

BEWEEGPLAN VOORBEELD

Naam Cliënt : _____

Leeftijd : _____

Huidige Situatie :

Hier komt een beschrijving van de huidige fysieke en mentale situatie van de cliënt, inclusief beperkingen, leefstijl en relevante medische achtergrond.

Doelen :

Omschrijving van de doelen die met het beweegplan beoogd worden, bijvoorbeeld verbetering van conditie, verminderen van pijn, of vergroten van mobiliteit.

Aanbevolen Activiteiten :

Een overzicht van aanbevolen oefeningen en beweegactiviteiten, inclusief frequentie, duur en intensiteit. Voorbeelden kunnen zijn wandelen, fietsen, zwemmen, rek- en strekoefeningen.

Ondersteuning en Adviezen :

Adviezen over hulpmiddelen, aanpassingen in de leefomgeving, voeding, en mogelijke ondersteuning door professionals zoals fysiotherapeuten of sportcoaches.

Evaluatie :

Instructies voor het evalueren van het beweegplan, inclusief meetmomenten, registratie van voortgang, en het aanpassen van het plan indien nodig.

HANDTEKENING CLIËNT

HANDTEKENING BEGELEIDER

Handtekening : _____

Handtekening : _____

Oorspronkelijke bron van dit document:

<https://planvoorbeelden.com/bewegplan-voorbeeld/>

Was dit voorbeeld nuttig voor jou?

Bekijk meer bijgewerkte voorbeelden op de website:

<https://planvoorbeelden.com>

[Bekijk meer voorbeelden](#)

Dit voorbeeld is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk en niet-commercieel gebruik.
Elke verspreiding of publicatie moet de bron vermelden.

Dit voorbeeld is uitsluitend informatief en vormt geen juridisch advies.
Voor specifieke situaties wordt geadviseerd een gekwalificeerde specialist te raadplegen.