

Zoek je collega's op en wandel tijdens je werkdag!

Bellen kun je prima lopend!

Spreek met jezelf al dat je ieder belletje wandelend pleegt. Dat houdt je hoofd helder - en lange gesprekken voelen minder lang.

Gooi de remmen los als je vastzit.

Inspiratie nodig of een vastloper in het werk? Gooi die benen los: maak een korte brainwalk buiten of ga los op je favoriete muziek binnen.

Sta elke 30 minuten even op om de benen te strekken. Gewoon een kort stukje lopen om de bloedcirculatie weer op gang te brengen. Langer dan 30 minuten zitten is namelijk slecht voor je gezondheid.



Wat doe jij op de
Wandel tijdens je werkdag?



#wandeltijdensjewerkdag

Scan de QR code, zet jouw activiteit op de kaart en inspireer elkaar!