

INHOUD

deel 1 BEWEGEN & GEZONDHEID

H o o f d s t u k 1	Uithoudingsvermogen	17
H o o f d s t u k 2	Kracht	28

deel 2 BEWEGEN & REGELEN

H o o f d s t u k 3	Organiseren van bewegingsactiviteiten	44
H o o f d s t u k 4	Ontwerpen van bewegingsactiviteiten	60

deel 3 BEWEGEN & SAMENLEVING

H o o f d s t u k 5	Waarden en normen in de samenleving en in sport- en bewegingsituaties	79
H o o f d s t u k 6	De betekenis van bewegen en sport voor jou en in de samenleving	89