


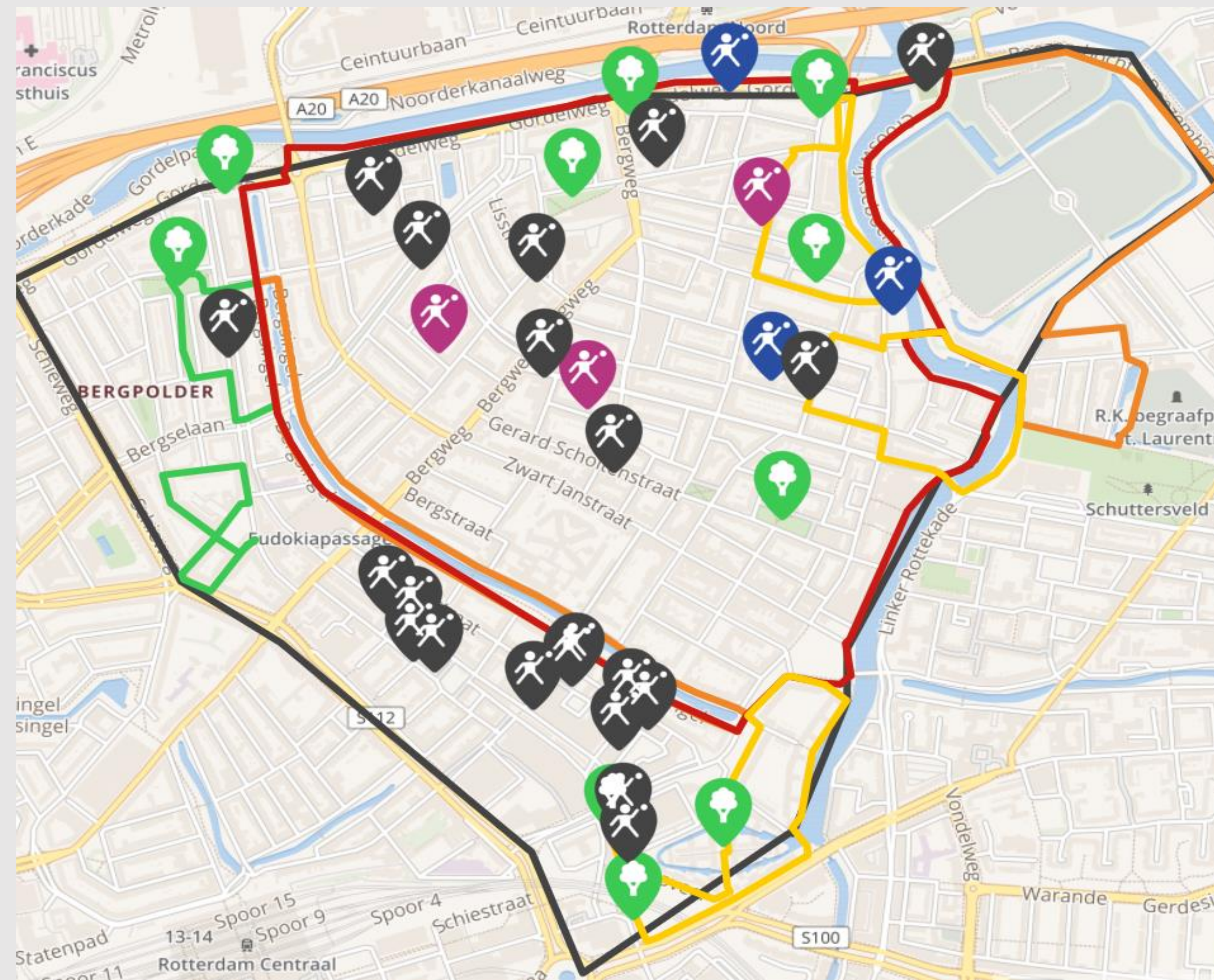
BEWEEGKAART HET OUDE NOORDEN

Blijf
In
Beweging
Ondersteuning
Zorgprofessionals
bij duurzaam gezond beweeggedrag




Welke formele en informele beweegmogelijkheden bestaan er in de wijk Het Oude Noorden te Rotterdam?

Legenda Beweegkaart







-  GROENVOORZIENINGEN
 -  FORMELE SPORTAANBIEDERS
 -  INFORMELE SPORTGELEGENHEID
 -  WELZIJNSAANBIEDER
-
-  ≈ 900 m
 -  ≈ 1 km
 -  ≈ 3 km
 -  ≈ 5 km
 -  ≈ Gebiedsaanduiding





Informele beweegmogelijkheden

-  WELZIJNSAANBIEDER (4x)
-  WANDELROUTES (8x)
-  WANDELGROEP (1x)














Formele beweegmogelijkheden

-  CROSSFIT (1x)
-  DANS (5x)
-  YOGA (4x)
-  VECHTSPOORT (5x)
-  SPORTSCHOOL (2x)
-  ROEIEN (1x)


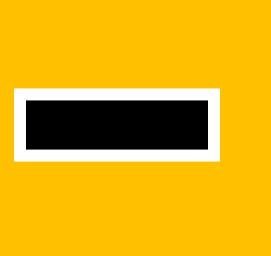


Methodiek

-  LITERATUURONDERZOEK
-  BUURTSCAN

AANBEVELINGEN

-  Hart- en vaatziekten →  Crossfit
-  COPD →  Crossfit  Wandelen  Zwemmen
-  Diabetes mellitus →  Crossfit  Zwemmen
-  Psychische problemen →  Crossfit  Yoga  Hardlopen

DISCUSSIE

-  versterking van de groep
-  Verkeerde data door miscommunicatie
-  Productieve tijndeling
-  Uitvallen van een groepslid