

# Zoek je collega's op en wandel vandaag mee!

#wandeltijdensjewerkdag

Wat doe jij op de  
Wandel tijdens je werkdag?



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



## Wandel tijdens je werkdag

Ieder jaar organiseert Wandelnet de 'Wandel tijdens je werkdag'. Op deze dag roept Wandelnet werkgevers en werknemers op om te wandelen tijdens een (thuis)werkdag!



WANDEL  
TIJDENS JE  
WERK  
DAG



WANDELNET





# Weetingpoint

Hier vindt je binnenkort  
de nieuwste route!

## Weeting in Rijnsweerd Volkstuinen, polder + park

#wandeltijdensjewerkdag

**Maak van je zittend overleg een weeting.** Een weeting is een wandelend overleg. Heb je een intern overleg, voortgangsgesprek of brainstormmomentje op de planning staan? Stap samen naar buiten en ontdek de voordelen terwijl jullie samen al wandelend in gesprek zijn.

**Wat doe jij op de Wandel tijdens je werkdag?**



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

**WANDEL  
TIJDENS JE  
WERK  
DAG**

  
WANDELNET





# Weetingpoint

## Tips & weetjes



**Neem je broodje mee in de hand...**  
stap naar buiten. Met wie loop jij?

**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.

**Steve Jobs was een fervent aanhanger van weetings.**  
Hij gebruikte het voor kennis-makingen en het sluiten van deals.

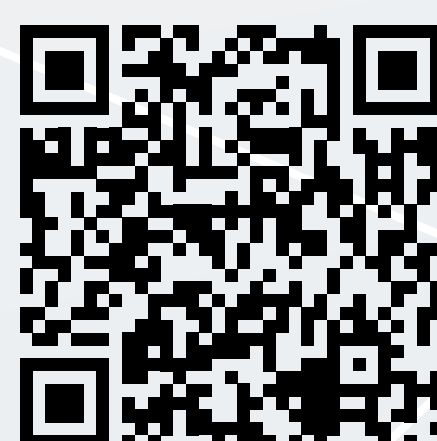
**Een weeting (Walk your meeting) kan op verschillende manieren**  
Je kunt samen met een collega bellen, in je eentje 'brainwalken' of bellend overleggen terwijl je een ommetje maakt.

**Door te wandelen maak je extra hormonen aan, zoals: dopamine, serotonine en endorfine.**  
Dat helpt tegen stress en maakt je gelukkiger!

**Je denkt misschien dat je om af te vallen op z'n minst moet hardlopen, maar dat blijkt niet zo te zijn.** Als je per dag een uur wandelt (5 km), verbrand je ongeveer 300 kcal. Dat komt neer op een totaal van 8.400 kcal per maand.

**Buiten overleggen in Nederland, heb je het weer weleens gezien?**  
Dat valt allemaal best wel mee! Het regent in Nederland slechts 7.5% van de tijd. Mocht het toch regenen... een korte wandeling binnen doet al wonderen.

**Wat doe jij op de Wandel tijdens je werkdag?**



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

**WANDEL  
TIJDENS JE  
WERK  
DAG**

