootcamp	Bootcamp is fitness, maar dan buiten! Een uitdagende training in groepsverband en voor alle niveaus en leeftijden het gehele jaar door.
					Suppen	Stand Up Padding (SUP) is zomers ontspannen bezig zijn in de buitenlucht, fun op het water. Suppen is voor jong en oud!
					MBYO	Meer Bewegen Voor Ouderen is gymnastiek voor senioren
					Cardio-tennis	Tennisoefeningen op muziek ter verbetering van conditie.
					Stuitbal	Een volleybalvariant, waarbij de bal over een bank gegooid wordt en de bal tussen ieder contact moet stuiten. Een lagdempelige sport.