**10.000 stappen – Elke stap telt**

**Posts sociale media**

**Voorstel 1 – onderwerp: Stappen kan iedereen, altijd en overal**

***Filmpjes van 10.000 stappen: te downloaden op*** [***website van 10.000 stappen***](https://10000stappen.gezondleven.be/10000-stappen-voor-organisaties/lokalebesturen/2021-communicatiecampagne-en-materialen)

Meer bewegen zonder grote moeite, hoe doe je dat? 🤔 Simpele tip: stappen! Dat kunnen we allemaal, altijd en overal. Bijvoorbeeld 👇

🍞 te voet naar de winkel

⚽ spelend met de kinderen

📞 wandelingetje al bellend

🧹kuisend door het huis

Elke stap telt! Zet je mee je beste beentje voor? Meer tips 👇

*(link naar* [*www.10000stappen.be*](http://www.10000stappen.be)*)*

**Voorstel 2 – onderwerp: Stappensignalisaties in het straatbeeld**

***Afbeelding van eigen stappensignalisaties in de stad/gemeente***

👣 Heb jij onze borden al gespot in (naam stad/gemeente)? Stap voor stap gaan we voor een beweegvriendelijke buurt! Ook kleine afstanden leveren extra stappen op. 💪 Elke stap telt! Zet je beste beentje voor 👇

*(link naar* [*www.10000stappen.be*](http://www.10000stappen.be)*)*

**Voorstel 3 – onderwerp: Voordelen beweging**

***Afbeelding van voordelen van beweging: te downloaden op*** [***website van 10.000 stappen***](https://www.gezondleven.be/files/beweging/aanbevelingen/Volwassenen-en-ouderen-lang.jpg)

Elke stap of beweging telt! Voor een goede gezondheid, maar ook voor:

😴 Betere slaap
🤗 Je beter in je vel voelen
👨‍👨‍👧‍👦 Meer sociaal contact
💨 Minder vervuiling en lawaai van auto’s
🌳 Leefbaardere straten en buurten

Zet jij ook de stap? 😀

*(link naar* [*www.10000stappen.be*](http://www.10000stappen.be)*)*

**Voorstel 4 – onderwerp: Ontdek onze nieuwe beweegroute**

***Afbeelding (van materiaal) van eigen beweegroute***

Onze nieuwe beweegroutes doen je meer bewegen: alleen of samen met vrienden en familie. Je spieren, energie & gemoed zullen je dankbaar zijn 😉!

Waar? *[LOCATIE STARTPUNT]*

Wat? Wandelroute met onderweg verschillende eenvoudige en leuke oefeningen om jouw uithoudingsvermogen, evenwicht en kracht te verbeteren

Hoe lang? *[AANTAL KILOMETER]*

Voor wie? Voor jong en oud. Er zijn oefeningen van verschillende niveaus.

Wanneer? Vrij toegankelijk

Ga nu onze beweegroute ontdekken … Plezier verzekerd!

**Voorstel 5 – onderwerp: Opening nieuwe beweegroute!**

***Afbeelding (van materiaal) van eigen beweegroute***

Er even tussenuit met vrienden of familie? Maak gebruik van onze nieuwe beweegroutes mét eenvoudige oefeningen om uithoudingsvermogen, evenwicht & kracht te trainen 💪!

Kom naar de feestelijke opening!

Waar? *[LOCATIE STARTPUNT/OPENING]*Wanneer? *[DATUM EN UUR]*Voor wie? Voor jong en oud.

Tot dan?

**Voorstel 6 – onderwerp: Vlaamse wedstrijd sociale media**

***Afbeelding van eigen stappensignalisaties en/of beweegroute in de stad/gemeente***

Zag jij onderweg ook stappensignalisaties en beweegroutes 👀? Motiveren die jou om meer te bewegen 🤔? Laat het ons weten en maak kans op leuke prijzen!

Volg de Facebookpagina van @gezondlevenvzw op de voet voor meer info over de wedstrijd. #10000stappen beloont dé leukste inzendingen!

Aarzel niet & neem deel! Niets te verliezen, enkel te winnen!

*(link naar* [*www.10000stappen.be*](http://www.10000stappen.be)*)*