

Stap 1: Aanmelden bij 'Scoren met gezondheid'

Meld je aan door op de knop 'Aanmelden' te klikken

The screenshot shows the website for 'Scoren met gezondheid' by FC Twente. The page has a red header with the FC Twente logo on the left and navigation links: 'Terug naar FC Twente.nl', 'Zoeken', 'Contact', 'Aanmelden', and 'Inloggen'. Below the header, there's a main navigation bar with 'Home', 'Nieuws', 'Over Scoren met gezondheid', 'Extra's', 'Partners', and 'Mijn programma'. The central content area features a large video player with the text 'Gezond met FC Twente' and a play button. To the right of the video is a registration box with the text 'start hier je programma' and a login form with fields for 'gebruikersnaam' and 'wachtwoord', and buttons for 'Login' and 'Of meld je nu aan'. A green arrow points from the text box above to the 'Aanmelden' button in the top navigation bar. Below the video, there's a section titled 'Doe mee met dit unieke 12-stappen programma en:' followed by a list of bullet points. To the right of this is a 'NIEUWS' section with a list of recent news items and dates.

FC Twente Scoren met gezondheid

Gezond met FC Twente

start hier je programma

Log hier in om het programma te starten

gebruikersnaam: wachtwoord:

Login

Of meld je nu aan

Doe mee met dit unieke 12-stappen programma en:

- Doe samen met FC Twente spelers oefeningen
- Maak kans op wedstrijdkarten en andere FC Twente prijzen
- Test je kennis over gezondheid en FC Twente
- Ontvang je certificaat in het stadion van een

NIEUWS

Begin het jaar gezond met FC Twente!	06 Jan	>
Website verbeterd!	01 Jan	>
Fijne feestdagen en een gelukkig 2012!	21 Dec	>
Scoren met gezondheid op kerstmarkt	16 Dec	>
Certificaatuitreiking 16 december afgelast	16 Dec	>

Vervolg stap 1: Vul het aanmeldformulier in, soms moet je daarvoor naar beneden scrollen en klik op 'Registreren'

Home Nieuws Over Scoren met gezondheid Extra's Partners Mijn programma SCOREN MET GEZONDHEID

Aanmelden

Home > Aanmelden

Aarzel niet! Geef je nu op voor Scoren met gezondheid en start direct aan dit online gezondheidsprogramma van FC Twente.

Vul hieronder je gegevens in. De gebruikersnaam die je kiest, gebruik je om mee in te loggen. Deze moet minimaal zes tekens bevatten.

Kies daarom een gebruikersnaam die makkelijk te onthouden is. Nadat je onderstaande velden hebt ingevuld wordt er een e-mail met je gegevens toegestuurd (LET OP: in sommige gevallen komt deze e-mail in de ongewenste post/junkmail terecht). Met deze gegevens kun je [hier](#) inloggen.

De gegevens die je hieronder invult worden niet zonder jouw toestemming aan derden verstrekt.

Aanmeldformulier

Gebruikersnaam*

Wachtwoord*

Wachtwoord nogmaals*

Naam*

Achternaam*

Woonplaats*

'Scoren met gezondheid' ontdekt via*

Voorbeeld: Via mijn voetbalclub, website van mijn werkgever (naam opgeven), de website van FC Twente, de krant, enz.

E-mailadres*

Ik ga akkoord met de voorwaarden.

Registreren »

Ga nu naar de Scoren met gezondheid Facebookpagina

Eet gezond met FC Twente!

Doe mee en win FC Twente

Vervolg stap 1: Na het registreren krijg je onderstaand scherm te zien

The screenshot shows the registration confirmation page on the FC Twente website. At the top, there is a navigation bar with links for 'home', 'nieuws', 'over scoren met gezondheid', 'clubs', 'partij', 'mijn programma', and 'scoren met gezondheid'. A red crest with the year '1965' is visible in the top left corner. Below the navigation bar, a message reads: 'Bedankt voor het aanmelden! Je hebt een e-mail ontvangen met jouw gebruikersnaam en wachtwoord.' The main content area features three promotional tiles. The largest tile on the left shows a smiling man in a red FC Twente jacket with 'Arke' and the club crest on it, standing in a gym. To the right, there are two smaller tiles. The top one shows a Facebook interface with the text 'Ga nu naar de Scoren met gezondheid Facebookpagina.' and a blue arrow. The bottom one shows a man in a red apron cooking, with the text 'Eet gezond met FC Twente!' and a blue arrow. A small version of the man in the red jacket tile is visible at the bottom of the page.

Stap 2: Ga naar je e-mailbox en open de mail die je hebt ontvangen van 'Scoren met gezondheid'. Je ziet dan onderstaande mail. Tip; schrijf je gebruikersnaam en wachtwoord voor het 12 stappen programma op.

Aanmeldbevestiging Scoren met gezondheid
Scoren met gezondheid [info@scorenmetgezondheid.nl]

Opvolgen. Voltooid op woensdag 5 oktober 2011.

Verzonden: vr 30-9-2011 17:38
Aan: smg@scorenmetgezondheid.nl

Beste supporter,
Wat goed dat je mee gaat doen! Samen met FC Twente en de spelers ga je werken aan een gezonde leefstijl.
In deze mail vind je de gegevens die nodig zijn om in te loggen:

Ga naar www.fctwentescorenmetgezondheid.nl
Vul vervolgens onderstaande gegevens in:

Gebruikersnaam:
Wachtwoord:

Schrijf deze gegevens op een papier!

Voordat je begint aan het programma willen we je vragen om een korte vragenlijst in te vullen. De vragenlijst kan je op onderstaande link invullen:
<http://www.thesisools.com/web/?id=217436>

Samen met FC Twente ga je scoren met je gezondheid.

Veel succes!

Stap 3: Inloggen bij het 12 stappen programma van 'Scoren met gezondheid'. Ga naar de website www.fctwentescorenmetgezondheid.nl. A. Vul je gebruikersnaam en wachtwoord in die je bij stap 2 hebt gekregen. B. Klik hierna op Login.

The screenshot shows the website interface for 'Scoren met gezondheid' by FC Twente. The header includes the FC Twente logo, a 'Terug naar FC Twente.nl' link, and navigation links for 'Zoeken', 'Contact', 'Aanmelden', and 'Inloggen'. The main navigation bar contains 'Home', 'Nieuws', 'Over Scoren met gezondheid', 'Extra's', 'Partners', and 'Mijn programma'. The central content area features a large video player with the text 'Gezond met FC Twente' and a play button. A green arrow points to the video player with the text 'A. Vul je gegevens hier in'. To the right of the video player is a login section titled 'start hier je programma' with a 'download handleiding' link. Below this is a login form with fields for 'gebruikersnaam:' and 'wachtwoord:', a 'Login' button, and a link for 'Of meld je nu aan'. A green speech bubble points to the 'Login' button with the text 'B. Klik op login'. At the bottom left, there is a section titled 'Doe mee met dit unieke 12-stappen programma en:' with a list of bullet points. At the bottom right, there is a 'NIEUWS' section with a list of news items and dates.

FC Twente Scoren met gezondheid

Gezond met FC Twente

A. Vul je gegevens hier in

download handleiding

start hier je programma

Log hier in om het programma te starten

gebruikersnaam: wachtwoord:

Login

Of meld je nu aan

Doe mee met dit unieke 12-stappen programma en:

- Doe samen met FC Twente spelers oefeningen
- Maak kans op wedstrijdkarten en andere FC Twente prijzen
- Test je kennis over gezondheid en FC Twente
- Ontvang je certificaat in het stadion van een


NIEUWS

Begin het jaar gezond met FC Twente!	06 Jan	>
Website verbeterd!	01 Jan	>
Fijne feestdagen en een gelukkig 2012!	21 Dec	>
Scoren met gezondheid op kerstmarkt	16 Dec	>
Certificaatuitreiking 16 december afgelast	16 Dec	>

Stap 4: Starten met 12 stappen programma 'Scoren met gezondheid'. Je komt op de beginpagina. Lees de aandachtspunten, vul eventueel de vragenlijst in, als je dit nog niet hebt gedaan, en klik op 'Ga Verder'.

stap 1 | stap 2 | stap 3 | stap 4 | stap 5 | stap 6 | stap 7 | stap 8 | stap 9 | stap 10 | stap 11 | stap 12

Voordat je begint, nog even dit...



Aandachtspunten

- Zet het geluid van je computer aan.
- Kan je bovenstaand filmpje niet bekijken, download hier de [Adobe Flash Player](#) die ervoor zorgt dat je alle filmpjes kan afspelen in 'Scoren met gezondheid'.
- Als je op de [blauw](#) gekleurde woorden klikt kom je op een website met een leuke test en/of meer informatie.

Heb je de korte vragenlijst al ingevuld die je in de mail hebt ontvangen? Zo niet, vul hem hieronder gauw in en maak kans op twee [gratis](#) wedstrijdkaarten voor een thuiswedstrijd van FC Twente!

[naar vragenlijst >](#)

[Ga verder](#)

**Klik op Ga
Verder**

Relevant plaatje bij de tekst van de 12 stappen!

Stap 5: Iedere stap van het 12 stappenprogramma is opgebouwd uit

- 1. thuisoefeningen samen met de voetballers**
- 2. 4 leuke gezondheidsquizvragen (wat weet je al?)**
- 3. Een geheimpje of voetbalweetje van de voetballers van FC Twente**
- 4. Een opbouw schema om samen met de club te werken naar de 30 minuten beweegnorm d.m.v. wandelen, fietsen of zwemmen. Hiervoor kunnen ook allerlei andere beweegactiviteiten gebruikt worden, als je de activiteit maar leuk vindt. Wat de 30 minuten beweegnorm is wordt vanzelf duidelijk door de gezondheidsquiz.**

Geadviseerd wordt om deze stappen in 12 dagen te doorlopen; iedere dag 1 stap. Maar als het voor jou beter uitkomt om er langer over te doen is dat natuurlijk mogelijk.

Na maximaal 3 dagen pauze krijg je een herinneringsmail van Wout Brama om de draad weer op te pakken.

Als je de 12 stappen afgerond hebt willen we je vragen om een vragenlijst in te vullen. Deze vragenlijst geeft ons een indruk wat leuk is om te doen en wat we kunnen verbeteren. Graag nodigen we je daarna uit om een certificaat op te komen halen bij een feestelijke bijeenkomst in de Grolsch Veste. Hiervoor krijg je automatisch een uitnodiging.