

1 - 31 MEI
2024

DOE MEE AAN DE 10.000 STAPPENCLASH

EN STAP **[ONZE STAD OF GEMEENTE]** NAAR DE OVERWINNING!

Van 1 tot 31 mei 2024 nemen wij het tegen andere steden en gemeenten op in een wedstrijd om zoveel mogelijk stappen te zetten. Neem ook deel. Want elke stap telt!

HOE STAP JIJ **[ONZE STAD OF GEMEENTE]**

NAAR DE OVERWINNING?

- 1 Registreer je op www.10000stappen.be of download de app '10.000 stappen'.
- 2 Word lid van de groep van **[onze stad of gemeente]**.
- 3 Tel je stappen met een stappenteller, activity tracker of smartphone-app.
- 4 Koppel je Google Fit, iHealth, Garmin of Fitbit aan 10.000 stappen. Of geef je gezette stappen handmatig in op de 10.000 stappen-website of app.
- 5 Beweeg, stap, wandel zoveel mogelijk. Volg de tussenstand live op www.10000stappen.be of in de app.



3 REDENEN

OM DEEL TE NEMEN

1

Leuke uitdaging, alleen of samen met anderen.



2

Een gezond en fit lichaam, minder stress en meer energie.



3

Win mooie prijzen.

