

Kom in beweging

Evaluatie

Datum: _____

Cursus gevolgd (gebied): _____

Nummer deelnemer: _____

**Bent u afgelopen 9 weken
nog gevallen?**

nee ja, ____ keer

Wat denkt u dat de reden was dat u
bent gevallen?

30 sec chair test

aantal keer dat het lukt om binnen 30
seconden uit de stoel op te staan:

**Hoeveel ben u dagelijks
in beweging?**

minder dan 30 minuten
 30 minuten of meer

Hoe beweegt u zich dan vooral?

lopen
 fietsen
 anders, nl:

**Zit u bij een sport- of
beweeggroep?**

ja, nl:
 nee

**Hoe vaak bezoekt u deze sport-
of beweeggroep?**

1 keer per week
 2 keer of vaker per week
 anders, nl:

Het formulier gaat verder op de volgende pagina.

Bent u meer gaan sporten / bewegen dan aan het begin van de cursus? ja nee

Wat bent u extra gaan doen? _____

Wat vond u van de cursus?

Kunt u een cijfer geven? (1-10)

Wat is het belangrijkste dat u geleerd heeft?

Heeft u nog tips ter verbetering van de cursus?

Bedankt voor het invullen van dit formulier!