

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

## **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 al wandelend in beweging zijn.

Spreek af met jezelf en/of collega's dat jullie dagelijks minimaal 10.000 stappen zetten. Maak er een wedstrijdje van en streef naar je einddoel.

## **Maak van een lunchwandeling een vast onderdeel van je werkdag!**

Stap in je pauze naar buiten en neem je lunch mee in de hand, de frisse lucht en beweging zal je goed doen.

Wat doe jij op de Wandel tijdens je werkdag?



**#wandeltijdensjewerkdag**

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

**WANDEL  
TIJDENS JE  
WERK  
DAG**