



Werkboek Sport en Zorg binnen jouw club

Welkom bij het werkboek voor het opzetten van een Sport en Zorg-aanbod binnen jouw sportclub. Dit werkboek helpt je om stap voor stap een duurzaam, laagdrempelig en gastvrij aanbod te ontwikkelen voor mensen met een kwetsbare gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan mensen met overgewicht, diabetes, reuma of hart- en vaatziekten. De stappen in dit werkboek sluiten aan bij de zeven kenmerken van een Sport en Zorg-club.

Inhoudsopgave

Deel 1	Vorbereiding en oriëntatie	3
Stap 1	Stel een werkgroep samen	3
Stap 2	Analyseer je club en omgeving	4
Stap 3	Bepaal je doelgroep	5
Deel 2	Aanbod ontwikkelen	7
Stap 4	Bied laagdrempelig sport- en beweegaanbod	7
Stap 5	Zorg voor deskundige trainers met affiniteit met de doelgroep	9
Stap 6	Besteed extra aandacht aan toegankelijkheid en gastvrijheid	11
Deel 3	Inbedden in je club	12
Stap 7	Besteed extra aandacht aan sociale veiligheid	12
Stap 8	Werk samen met zorgprofessionals en toeleiders	13
Stap 9	Zorg voor draagvlak binnen je club	15
Stap 10	Regel de financiën	16
Deel 4	Praktisch aan de slag	19
Stap 11	Werf deelnemers	19
Stap 12	Plan een kennismakingsgesprek met de deelnemers	20
Stap 13	Behoud deelnemers	21
Stap 14	Monitor en verbeter	22
Actieplan		23
Vragenlijst deelnemers evaluatie beweegprogramma		24

Deel 1: Voorbereiding en oriëntatie

Stap 1: Stel een werkgroep samen

Waar gaat deze stap over?

Een goed begin is het halve werk. Start met een klein team dat het aanbod gaat vormgeven, uitvoeren en borgen binnen je club. Zo zorg je voor meer betrokkenheid en voorkom je dat alles stilvalt als iemand uitvalt of als andere mensen het werk overnemen.

Waar kun je aan denken?

- Vorm een team van 3 tot 5 mensen die verantwoordelijk zijn voor het plan, de uitvoering en het behoud van het aanbod.
- Denk aan teamleden zoals: iemand met organisatorische vaardigheden, een bestuurslid, lid technische commissie, trainer en iemand met affiniteit of kennis van de doelgroep (bijv. medische achtergrond).
- Onvoldoende vrijwilligers? Start dan met minimaal twee mensen: organisatorisch + sporttechnisch.

Vul hier jouw situatie in

Wie zitten er in de werkgroep en wat zijn hun rollen?

Stap 2: Analyseer je club en omgeving

Waar gaat deze stap over?

Breng de situatie van je club en de omgeving in kaart. Wat heb je al, wie zijn je leden, en met wie kun je samenwerken?

Waar kun je aan denken?

- Denk na of er vrijwilligers of leden binnen je club zijn die affiniteit hebben met de doelgroep en bereid zijn te helpen.
- Onderzoek of er gemeentelijke subsidies of samenwerkingsmogelijkheden zijn.
- Werk samen met zorgprofessionals zoals fysiotherapeuten, diëtisten en huisartsen voor doorverwijzingen.
- Kijk of andere sportclubs of maatschappelijke organisaties al iets vergelijkbaars doen en leer van hun aanpak.

Vul hier jouw situatie in

Zijn er vrijwilligers, trainers of leden met affiniteit met de doelgroep?

Met welke organisaties of zorgprofessionals kunnen we samenwerken?

Welke subsidies en regelingen zijn er beschikbaar?

Zijn er andere sportclubs of maatschappelijke organisaties die iets vergelijkbaars doen? Wat kunnen we daarvan leren?

Stap 3: Bepaal je doelgroep

Waar gaat deze stap over?

Hoe scherper je doelgroep, hoe gericht je aanbod. Denk na wie je wilt bereiken en wat zij nodig hebben.

Waar kun je aan denken?

- Kies vooraf welke doelgroep je wilt bereiken met je sport- en beweegactiviteiten. Zijn dat kinderen of volwassenen? En richt je je bijvoorbeeld op mensen met overgewicht, reuma, Parkinson of mentale problemen?
- Bepaal of er een leeftijdsgrens is en of het aanbod geschikt is voor iedereen.
- Bepaal of deelnemers kunnen meedoen met reguliere activiteiten, of dat een aparte groep of aangepast aanbod nodig is. Voor deelnemers in een aparte groep kan het waardevol zijn om ervaringen te delen met anderen in vergelijkbare situaties.
- Kijk welke leden binnen de doelgroep vallen (bijvoorbeeld mensen met overgewicht of chronische aandoeningen).

Vul hier jouw situatie in

Welke doelgroep willen we bereiken?

Welke specifieke wensen en behoeften van deze doelgroep zijn al bekend?

Is er een leeftijdsgrens of doelgroep-specifiek aanbod nodig?

Welke sport- en beweegactiviteiten biedt onze club nu aan?

Welke activiteiten zijn al geschikt of aanpasbaar voor de doelgroep?

Kunnen deelnemers meedoen met regulier aanbod of is er een aparte groep nodig?

Deel 2: Aanbod ontwikkelen

Stap 4: Zorg voor deskundige trainers met affiniteit met de doelgroep

Waar gaat deze stap over?

Meedoen en plezier zijn belangrijker dan presteren bij sport- en beweegaanbod voor mensen met een kwetsbare gezondheid. Besteed aandacht aan gezelligheid, een fijne sfeer en begrip voor ieders mogelijkheden en drempels.

Waar kan een trainer aan denken?

- Organiseer vaste en vertrouwde activiteiten met dezelfde trainer(s) die aansluiten bij de behoeften van de deelnemers.
- Bevorder sociaal contact door samen te komen voor of na de training, zodat deelnemers zich verbonden voelen en het gevoel hebben ergens bij te horen.
- Gebruik samenwerkings- en spelvormen in trainingen om het groepsgevoel te versterken en iedereen zich op zijn gemak te laten voelen. Bedenk vormen waarin je elkaar minder ophoudt, of waarbij je elkaar juist erg kunt helpen.
- Geef vooraf duidelijke informatie over wat deelnemers kunnen verwachten, zoals kledingadviezen en lesinhoud.
- Gebruik de term 'sportief bewegen' in plaats van 'sporten' om deelname laagdrempeliger te maken.

Vul hier jouw situatie in

Welke activiteiten sluiten aan bij de doelgroep?

Hoe zorgen we voor een vaste, vertrouwde trainer of begeleider?

Hoe bevorderen we sociaal contact binnen de groep?

Welke spel- en samenwerkingsvormen kunnen we inzetten?

Hoe communiceren we vooraf helder over het aanbod?

Welke termen en taal gebruiken we in onze communicatie om deelname laagdrempelig te maken?

Stap 5: Zorg voor deskundige trainers met affiniteit met de doelgroep

❓ Waar gaat deze stap over?

Meedoen en plezier zijn belangrijker dan presteren bij sport- en beweegaanbod voor mensen met een kwetsbare gezondheid. Besteed aandacht aan gezelligheid, een fijne sfeer en begrip voor ieders mogelijkheden en drempels.

💡 Waar kun je aan denken?

- Geef persoonlijke aandacht, zodat deelnemers zich welkom voelen. Een goed ontvangst draagt eraan bij dat ze de volgende keer weer komen. Vraag daarnaast regelmatig hoe het vandaag met hen gaat. Het woord 'vandaag' is belangrijk, omdat dit bij mensen met een kwetsbare gezondheid per dag enorm kan verschillen.
- Bel of app de deelnemer bij onverwachte afwezigheid. Een keer niet komen is niet erg, maar toon belangstelling in de reden van afwezigheid en motiveer om een volgende keer wél weer te komen.
- Vraag regelmatig hoe deelnemers de trainingen ervaren en betrek ouders actief bij kinderen, bijvoorbeeld door vaste contactmomenten.
- Stel je als trainer kwetsbaar op, creëer veiligheid en bereid de trainingen goed voor. Geef aan als je iets moeilijk vindt en vraag feedback over jouw trainingen.
- Zorg dat deelnemers het gevoel hebben dat ze iets kunnen, voldoende keuzevrijheid hebben, en betrokkenheid ervaren. Laat zien dat het leuk is om (samen) te sporten en sportief te bewegen.
- Geef als trainer oprechte complimenten voor dingen die iemand goed doet of voor de vooruitgang die je ziet, ook al is deze maar klein. Toon respect en begrip, en geef vertrouwen.
- Volg relevante trainingen om rode vlaggen te herkennen en adequaat te handelen.
- Zorg dat je als trainer weet hoe je blessures voorkomt en handelt bij ongevallen, en weet waar de EHBO-materialen zijn.
- Volg de e-learning 'Begeleiden van sporters met een chronische aandoening' om meer te leren over wat een chronische aandoening is en hoe je hier rekening mee houdt tijdens lessen.

✍️ Vul hier jouw situatie in

Welke trainers hebben affiniteit met deze doelgroep?

Welke extra scholing of ondersteuning is nodig?

Hoe zorgen we voor persoonlijke aandacht voor deelnemers?

Hoe stimuleren we terugkoppeling en feedback van deelnemers?

Welke veiligheids- en EHBO-regels hanteren we?

Stap 6: Besteed extra aandacht aan toegankelijkheid en gastvrijheid

❓ Waar gaat deze stap over?

Toegankelijkheid gaat over welkom zijn in álle opzichten — fysiek, sociaal en organisatorisch.

💡 Waar kun je aan denken?

- Volg het begeleidingstraject 'Toegankelijke(re) clubs' van NOC*NSF. Hier ontvang je handvatten hoe je je als sportclub (extra) kan inzetten zodat steeds meer mensen zich volledig welkom, veilig en betrokken voelen in de sport.
- Zorg ervoor dat je club fysiek toegankelijk is voor iedereen, bied bijvoorbeeld clubkleding in de juiste maten aan, en zorg voor materialen die geschikt zijn voor de doelgroep en situatie. Bekijk deze pagina voor meer tips over fysieke toegankelijkheid.
- Creëer een gezonde sportomgeving met gezonde voeding, een rookvrij terrein en een verantwoord alcoholbeleid.

✍️ Vul hier jouw situatie in

Hoe is de fysieke toegankelijkheid van onze club?

Welke materialen en faciliteiten passen we eventueel aan?

Hoe creëren we een gezonde, veilige en gastvrije sportomgeving?

Hoe stimuleren we terugkoppeling en feedback van deelnemers?

Welke aanvullende voorzieningen kunnen we bieden?

Deel 3: Inbedden in je club

Stap 7: Besteed extra aandacht aan sociale veiligheid

Waar gaat deze stap over?

Een sociaal veilige sportomgeving geeft deelnemers vertrouwen om mee te doen en zich te ontwikkelen.

Waar kun je aan denken?

- Voldoe aan de 4 v's voor veiligheid: zorg voor een verenigingsbrede gedragscode, een vertrouwenscontactpersoon op je club, VOG's voor je vrijwilligers en vakkundige trainers.
- Gebruik respectvolle en neutrale taal om stigma's te vermijden. Doe geen aannames over waarom iemand deelneemt, zoals gewichtsverlies. Focus in plaats daarvan op plezier, gezondheid en welzijn in brede zin, en laat deelnemers zelf hun doelen benoemen. Behandel deelnemers als sporters, niet als patiënten.
- Richt je op wat deelnemers kunnen, niet alleen op prestaties.

Vul hier jouw situatie in

Voldoen we aan de 4 v's voor veiligheid?

Hoe zorgen we voor respectvolle communicatie en open sfeer?

Stap 8: Werk samen met zorgprofessionals en toeleiders

? Waar gaat deze stap over?

Als zorgprofessionals en toeleiders bekend en vertrouwd zijn met het sport- en beweegaanbod van je club, kunnen zij eerder mensen met een kwetsbare gezondheid vanuit de zorg naar de sport doorverwijzen.

💡 Waar kun je aan denken?

- Onderzoek of er een lokaal netwerk voor Sport en Zorg bestaat en zorg dat je hieraan deelneemt.
- Verken wie de toeleider is in jouw gemeente of wie deze rol kan vervullen. Een toeleider helpt mensen die nu nog niet sporten om een sport of beweegactiviteit te vinden die goed bij hen past. Toeleiders werken samen met de zorg, sportclubs en andere organisaties en begeleiden mensen stap voor stap naar sporten of bewegen. Bij toeleiders kun je denken aan een buurtsportcoach, beweegmakelaar en een Uniek Sporten coach.
- Creëer korte lijnen met de zorgprofessionals en toeleiders die bij de cliënt betrokken zijn. Dit helpt om een goede doorverwijzing te waarborgen.
- Zorg ervoor dat je helder hebt wie waarvoor verantwoordelijk is. Als club ben je bijvoorbeeld verantwoordelijk voor een laagdrempelig en toegankelijk sport- en beweegaanbod. De zorgprofessional maakt sport en bewegen bespreekbaar en moet weten wie de toeleider is naar wie hij/zij kan doorverwijzen. De toeleider is de verbindende schakel en kent het lokale sport- en beweegaanbod.
- Bekijk de **wijktekening** (Kenniscentrum Sport & Bewegen) om erachter te komen met welke organisaties en professionals je in de wijk kunt samenwerken.



Wijktekening Kenniscentrum Sport & Bewegen.

Stap 8: Werk samen met zorgprofessionals en toeleiders

Vul hier jouw situatie in

Bestaat er een lokaal netwerk voor Sport en Zorg?

Hoe ziet het lokale netwerk voor Sport en Zorg eruit?

Wie vervult de rol van toeleider in onze gemeente?

Met welke zorgprofessionals en toeleiders willen we samenwerken?

Welke afspraken maken we over samenwerking en doorverwijzing?

Stap 9: Zorg voor draagvlak binnen je club

Waar gaat deze stap over?

Sport en Zorg is sterker als het breed gedragen wordt binnen je club, van bestuur tot trainer.

Waar kun je aan denken?

- Gebruik alle communicatiekanalen om te vertellen dat je laagdrempelige sport- en beweegactiviteiten aanbiedt. Denk aan de algemene ledenvergadering, website en social media. Focus hierbij altijd op het aanbod zelf en niet op de deelnemers. Sommige deelnemers sporten liever anoniem bij jouw club en willen niet dat iedereen weet dat ze tot een speciale doelgroep behoren.
- Organiseer vaste momenten voor een trainersoverleg om begeleiding, ondersteuning en scholing te bieden aan de trainers van het Sport en Zorg-aanbod en aan degenen die hierin geïnteresseerd zijn. Dit helpt trainers om passende beweegactiviteiten en begeleiding aan te bieden.

Vul hier jouw situatie in

Hoe informeren we onze leden en vrijwilligers over het aanbod?

Welke communicatiemiddelen zetten we hiervoor in?

Organiseren we bijeenkomsten of trainersoverleg over Sport en Zorg?

Hoe zorgen we voor structurele aandacht en draagvlak?

Stap 10: Regel de financiën

Waar gaat deze stap over?

Zonder financiële basis is het lastig om een stabiel aanbod te realiseren. Denk goed na over je kosten en inkomsten, en zorg dat je je aanbod betaalbaar houdt.

Waar kun je aan denken?

- Breng je kosten in kaart. Denk bij kosten aan:
 - Organiseren van activiteiten
 - Vergoedingen voor trainers
 - Materialen en zaalhuur
 - Promotie en communicatie
- Bepaal de contributie, maar zorg dat deze betaalbaar blijft voor de doelgroep.
- Overleg met je gemeente of er subsidies zijn voor deelnemers om de kosten van lidmaatschappen en sportkleding te dekken of te verlagen. Veel gemeenten zijn bijvoorbeeld aangesloten bij organisaties als het Volwassenenfonds, Jeugdfonds Sport en Cultuur of Stichting Leergeld.
- Zoek lokale sponsors of werk samen met andere lokale organisaties, sportclubs en bedrijven om de kosten te delen en je netwerk te vergroten.
- Bied flexibele betaalopties aan. Overweeg gratis proeflessen, betalen per keer, of een strippenkaart om het aanbod betaalbaarder te maken. Let wel: het aanbod hoeft niet gratis te zijn.
- Werk je met een aanmeldformulier? Overweeg om deelnemers op het formulier te laten aangeven of zij hulp willen bij financiële vragen. Zorg ervoor dat degene die de ondersteuning biedt, precies weet waar hij of zij terecht kan voor financiële vragen.

Stap 10: Regel de financiën

Vul hier jouw situatie in

Welke kosten maken we voor het aanbod?

Wat zijn onze inkomsten?

Hoe zorgen we dat de contributie betaalbaar blijft?

Zijn er gemeentelijke regelingen of fondsen waar deelnemers gebruik van kunnen maken?

Welke lokale sponsors en organisaties kunnen we betrekken?

Bieden we flexibele betaalmogelijkheden of proeflessen?

Bieden we hulp bij financiële vragen via ons aanmeldformulier? Zo ja, wie pakt dit op?

Deel 4: Praktisch aan de slag

Stap 11: Zorg voor draagvlak binnen je club

Waar gaat deze stap over?

Toeleiding naar je aanbod vraagt vertrouwen, tijd en samenwerking met organisaties rond de doelgroep.

Waar kun je aan denken?

- Werk samen met organisaties en professionals die al contact hebben met de doelgroep, zoals: buurtsportcoaches, beweegmakelaars, fysiotherapeuten, leefstijlcoaches, diëtisten, praktijkondersteuners, huisartsen en regionale patiëntenorganisaties. Vraag deze professionals om jullie Sport en Zorg-aanbod te delen met hun cliënten en hen door te verwijzen.
- Promoot het aanbod via flyers, sociale media en nieuwsbrieven. [Bekijk deze pagina](#) voor praktische tips en voorbeeldteksten om jouw aanbod zichtbaar te maken.
- Organiseer informatieavonden of proeflessen, zodat potentiële deelnemers een beter beeld krijgen van het aanbod en kunnen ervaren of het bij hen past.
- Vraag huidige deelnemers om anderen uit te nodigen.

Vul hier jouw situatie in

Welke kanalen gebruiken we voor werving?

Met welke partners werken we samen voor doorverwijzing?

Organiseren we informatieavonden of proeflessen?

Hoe betrekken we huidige deelnemers bij werving?

Stap 12: Plan een kennismakingsgesprek met de deelnemers

Waar gaat deze stap over?

Met een kennismakingsgesprek zorg je voor een goede start, duidelijke verwachtingen en een welkom gevoel bij de deelnemer. Zo vergroot je de kans dat iemand zich ook een volgende keer prettig voelt om mee te doen.

Waar kun je aan denken?

- Ontvang de deelnemer gastvrij en bespreek verwachtingen, wensen en eventuele beperkingen.
- Vraag wat de deelnemer nodig heeft om met plezier en vertrouwen deel te nemen.
- Bespreek samen doelen, grenzen en of er behoefte is aan extra rustmomenten.
- Vraag naar motivatie, mogelijke uitdagingen en helpende factoren, eventueel in overleg met een zorgprofessional.
- Spreek evaluatiemomenten af om samen de voortgang en ervaringen te bespreken.
- Ga voor meer tips over een kennismakingsgesprek en een kant-en-klaar intakevragenlijst naar de e-learning 'Begeleiden van sporters met een chronische aandoening'.

Vul hier jouw situatie in

Wie voert het kennismakingsgesprek?

Welke onderwerpen bespreken we in het gesprek?

Hoe registreren we de uitkomsten en afspraken?

Spreeken we vervolgmomenten af?

Stap 13: Behoud deelnemers

Waar gaat deze stap over?

Een deelnemer blijft als het aanbod aansluit én als diegene zich gezien voelt binnen de groep. Zorg daarom voor een goede sfeer en een passend aanbod.

Waar kun je aan denken?

- Vraag regelmatig om feedback bij deelnemers en pas het sportaanbod aan aan de wensen en behoeften van de deelnemers.
- Stimuleer sociale contacten door gezamenlijke activiteiten zoals toernooitjes of thema-avonden.
- Bespreek bij opzegging waarom iemand wil stoppen en zoek samen naar een alternatief. Misschien past een andere activiteit beter, of kan een buurtsportcoach of beweegmakelaar ondersteunen bij het vinden van iets nieuws.

Vul hier jouw situatie in

Hoe evalueren we regelmatig het aanbod met deelnemers?

Organiseren we extra activiteiten of sociale momenten?

Hoe begeleiden we deelnemers bij mogelijke uitval of stopzetting?

Hoe registreren we stopredenen en wat doen we met die informatie?

Stap 14: Monitor en verbeter

Waar gaat deze stap over?

Blijf ontwikkelen. Evalueer regelmatig en gebruik input van deelnemers en partners.

Waar kun je aan denken?

- Vraag deelnemers hoe ze de activiteiten ervaren en gebruik hun feedback om verbeteringen door te voeren. Gebruik bijvoorbeeld [deze vragenlijst](#).
- Meet de impact van het aanbod, bijvoorbeeld door deelnemers te vragen naar hun vooruitgang.
- Onderhoud contact met zorgprofessionals, buurtsportcoaches en beweegmakelaars en andere samenwerkingspartners om ervaringen uit te wisselen en het aanbod te versterken.

Vul hier jouw situatie in

Hoe verzamelen we structureel feedback van deelnemers?

Hoe meten we de impact van het aanbod?

Hoe evalueren we de samenwerking met partners?

Hoe en wanneer passen we het aanbod aan?

Actieplan

Gebruik het actieplan als centrale tool voor overzicht. Hierin vul je in wie wat doet, wanneer, en met welke middelen. Handig voor voortgangsgesprekken en teamoverleggen.

Uitleg

Prioriteit: **H** = Hoog, **M** = Midden, **L** = Laag
 Status: **Open** = nog starten, **In uitvoering** = gestart, **Voltooid** = afgerond
 Wie: Benoem één verantwoordelijke per taak
 Acties: Concrete subtaken voor heldere uitvoering
 Opmerkingen: Voor bijzonderheden, knelpunten of extra notities

Taak	Deadline dd-mm-jjjj	Prioriteit (H/M/L)	Wie (eigenaar)	Doel	Acties	€ Kosten	€ Fin. middelen	Status (Open / In uitvoering / Voltooid)
Behoeft in kaart brengen								
Werkgroep samenstellen								
Verenigings-analyse maken								
Omgevings-analyse maken								
Sport- en beweeg-aanbod ontwikkelen								
Trainers werven en scholen								
Bekendheid genereren en deelnemers werven								
Aanbod implementeren								
Evalueren en bijsturen								

Vragenlijst deelnemers evaluatie beweegprogramma

Vragenlijst deelnemers beweegprogramma

Beste deelnemer,

Bedankt dat je hebt meegedaan aan beweegprogramma We willen graag jouw mening horen! Met deze vragenlijst willen we inzicht krijgen in jouw ervaringen om het programma verder te verbeteren en beter te laten aansluiten bij de wensen van onze deelnemers.

Het invullen duurt ongeveer 5 minuten.

1. In hoeverre vind je het leuk of vervelend om deel te nemen aan deze sportieve activiteit(en)?

Heel leuk
Redelijk leuk
Niet leuk, maar ook niet vervelend
Redelijk vervelend
Heel vervelend
Weet niet
Niet van toepassing

2. Wat vind je het leukste om te doen tijdens jouw deelname?

3. Wat vind je minder leuk om te doen tijdens jouw deelname?

4. In hoeverre ben je anders gaan denken over sportief bewegen?

Veel positiever
Een beetje positiever
Ik ben niet anders gaan denken
Een beetje negatiever
Veel negatiever
Weet niet

5. Heb je deze drempels overwonnen? Zo ja, hoe heb je deze drempels overwonnen?

Nee

Ja, namelijk:

6. Voldoen de lessen/trainingen aan jouw verwachtingen?

Volledig - De training overtreft mijn verwachtingen.

Grotendeels - De training voldoet aan de meeste verwachtingen.

Deels - Er is nog veel ruimte voor verbetering

Nauwelijks - Ik ben ontevreden over de meeste aspecten

Niet - De training biedt niet wat ik nodig heb

7. Op een schaal van 1 tot 10, in welke mate ben je het eens met de volgende stellingen over de trainingen/lessen

De training overtreft mijn verwachtingen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

De trainingen sluiten aan bij mijn/het niveau.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

De trainingen sluiten aan bij mijn/het niveau.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

De trainingen/lessen zijn leuk.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

De trainingen/lessen zijn fysiek te zwaar.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

De trainingen/lessen zijn saai.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Wat heb je nodig om sportief in beweging te blijven?
(Denk aan: goede begeleiding, overzicht van sporten, financiële hulp, etc.)

9. Hoe waarschijnlijk is het dat je na het beweegprogramma sportief blijft bewegen?

Heel waarschijnlijk
Redelijk waarschijnlijk
Niet waarschijnlijk, maar ook niet onwaarschijnlijk
Redelijk onwaarschijnlijk
Heel onwaarschijnlijk
Weet niet

10. Waarom ben je [wel/niet] van plan om bij deze sportclub te blijven sporten?

OPTIONEEL:

11. Op een schaal van 1 tot 10, in welke mate ben je het eens met de volgende stellingen over de sportclub? (1- helemaal niet eens, 10 helemaal mee eens)

Ik voel mij welkom bij de sportclub.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ik voel mij helemaal thuis bij de sportclub.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ik kan helemaal mijzelf zijn als ik bij de sportclub ben.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ik word bij de sportclub geaccepteerd om wie ik ben.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ik krijg dezelfde kansen als andere sporters van de sportclub.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn kennismaking met de sportclub was prettig.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn inschrijving bij de sportclub verliep soepel.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Als ik vragen heb over zaken buiten de training/les, weet ik bij wie ik terecht kan binnen de sportclub.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10