www.10000stappen.be
Handleiding website stappenregistratietool

4/04/2018

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

FAQ: veelgestelde vragen voor deelnemers

GEZOND LEVEN

- Ik kan mij niet aanmelden en krijg de melding ‘Je gebruikersgegevens zijn ongeldig’.

✓Je mailadres of paswoord is fout. Je kan een nieuw paswoord aanvragen indien je dit vergeten bent.

- Ik heb vandaag gefietst, kan ik dit ook invullen in de tool?

✓Ja, naast het aantal stappen per dag kan je ook aantal minuten fietsen (of andere bewegingsvormen zonder stappenteller) registreren.

- Ik heb foute stappen ingegeven, kan ik dit nog aanpassen?

✓Ja, open ‘Mijn profiel’ en ‘Mijn stappen’. Druk onderaan naast de foute waarde op ‘details’ en ‘verwijderen’ of bewerken’.

- Personen kunnen mijn profiel niet terugvinden en kunnen mij dus niet volgen. Of ik kan een persoon niet terugvinden.

✓De privacy instellingen van deze persoon staan op ‘privé’ waardoor zijn/haar profiel niet zichtbaar is voor anderen. Dit kan je aanpassen bij ‘profiel bewerken’.

GEZOND LEVEN

- Ik vind de groep niet terug waar ik lid van wil worden.

✓Onder ‘zoek een groep’ kan je alle bestaande groepen terugvinden indien ze een publiek profiel hebben. Sommige groepen zijn ‘privé’ en daar kan je enkel lid van worden als je uitgenodigd wordt door de beheerder van de groep.

- Mijn stappen tellen niet mee in de groep waar ik lid van ben.

✓Meld eens af en terug aan, dan zal het waarschijnlijk in orde zijn.

- Ik wil een groep verlaten, kan dat?

✓Je kan een groep verlaten door de groepspagina te openen en op de groene knop ‘groep verlaten’ te drukken.

- Ik wil meedoen met een bestaande uitdaging, hoe doe ik dat?

✓Uitdagingen uitvoeren kan enkel met een groep. Word lid van de groep die de uitdaging doet en dan stap je automatisch mee in de uitdaging. Deze kan je volgen onder ‘routes’ van de groepspagina.

GEZOND LEVEN

- Ik doe mee met een uitdaging, hoe kan ik de tussenstand zien?

✓Ga naar de groepspagina en druk op ‘routes’. Daar verschijnen alle actieve en afgelopen routes. Je kan deze allemaal bekijken door erop te klikken.

- Kan ik later instappen in een uitdaging van een groep?

✓Ja, wanneer je lid wordt van een groep stap je automatisch mee in de uitdagingen van die groep. Geen probleem als de uitdaging al bezig was, je geregistreerde stappen zullen meetellen.

- Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik geen e-mails meer ontvang?

✓Ga naar ‘Mijn profiel’ en ‘Profiel bewerken’. Vink ‘Ja, stuur mij meldingen’ af.

- Hoe kan ik mij uitschrijven uit de online registratietool?

✓Ga naar ‘Mijn profiel’ en ‘Profiel bewerken’. Druk op ‘profiel verwijderen’. Je wordt nu volledig verwijderd uit het systeem en je kan dus geen stappen meer ingeven en deelnamen aan uitdagingen.

GEZOND LEVEN

FAQ: veelgestelde vragen voor beheerders van groepen

GEZOND LEVEN

- Hoe maak ik een groep aan?

✓Ga naar ‘Zoek en groep’ en druk op ‘Maak een nieuwe groep aan’.

- Er zijn groepsleden die geen stappen ingeven. Brengen zij het groepsgemiddelde naar beneden?

✓Nee, dagen die niet ingevuld worden tellen niet mee als nulwaarde.

- Kan iemand anders beheerder worden van een groep?

✓Ja, de huidige beheerder kan dit aanpassen in de ledenlijst. Open de groepspagina en ga naar ‘Groepsleden’. Druk op de 3 puntjes naast de persoon die beheerder wordt en druk op ‘Maak beheerder’. Let wel op, die persoon moet zichzelf eerst lid maken van de groep.

- Er zit iemand foutief in de groep. Kan deze persoon uit de groep verwijderd worden?

✓Ja, de huidige beheerder kan dit aanpassen in de ledenlijst. Open de groepspagina en ga naar ‘Groepsleden’. Druk op de 3 puntjes naast de persoon die verwijderd moet worden en druk op ‘Verwijder uit groep’.

GEZOND LEVEN

- Hoe krijg ik leden in mijn groep?

✓Stuur een mail naar mogelijke leden en licht nauwkeurig toe hoe ze lid worden. Personen die al geregistreerd zijn op de website kan je ook uitnodigen via de website zelf. Open de groepspagina, ga naar ‘Groepsleden’ en druk op ‘Deelnemer uitnodigen’.

- Ik heb een foute groep gemaakt. Wat moet ik doen?

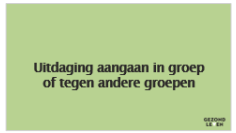
✓Je kan de gegevens van de groep aanpassen via de groepspagina en ‘Groep bewerken’. Of je kan de groep verwijderen via de groepspagina, ‘Groep bewerken’ en dan ‘Groep verwijderen’.

- Ik wil zelf niet meestappen in de groep die ik beheer

✓Wanneer je een groep aanmaakt kan je kiezen of jouw stappen meetellen voor de groep of niet. Wil je dit nadien nog aanpassen dan kan dit via de groepspagina. Druk op ‘Groepsleden’ en dan op de 3 puntjes achter jouw naam.

GEZOND LEVEN

- Hoe kan ik een uitdaging maken en starten?



✓ Uitdagingen uitvoeren kan enkel met een groep. Ofwel een uitdaging met de groep alleen, ofwel tegen andere groep(en). Maak dus eerst een groep aan (als dat nog niet gebeurd is), en druk dan op ‘routes’ en ‘maak een nieuwe route’. Je kan de gegevens van de route zelf kiezen en instellen. Na het aanmaken van de route kan je ook nog andere groepen toevoegen om tegen elkaar te strijden.

- Hoelang moet ik de route van mijn uitdaging maken?

✓ Dit is afhankelijk van aantal groepsleden, aantal dagen en niveau groepsleden. Zie hoofdstuk ‘Uitdaging aangaan in groep of tegen andere groepen’.

- Hoe kan ik een (foutieve) uitdaging verwijderen?

✓ Ga op de groepspagina naar ‘routes’. Druk op de route die je wil verwijderen en dan op ‘route bewerken’. Druk dan onderaan op ‘Route verwijderen’.

GEZOND LEVEN

- De groepen die tegen elkaar strijden hebben niet hetzelfde aantal leden, is de uitdaging dan eerlijk?

✓Ja, er worden 2 soorten ranking getoond: één gebaseerd op het gemiddeld aantal stappen van de groep (eerlijker bij groepen met grote verschillen in aantal leden) en één gebaseerd op het totaal aantal stappen.

- Mijn groep is bezig met een uitdaging maar de route is bijna volledig afgelegd en de tijd is nog niet om.

✓De beheerder kan de route aanpassen (verlengen) tijdens de uitdaging. Open de groepspagina en druk op ‘Routes’. Open de route die je wil aanpassen en druk op ‘Route bewerken’.

- Ik wil alle resultaten van mijn groepsleden kennen.

✓De groepsbeheerder kan een rapport oproepen in Excel waarin alle info van de groep en/of groepsleden staat.

- Hoe kan ik mijn groepsleden aanmoedigen te stappen.

✓Door een rapport op te vragen heb je alle mailadressen en kan je een email versturen.

GEZOND LEVEN

Registreren als nieuwe gebruiker

GEZOND LEVEN

Registreren Aanmelden NL FR EN

Bovenaan kan je ook de taal aanpassen

ELKE STAP TELT
KLAAR OM MEE TE BEWEGEN?

1. Ga naar www.10000stappen.be

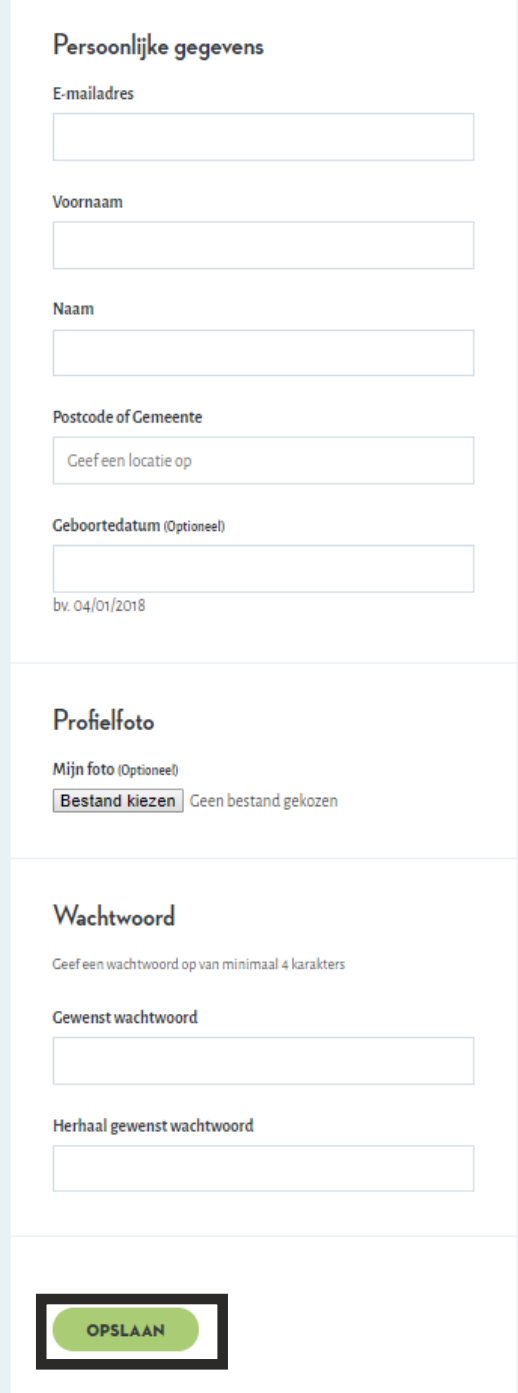
2. Klik op ‘registreren’

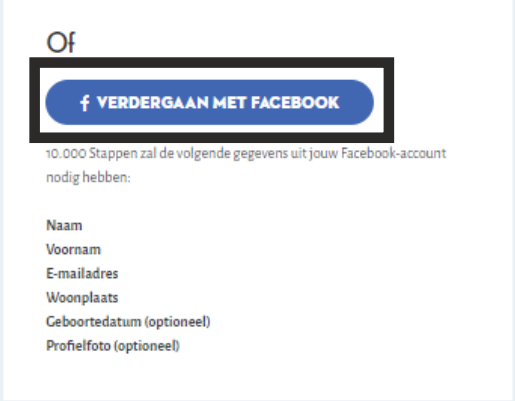
41988 deelnemers doen reeds mee!

REGISTREER JE PROFIEL

Vandaag, **4 april 2018**, werden in totaal al **0 0 0 1 0 5 6** stappen geregistreerd. Dat is **0 0 0 1** km!

GEZOND LEVEN





3. Vul je persoonlijke gegevens in en druk op ‘opslaan’

OF registreer via Facebook door op ‘Verdergaan met Facebook’ te drukken.

GEZOND LEVEN

Aanmelden na registratie

GEZOND LEVEN

1. Ga naar www.10000stappen.be

2. Klik op ‘aanmelden’

Vandaag, **15 maart 2018**, werden in totaal al **0 0 8 0 7 2 5** stappen geregistreerd. Dat is **0 0 5 7** km!

GEZOND LEVEN

3. Je kan je aanmelden via de gebruikersnaam en het wachtwoord (als je niet geregistreerd bent via Facebook).

Wachtwoord vergeten?

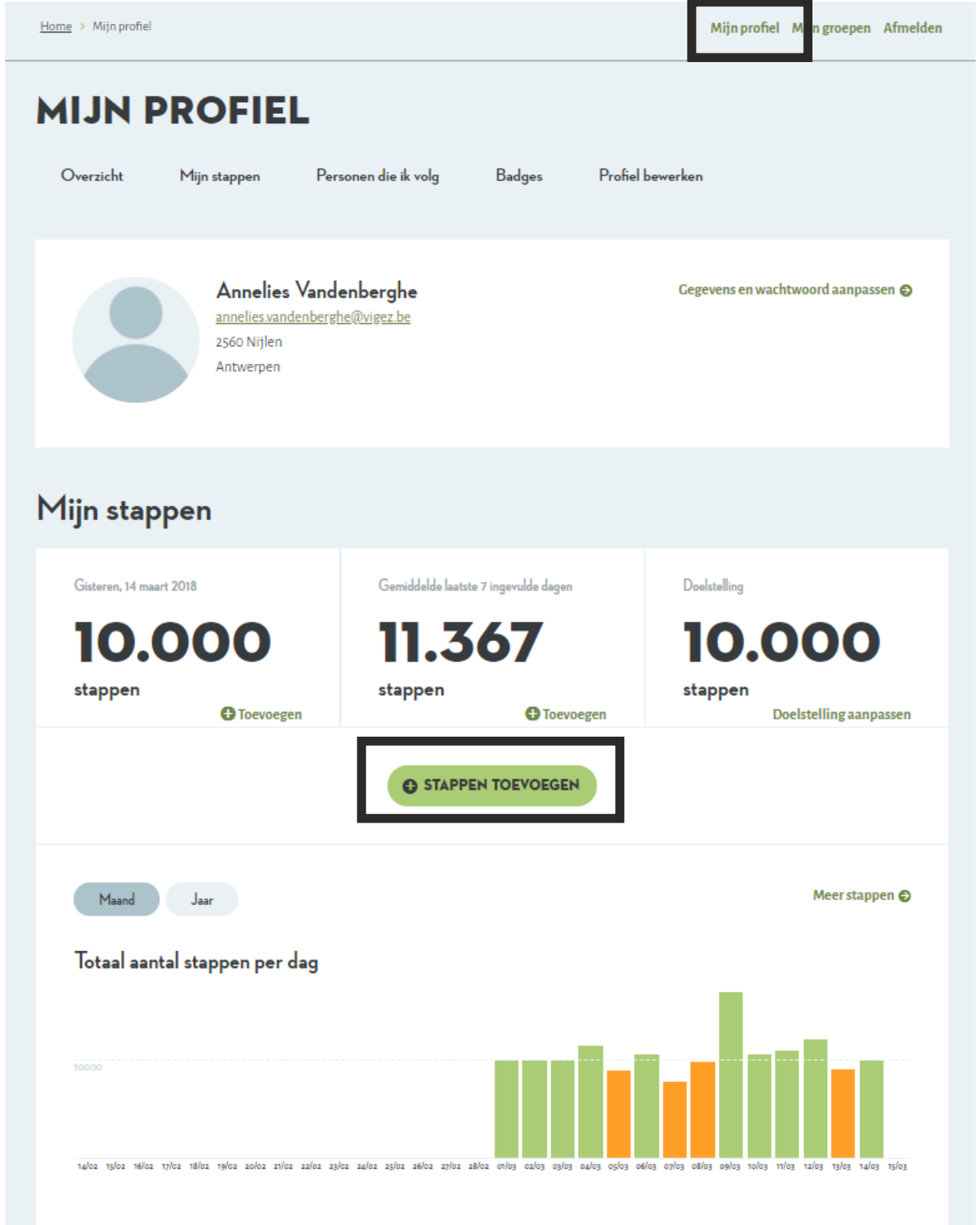
Druk dan op ‘wachtwoord vergeten’. Er verschijnt een pagina waar u uw mailadres moet ingeven en verzenden. U zal nu een link ontvangen in uw mailbox om uw wachtwoord aan te passen.

OF je kan je ook aanmelden via Facebook

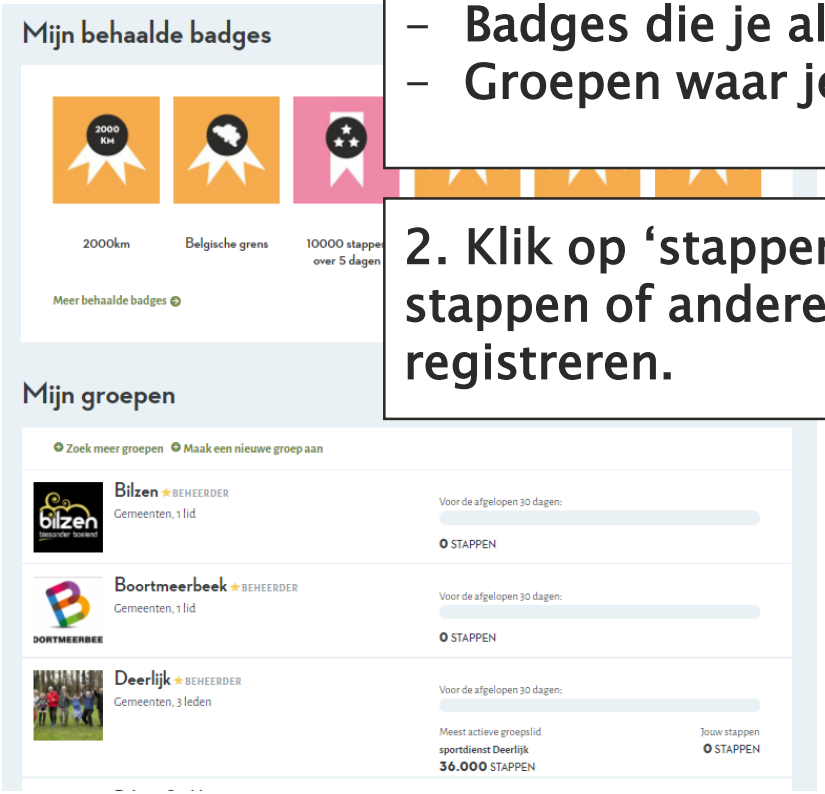
GEZOND LEVEN

Stappen ingeven

GEZOND LEVEN

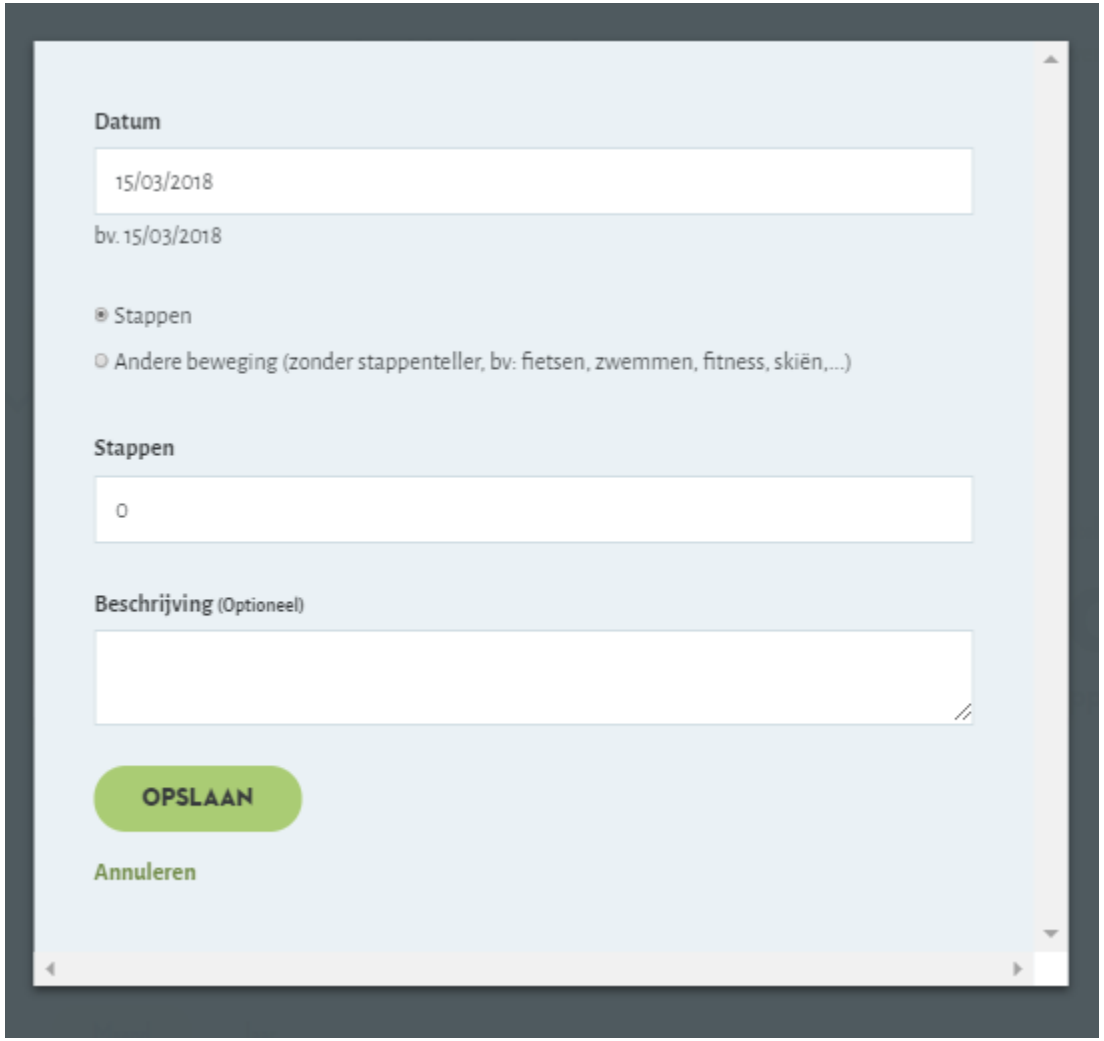


1. Ga naar 'mijn profiel'. Hier krijg je een overzicht van:
   - Het aantal stappen van de laatst ingegeven dag
   - Het gemiddeld van de laatste 7 ingevulde dagen
   - De doelstelling die je wil halen.
   - In grafiek het aantal stappen per dag en per maand.
   - Badges die je al behaald hebt.
   - Groepen waar je lid van bent.



2. Klik op 'stappen toevoegen' om stappen of andere activiteiten te registreren.

GEZOND LE EN



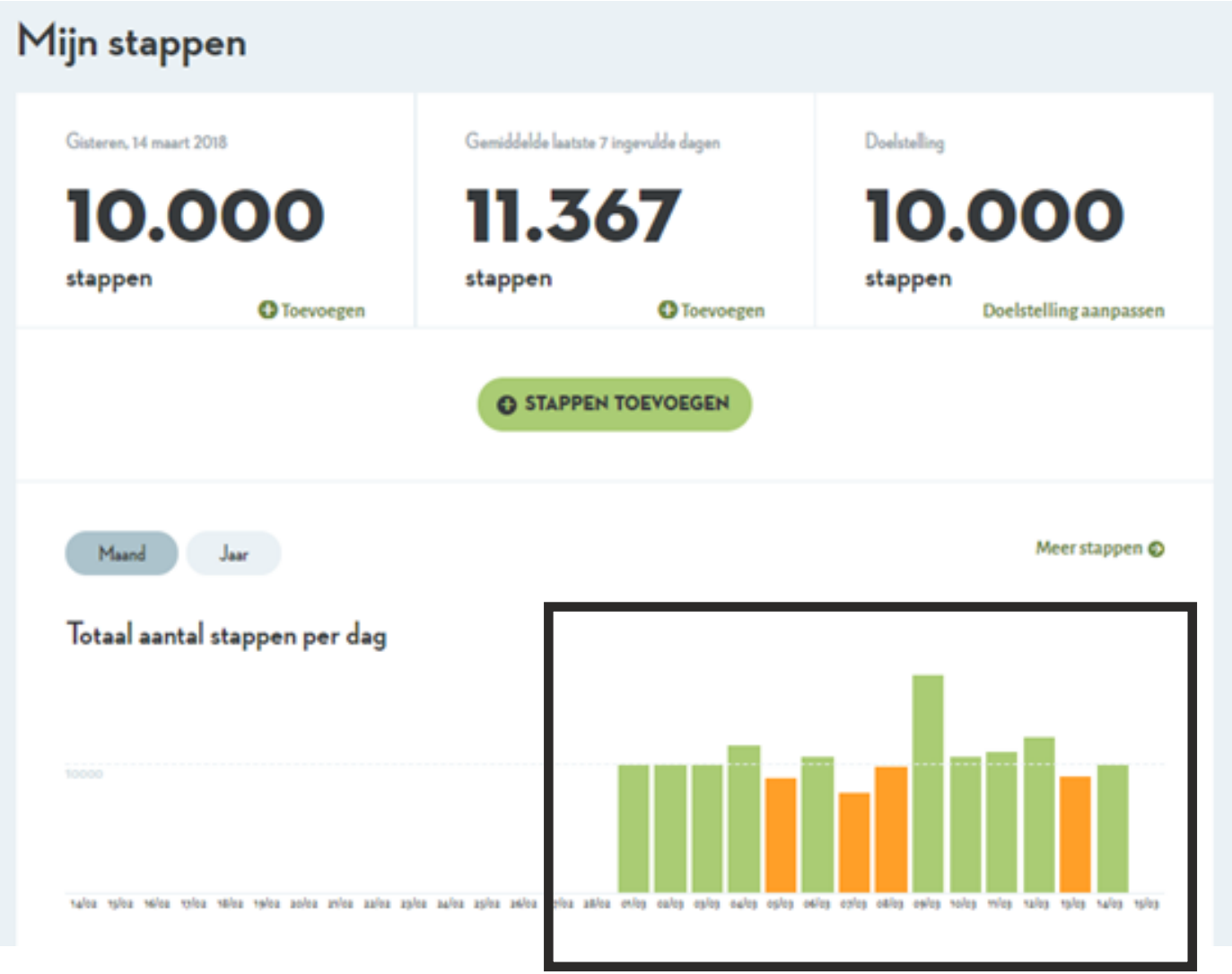
3. Vul de juiste datum in

4.
- Vink ‘stappen’ aan om de stappen van je stappenteller op te slaan. OF
- Vink ‘Andere beweging’ aan om activiteiten in te geven waar je geen stappenteller voor gebruikt hebt.

5.
- Vul het aantal stappen in dat je afleest van de stappenteller. OF
- Vul het aantal minuten in dat je de activiteit zonder stappenteller uitgevoerd hebt. Dit wordt nadien automatisch omgezet naar ‘aantal stappen’ a.d.h.v. de formule: “10minuten beweging = 1500 stappen”.

6. Klik op ‘opslaan’

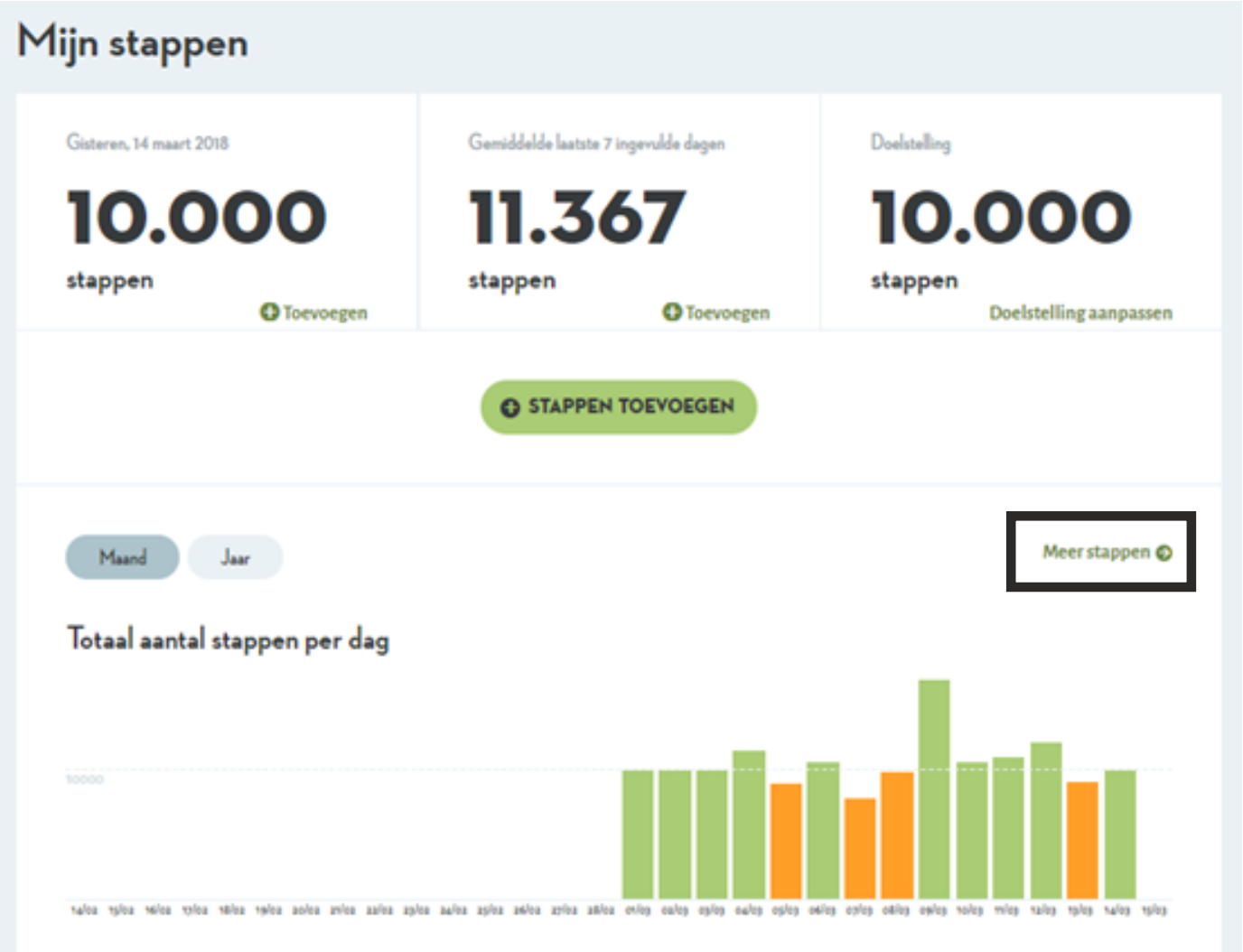
GEZOND LEVEN



7. De som van het ingegeven ‘aantal stappen’ en ‘andere beweging’ wordt weergegeven als een balk in het overzicht.
Deze waarde kan niet meer dan 216.000 (= 24 uur stappen) zijn.

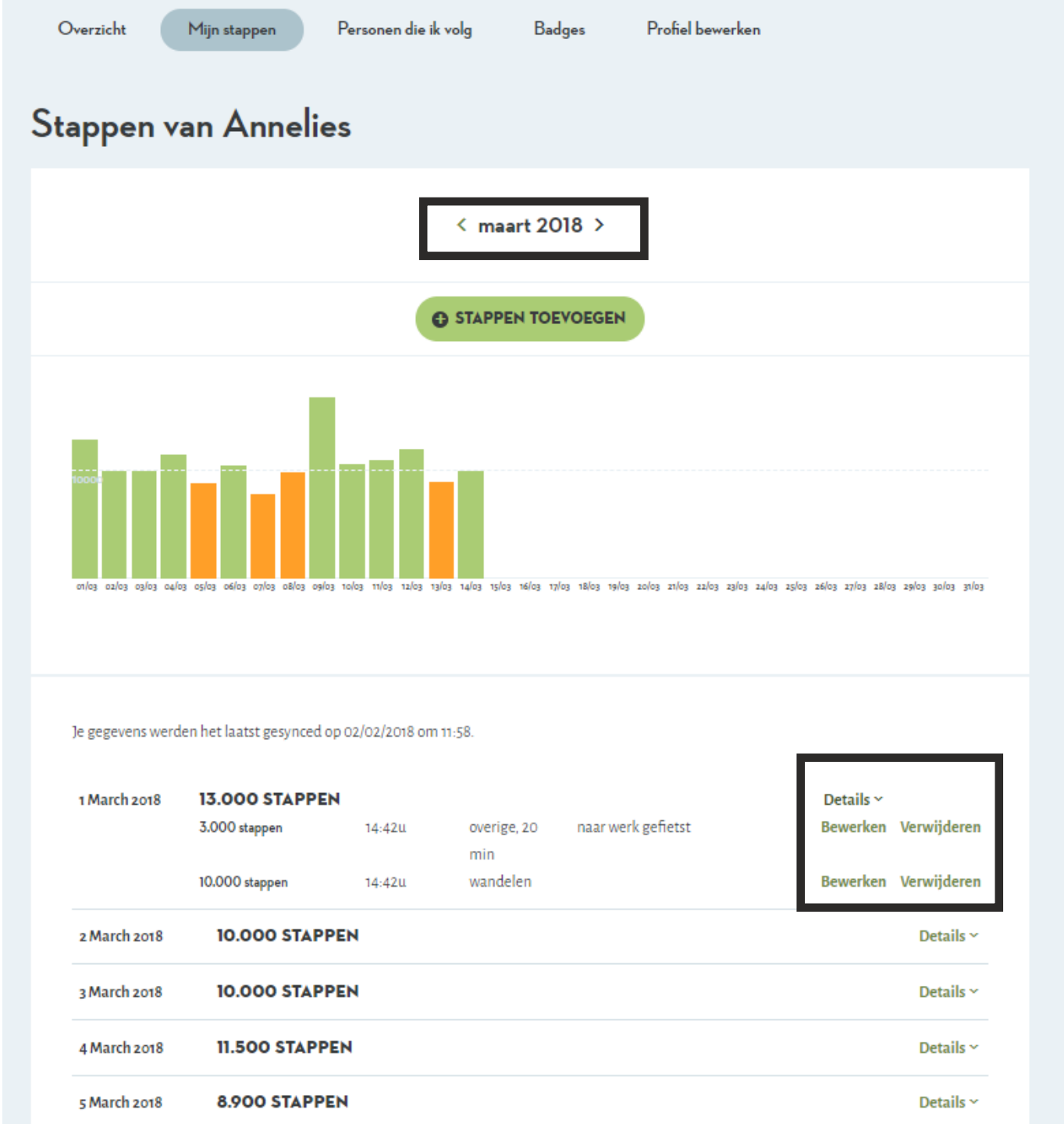
8. De balken kleuren groen wanneer jouw doel behaald is die dag. De balken kleuren oranje wanneer jouw doel niet bereikt is die dag.

GEZOND LEVEN



9. Via ‘meer stappen’ kan je de gegevens zien van de voorbije dagen/weken/ maanden.

GEZOND LEVEN



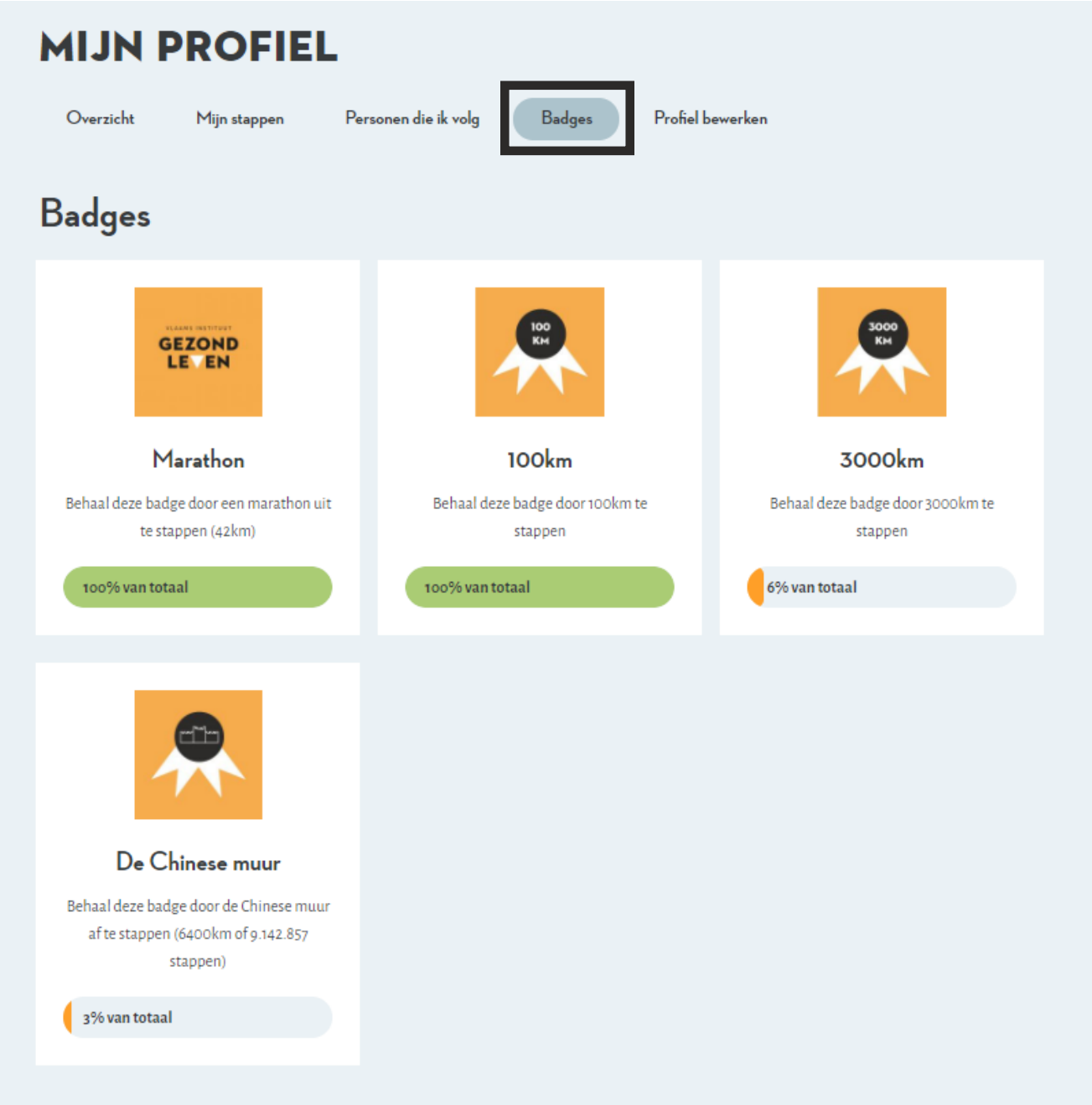
10. Met de pijltjes naast de maand en het jaartal kan je gegevens zien van andere maanden.

11. Via ‘details’ kan je deze gegevens bewerken of verwijderen.

GEZOND LEVEN

Badges verzamelen

GEZOND LEVEN



Je kan badges verzamelen op basis van het aantal stappen dat je gedurende een bepaalde periode hebt gezet of op basis van mijlpalen die je hebt bereikt.

Klik binnen ‘mijn profiel’ op ‘badges’ om jouw badges weer te geven.

GEZOND LEVEN

Lid worden van een groep

GEZOND LEVEN

1. Klik op ‘zoek een groep’

GEZOND LEVEN

2.
- Als je de groepsnaam reeds kent, dan kan je die naam intypen in het zoekveld ‘Groepsnaam’ (eventueel binnen bepaalde categorieën).
- Als je de groepsnaam niet kent, dan kan je per categorie drukken op ‘Alle groepen binnen…’ en dan kan u kiezen tussen alle groepen van die categorie.

3. Klik op de naam van de groep die je wil vervoegen.
Staat jouw groep er niet tussen, dan is dit een privé groep en kan je enkel uitgenodigd worden door de beheerder om lid te worden.

GEZOND LEVEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Groep detail | Onze stappen | Groepsleden | Routes | Groep bewerken

Vlaams Instituut Gezond Leven
Bedrijven
2 leden

Deze groep is publiek LID WORDEN

Onze stappen

Hieronder kan je de stappen van de groep bekijken

12 februari 2018	Gemiddelde laatste 7 ingevulde dagen	Gemiddelde laatste 7 ingevulde dagen (per lid)
10.236 stappen	**7.324** stappen	**7.324** stappen

Maand | Jaar

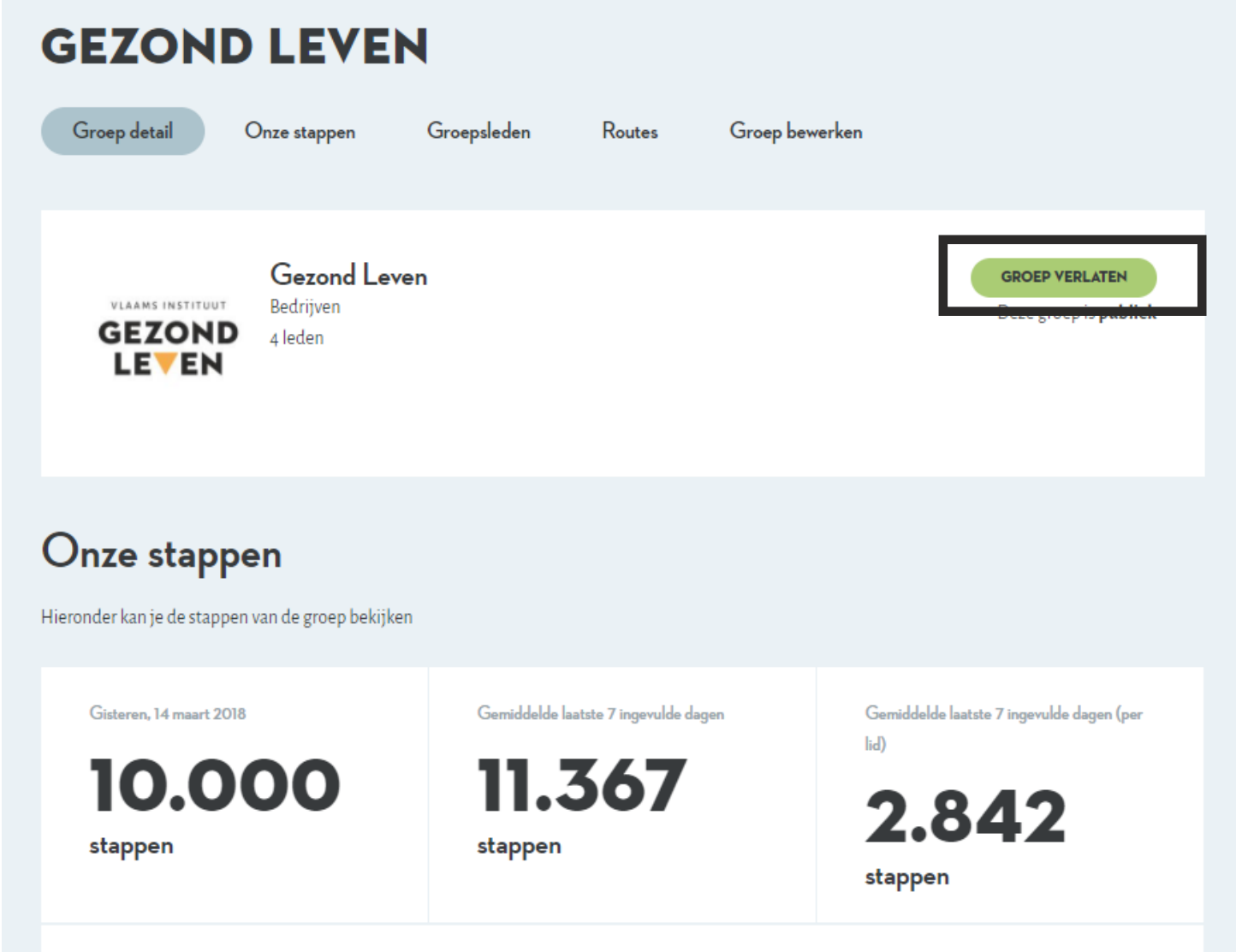
Meer stappen

Totaal aantal stappen per dag

Er zijn geen stappen gevonden tijdens deze periode.

4. Klik op ‘Lid worden’

GEZOND LEVEN



5. Als je in een foute groep zit, of je wenst uit de groep te stappen, dan kan je steeds de groep verlaten. Uw stappen worden dan niet meer meegeteld voor de groep.

GEZOND LEVEN

Een groep aanmaken

GEZOND LEVEN

10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

ZOEK EEN GROEP

ZOEK PERSONEN

WAAROM 10.000 STAPPEN?

HOE TEL IK MIJN STAPPEN?

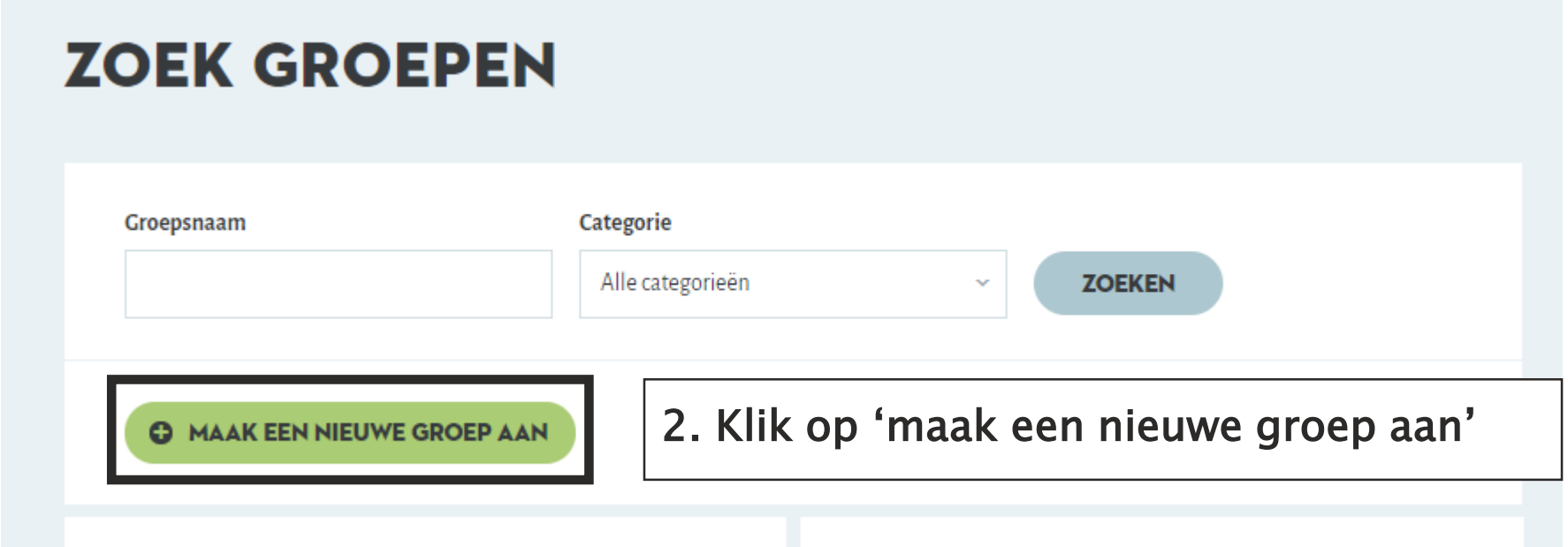
HOE BEGIN IK ERAAN?

BEWEEGTIPS

START 10.000 STAPPEN IN JOUW ORGANISATIE

<u>Opgelet!</u> Om een uitdaging te maken (zie volgend hoofdstuk) moet je zelf een eigen groep aanmaken. Hierdoor wordt diegene die de groep heeft aangemaakt beheerder van de groep.

1. Klik op ‘zoek een groep’



2. Klik op ‘maak een nieuwe groep aan’

GEZOND LEVEN

MAAK EEN NIEUWE GROEP AAN

Maak een groep aan en stap samen met je collega's, vrienden of familie

Groepsgegevens

Groepsnaam

Categorie

VERENIGINGEN | BEDRIJVEN | VRIENDEN & FAMILIE | ONDERWIJSINSTELLINGEN | ANDERE | GEMEENTEN

Groepsfoto (Optioneel)

Bestand kiezen Geen bestand gekozen

Beheer

Mijn stappen tellen niet mee binnen deze groep (Optioneel)

☐ Ik ben enkel beheerder, mijn stappen tellen niet mee binnen de statistieken van deze groep

Zichtbaarheid van de groep

Zichtbaarheid van de groep

◉ Deze groep is **publiek**

○ Deze groep is **privé**

Een privé groep kan enkel bekeken worden door de leden van de groep. Een privé groep is niet zichtbaar op de pagina 'zoek een groep', dus personen kunnen enkel lid worden na uitnodiging van de beheerder. Een publieke groep kan door iedereen bekeken worden. Lid worden van een publieke groep kan via de pagina 'zoek een groep'.

Bij het aanmaken van de groep, ga je akkoord met de privacy voorwaarden die Gezond Leven vooropstelt.

AANMAKEN

1. Geef een groepsnaam in

2. Duid aan tot welke categorie je groep behoort

3. Voeg een groepsfoto toe

Je kan er voor kiezen om je stappen als beheerder niet te laten meetellen met de groep. Vink het vakje aan onder 'Beheer' indien je niet wil dat je stappen meetellen binnen de statistieken van deze groep.

Kies voor een publieke groep of een privé groep. LET WEL OP, een privé groep kan enkel bekeken worden door de leden van de groep. Een privé groep is niet zichtbaar op de pagina 'zoek een groep', dus personen kunnen enkel lid worden na uitnodiging van de beheerder.

GEZOND LEVEN

Groepspagina

GEZOND LEVEN

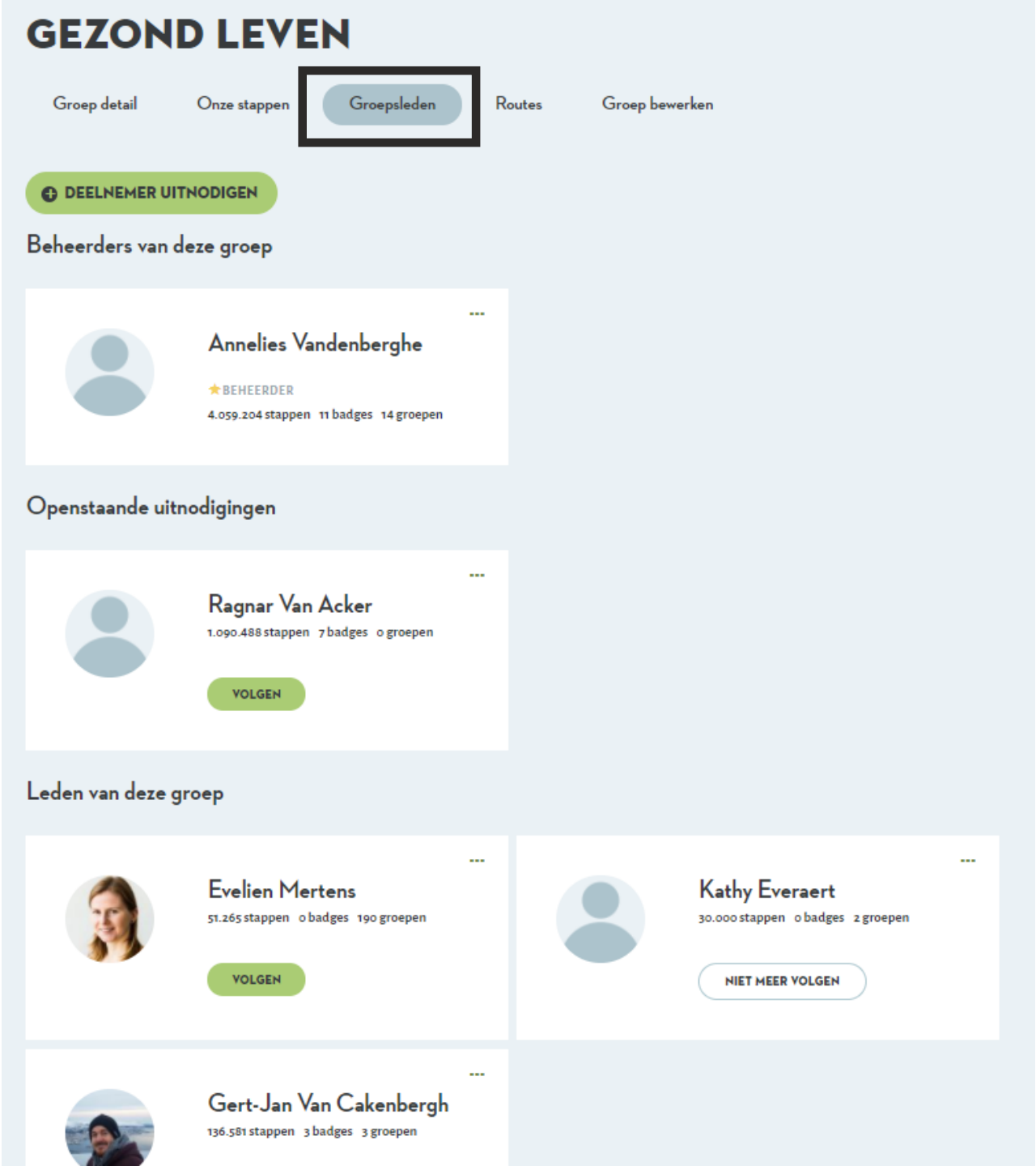
Op de groepspagina kan je de gegevens van de groep volgen:

- Het totaal aantal stappen van de laatst ingegeven dag.
- Het gemiddeld van de laatste 7 ingevulde dagen (per groep).
- Het gemiddeld van de laatste 7 ingevulde dagen (per lid).
- In grafiek het totaal aantal stappen per dag en per maand.
- Uitdagingen/routes die de groep aan het stappen is, en ook de progressie daarvan.

Ben je beheerder van de groep, dan kan je bij ‘Export’ een rapport oproepen met alle gegevens van de groepsleden.

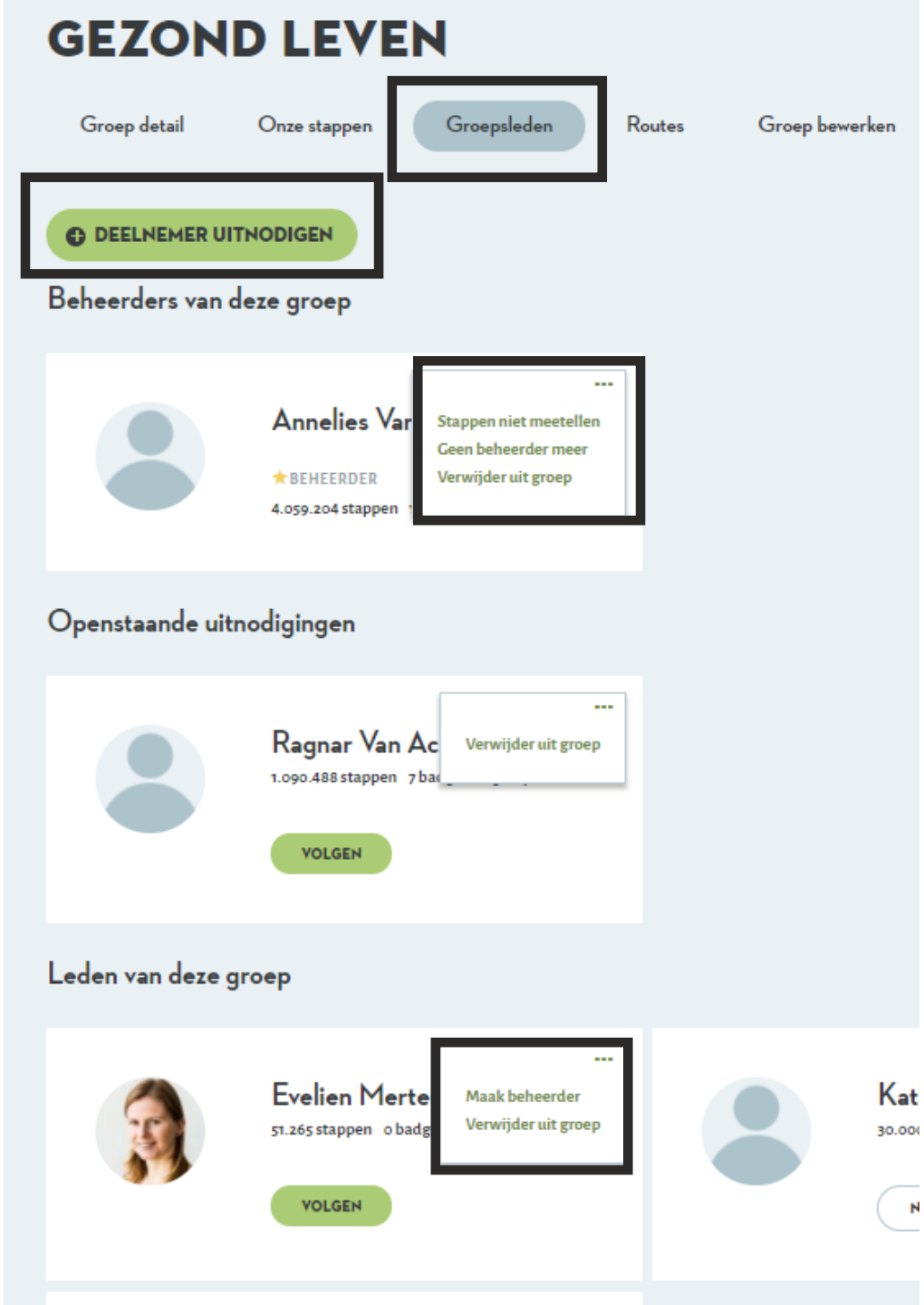
GEZOND LEVEN

Via ‘meer stappen’ kan je de gegevens zien van de groep van de voorbije dagen/weken/ maanden.



Bij ‘groepsleden’ kan je alle leden van de groep terugvinden.
– Je kan ook zien wie de beheerder is van de groep.
– Ook personen die zijn uitgenodigd door de beheerder om lid te worden van de groep, maar die nog niet bevestigd hebben, staan hierbij.

GEZOND LEVEN



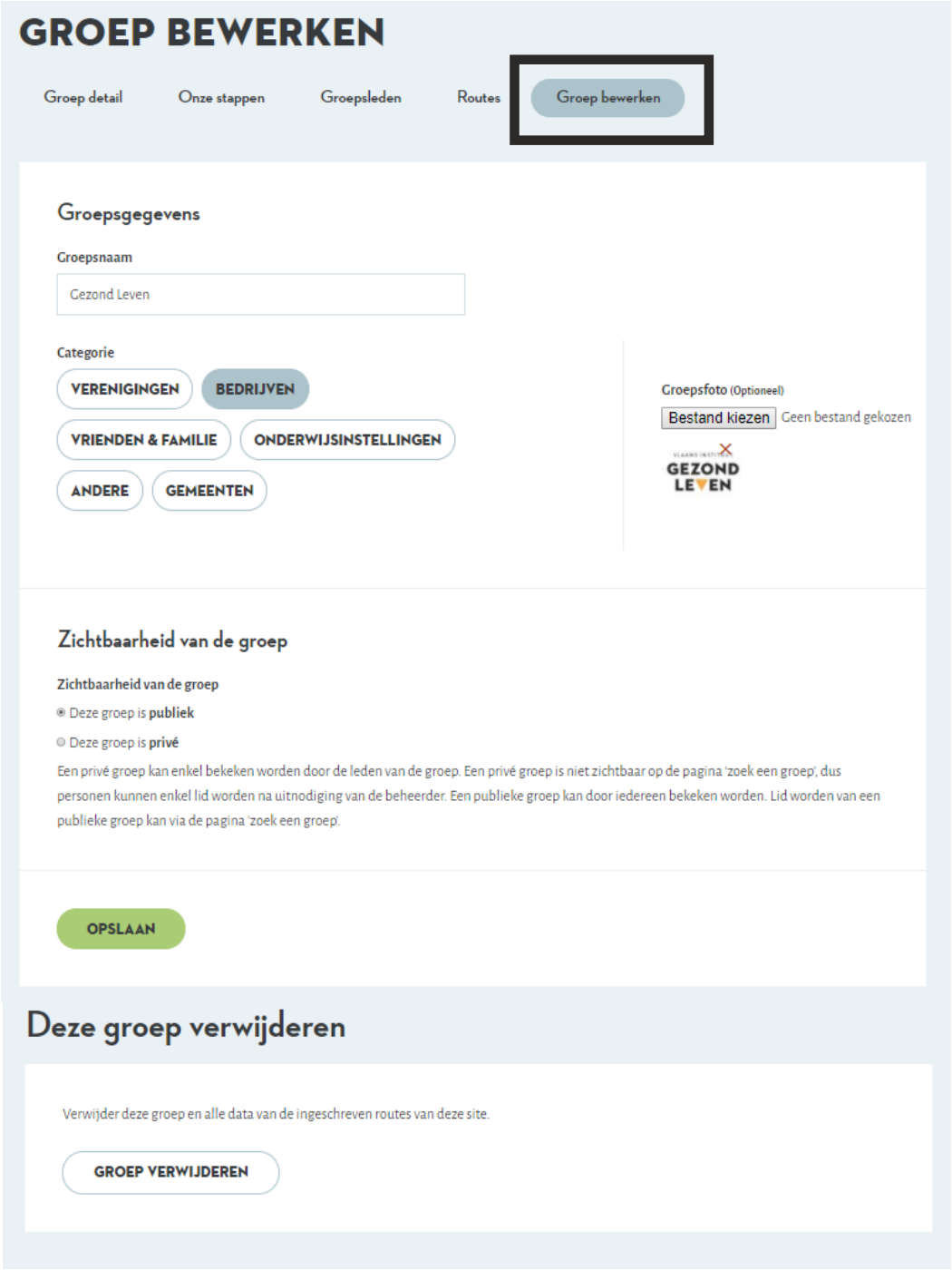
Ben je beheerder van een groep, dan kan je deelnemers uitnodigen om lid te worden van jouw groep: druk op ‘deelnemer uitnodigen’. Je ontvangt dan deze pop-up:

De deelnemer ontvangt dan een uitnodiging via pop-up scherm van zodra hij/zij de website opent. Wanneer deze uitnodiging wordt aanvaard zal deze persoon bij ‘Leden van deze groep’ staan.

Ben je beheerder van een groep, dan kan je de groepsleden ook beheren door op de 3 puntjes naast de naam te klikken:

- Stappen van een beheerder wel of niet laten meetellen voor de groep.
- Extra beheerders maken of verwijderen.
- Leden verwijderen uit de groep.

GEZOND LEVEN



‘Groep bewerken’ is enkel toegankelijk voor de beheerders van de groep. Hier kan je:

- De groepsnaam aanpassen
- De categorie aanpassen
- Een groepsfoto instellen of aanpassen
- De zichtbaarheid van de groep aanpassen.
- De groep verwijderen

GEZOND LEVEN

GEZOND LEVEN

Groep detail | Onze stappen | Groepsleden | **Routes** | Groep bewerken

MAAK EEN NIEUWE ROUTE

Actieve routes

Er zijn momenteel geen actieve routes.

Afgelopen routes

Gezond Leven op stap

185 km van 841 km afgelegd
262.796 aantal stappen van totaal 1.201.429 aantal stappen
Van 7 februari 2018 tot 28 februari 2018

Progressie
0 km — 841 km

Naar Parijs

0 km van 335 km afgelegd
0 aantal stappen van totaal 478.571 aantal stappen
Van 15 maart 2018 tot 29 maart 2018

Progressie
0 km — 335 km

Bij ‘Routes’ kan je de uitdagingen bekijken die deze groep aan het stappen is of heeft gestapt.

NAAR PARIJS

Route detail | Route bewerken

Naar Parijs

BEHEER MIJN GROEPEN

samen naar Parijs

335 km

Startpunt: Brussels Hoofdstedelijk Gewest
Via: Namur
Via: Reims
Eindpunt: Parijs
Van 15 maart 2018 tot 29 maart 2018

Groepen ingeschreven op deze route

1	Gezond Leven	4 leden	0 stappen

Openstaande uitnodigingen

GROEPEN UITNODIGEN

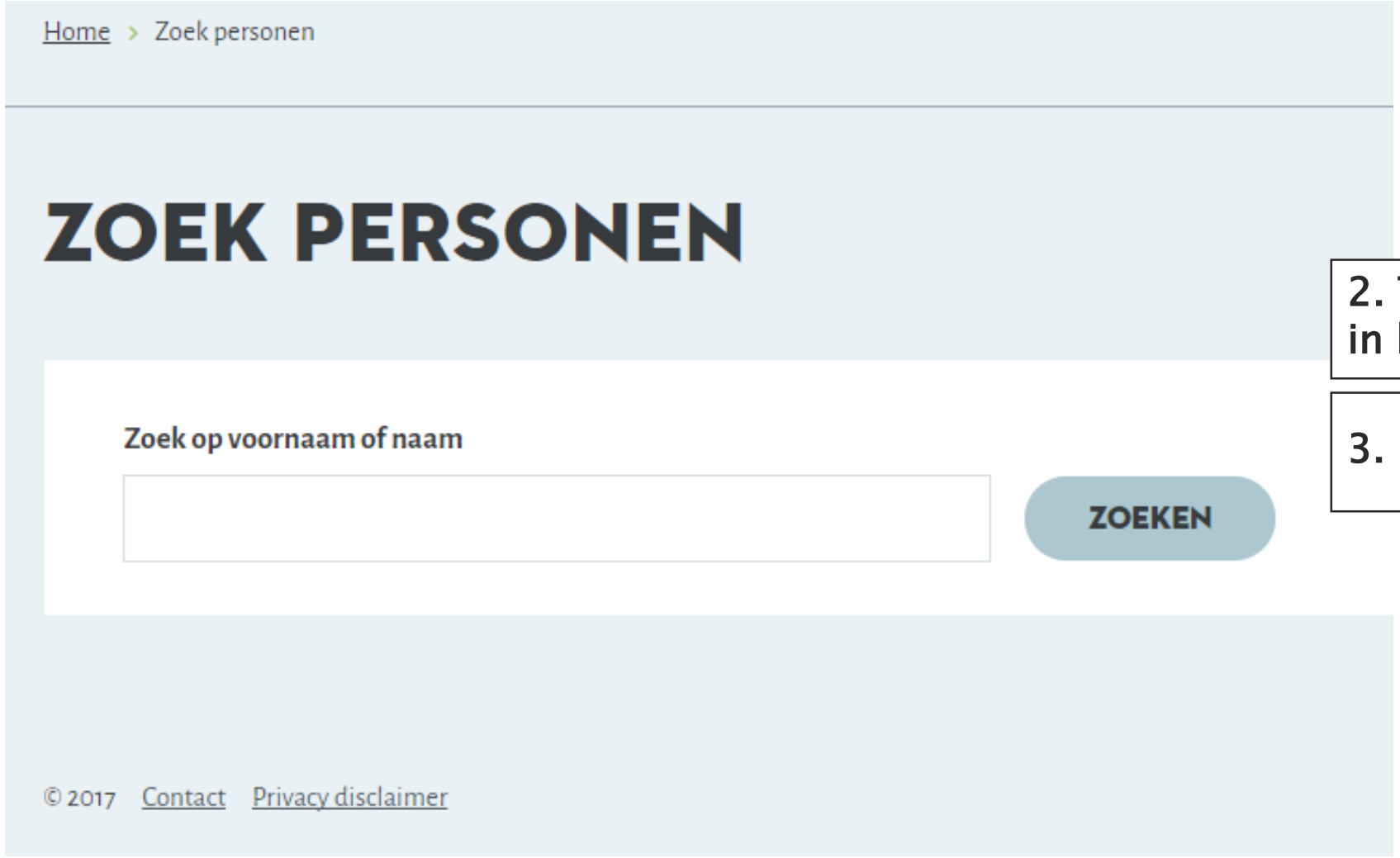
GEZOND LEVEN

Andere deelnemers volgen

GEZOND LEVEN

1. Klik op ‘zoek personen’

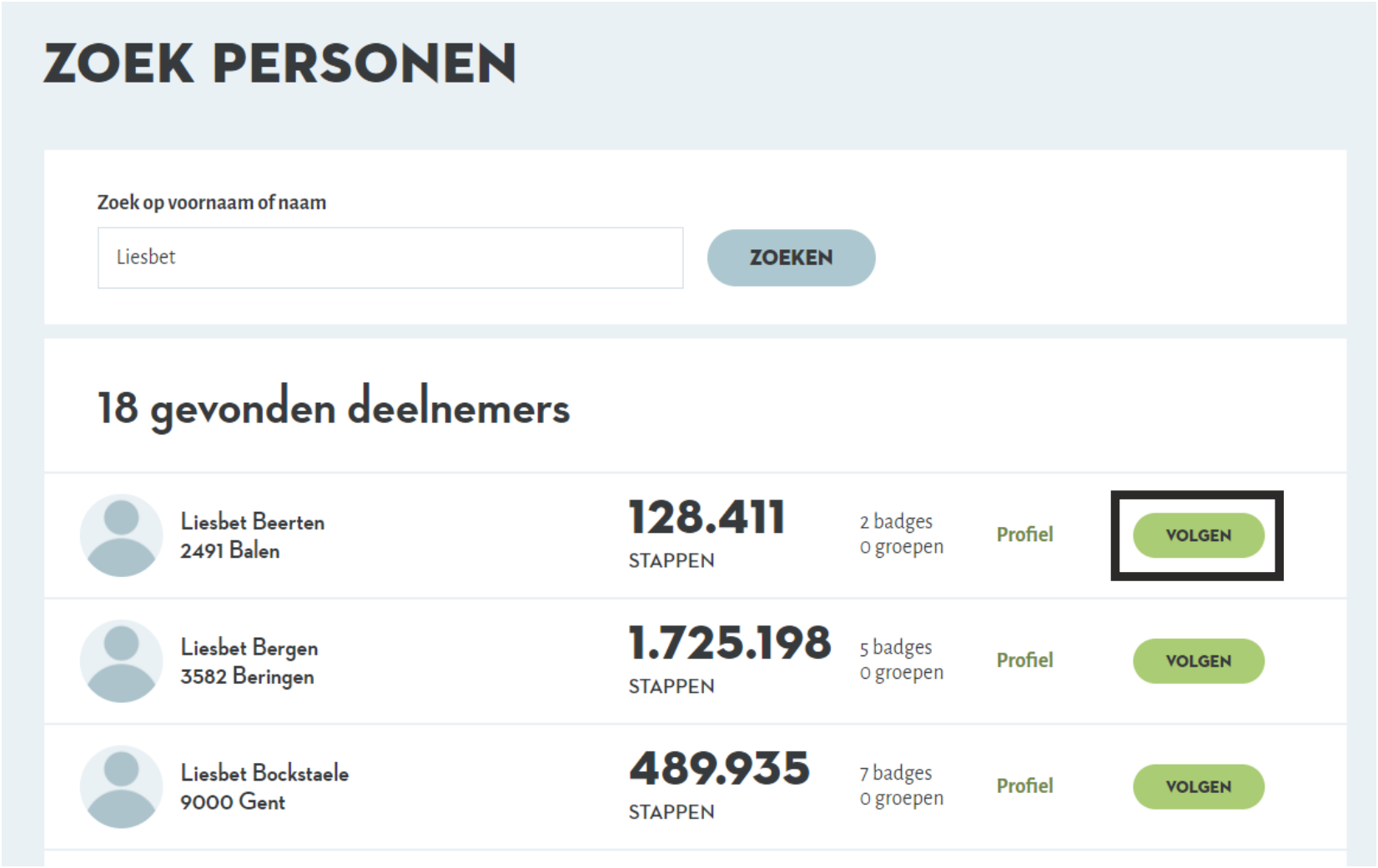
GEZOND LEVEN



2. Typ de voornaam of naam in in het zoekveld

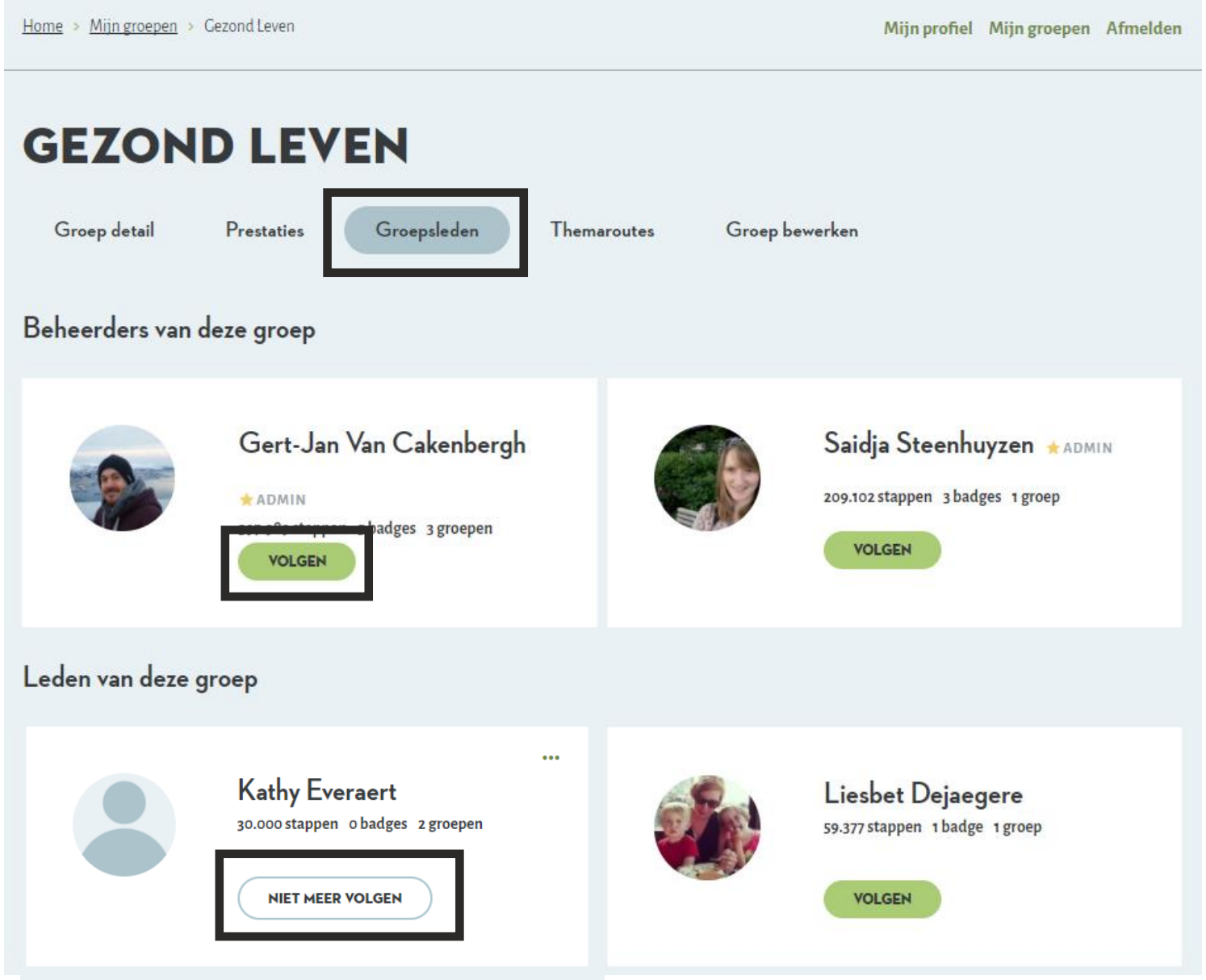
3. Klik op ‘zoeken’

GEZOND LEVEN



4. Klik op ‘volgen’ achter de naam van de persoon die je wenst te volgen

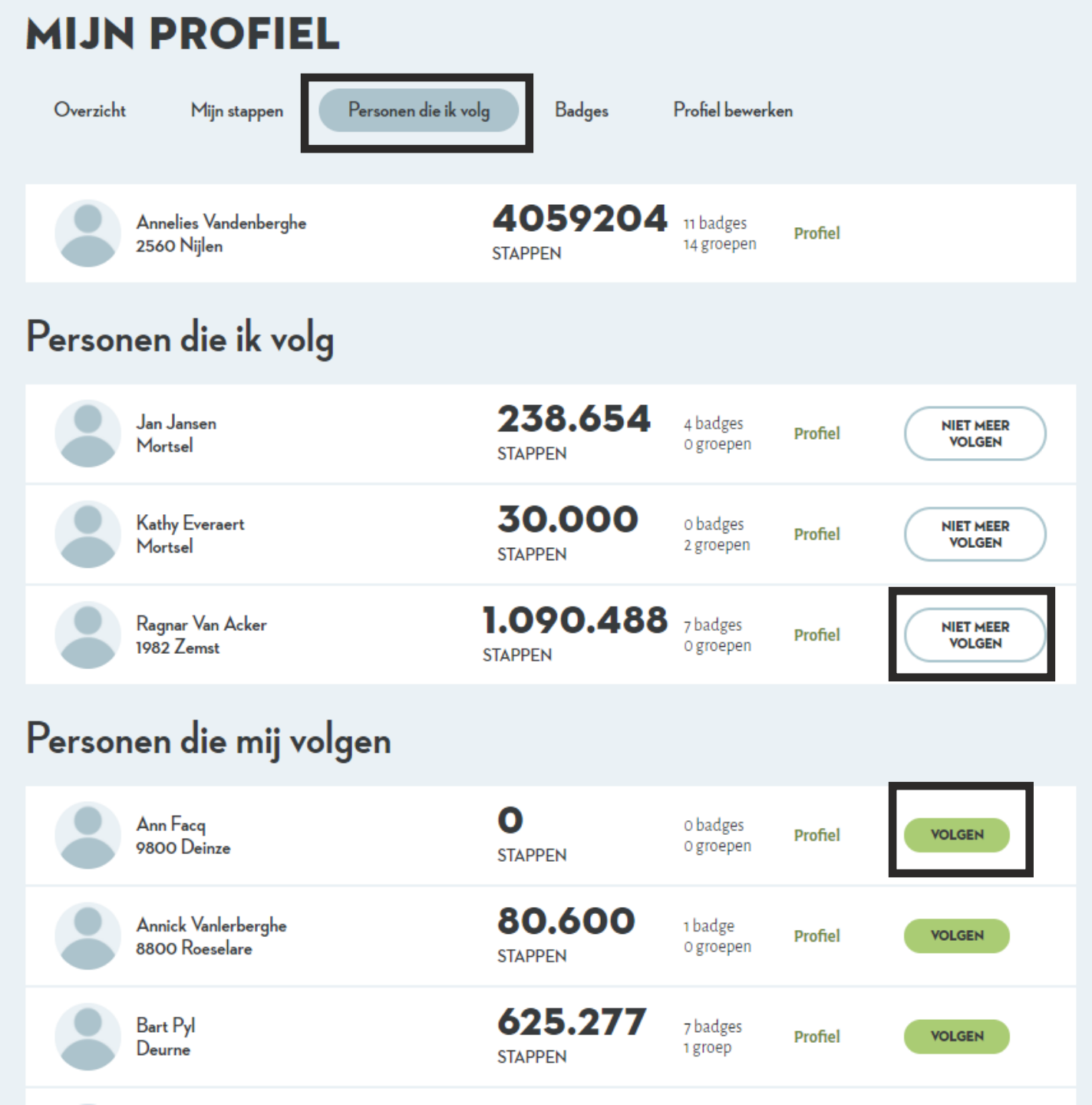
GEZOND LEVEN



Je kan ook groepsleden volgen:

- Open de pagina van één van jouw groepen
- Druk op ‘Groepsleden’
- Druk op ‘Volgen’ bij de persoon die je wensit te volgen.
- Druk op ‘Niet meer volgen’ als je een persoon niet meer wil volgen.

GEZOND LEVEN



Een overzicht van de personen die je volgt, kan je bekomen bij ‘mijn profiel’ – ‘Personen die ik volg’.

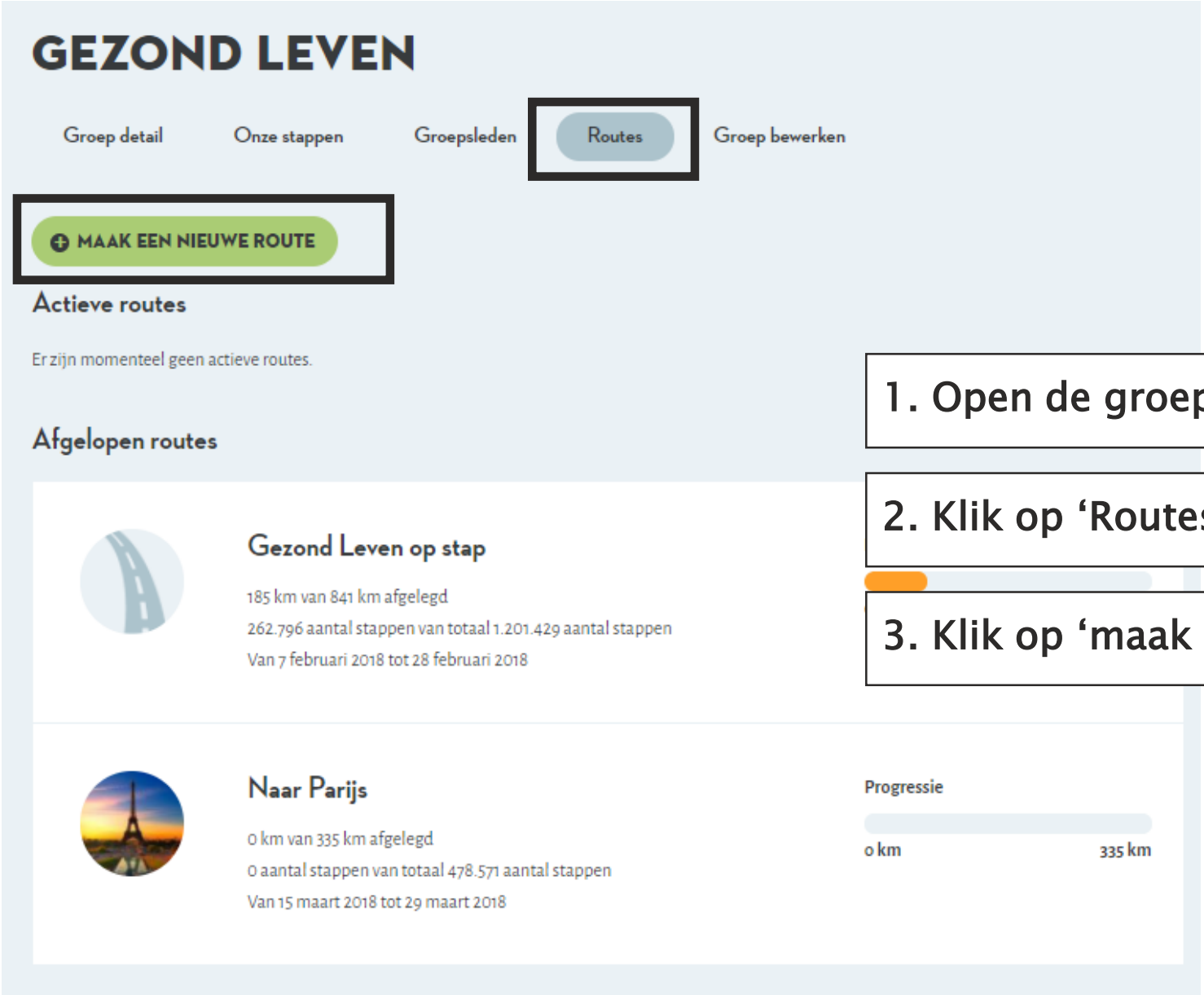
Je ziet daar de personen die jij volgt of die jou volgen.

Je kan hier ook kiezen om personen niet meer te volgen, of volgers van jou ook te volgen.

GEZOND LEVEN

Uitdaging aangaan in groep of tegen andere groepen

GEZOND LEVEN



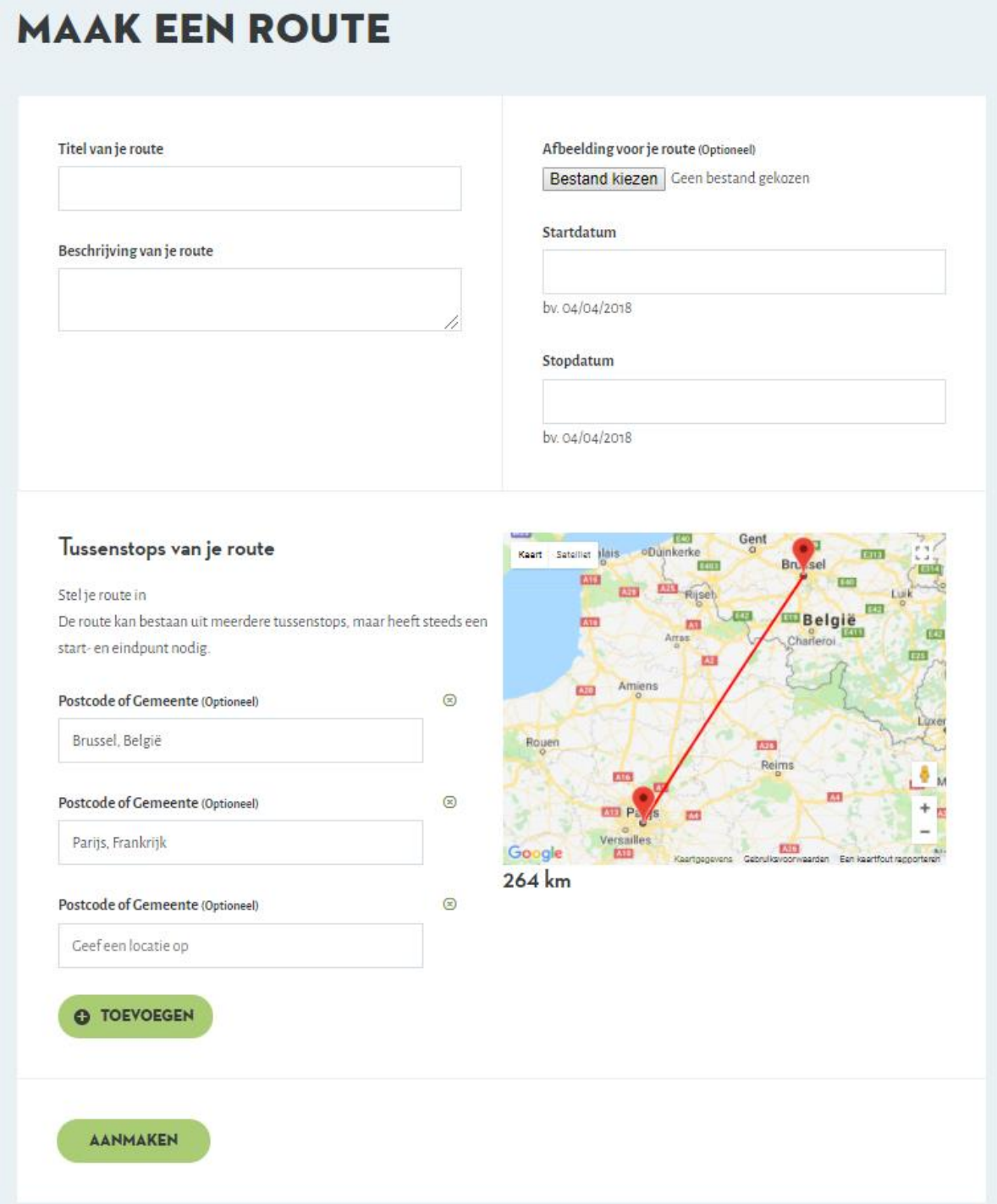
Opgelet!
Je kan enkel een uitdaging (route) maken met een groep. Je kan enkel een uitdaging maken als je beheerder bent van een groep.

1. Open de groepspagina

2. Klik op ‘Routes’

3. Klik op ‘maak een nieuwe route’

GEZOND LEVEN



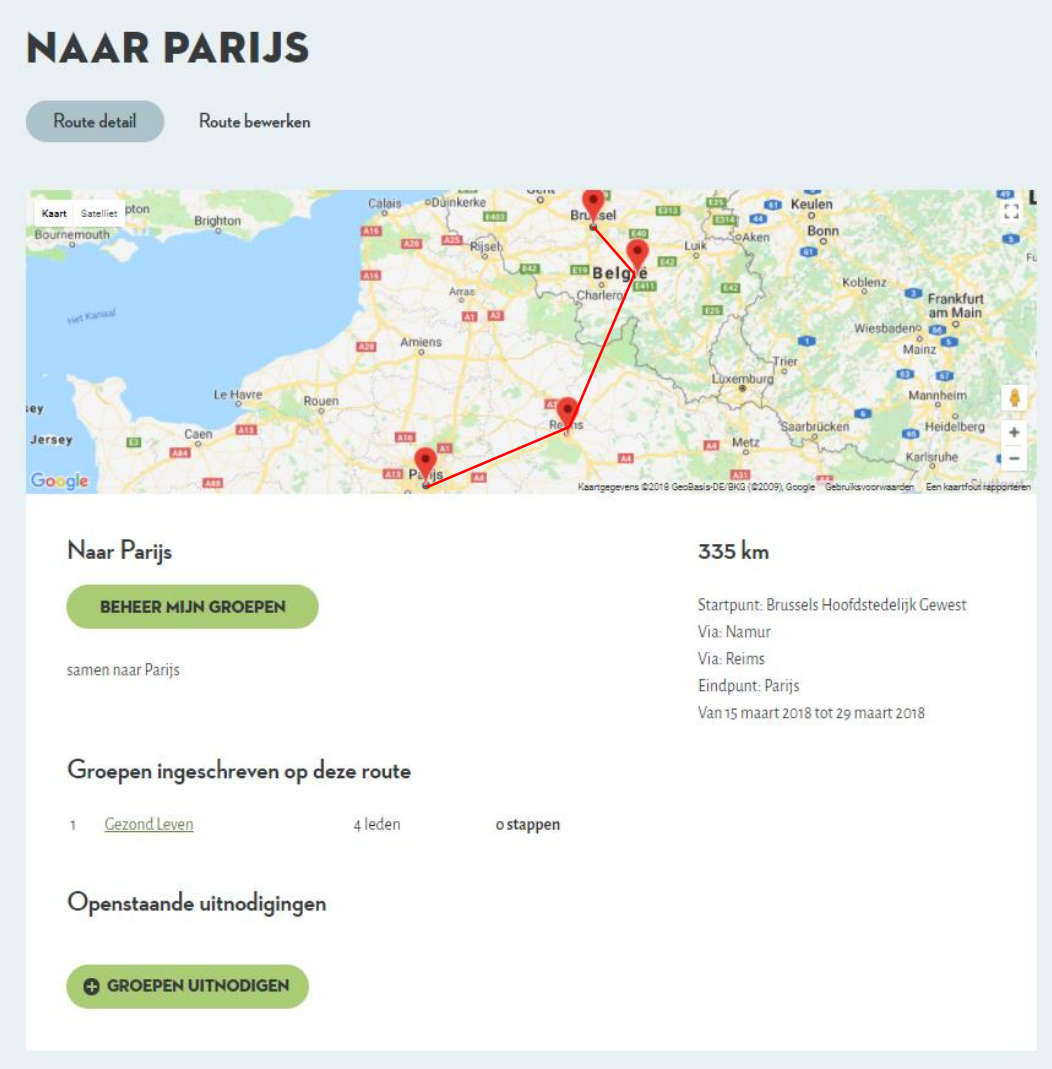
4. Geef alle gegevens van de route in:
- Titel
- Beschrijving
- Afbeelding
- Startdatum
- Stopdatum
- Tussenstops (klik op ‘toevoegen’ om meerdere tussenstops te maken).
  - Je kan de tussenstops volgen op de kaart en ook het aantal kilometer van de route staat eronder.
  - Belangrijk voor inschatting goede lengte van de route:

    10.000 stappen = 7km

    Dus bv: groep heeft 10 leden en uitdaging duurt 30 dagen. De groepsleden hebben een gemiddeld stapniveau (8000stappen/dag), dan maak je best een route aan van deze lengte ongeveer:
    8000stappen per dag = 5,6km
    5,6 km * 10 leden * 30 dagen = 1680 km

5. Klik op ‘aanmaken’

GEZOND LEVEN

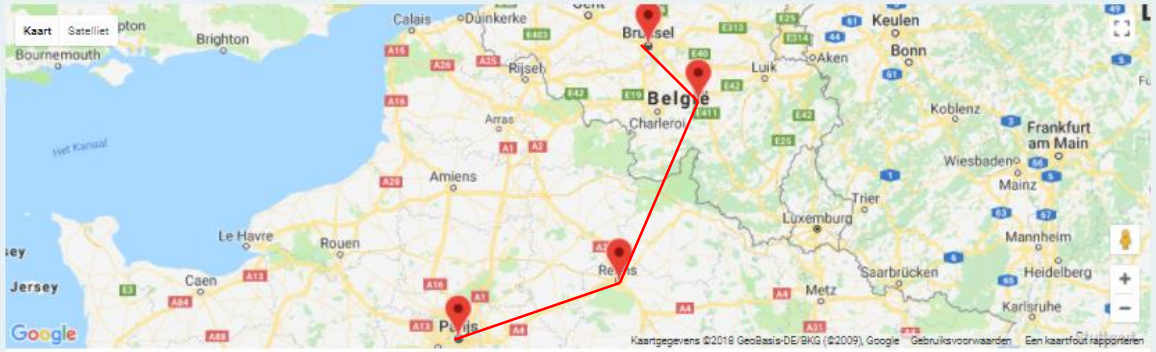


Dit is het scherm dat je te zien krijgt wanneer je de route hebt aangemaakt. Deze route komt nu ook bij de actieve routes te staan. Alle leden van de groep stappen nu automatisch mee met deze route.

GEZOND LEVEN

NAAR PARIJS

Route detail | Route bewerken



Naar Parijs

BEHEER MIJN GROEPEN

samen naar Parijs

335 km

Startpunt: Brussels Hoofdstedelijk Gewest
Via: Namur
Via: Reims
Eindpunt: Parijs
Van 15 maart 2018 tot 29 maart 2018

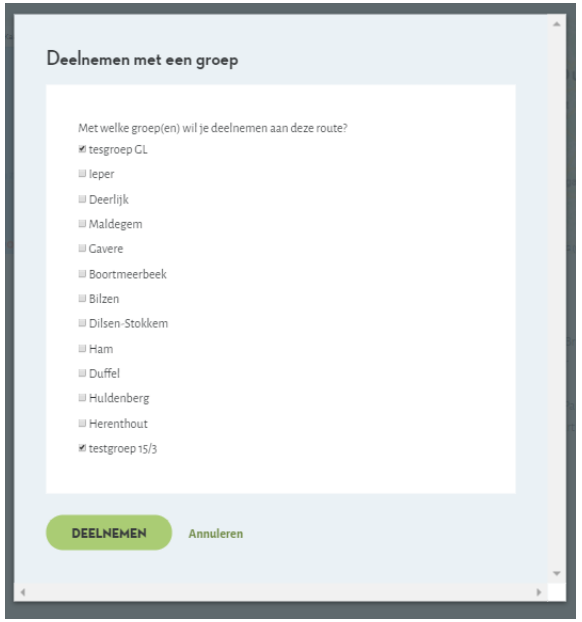
Groepen ingeschreven op deze route

1	Gezond Leven	4 leden	0 stappen

Openstaande uitnodigingen

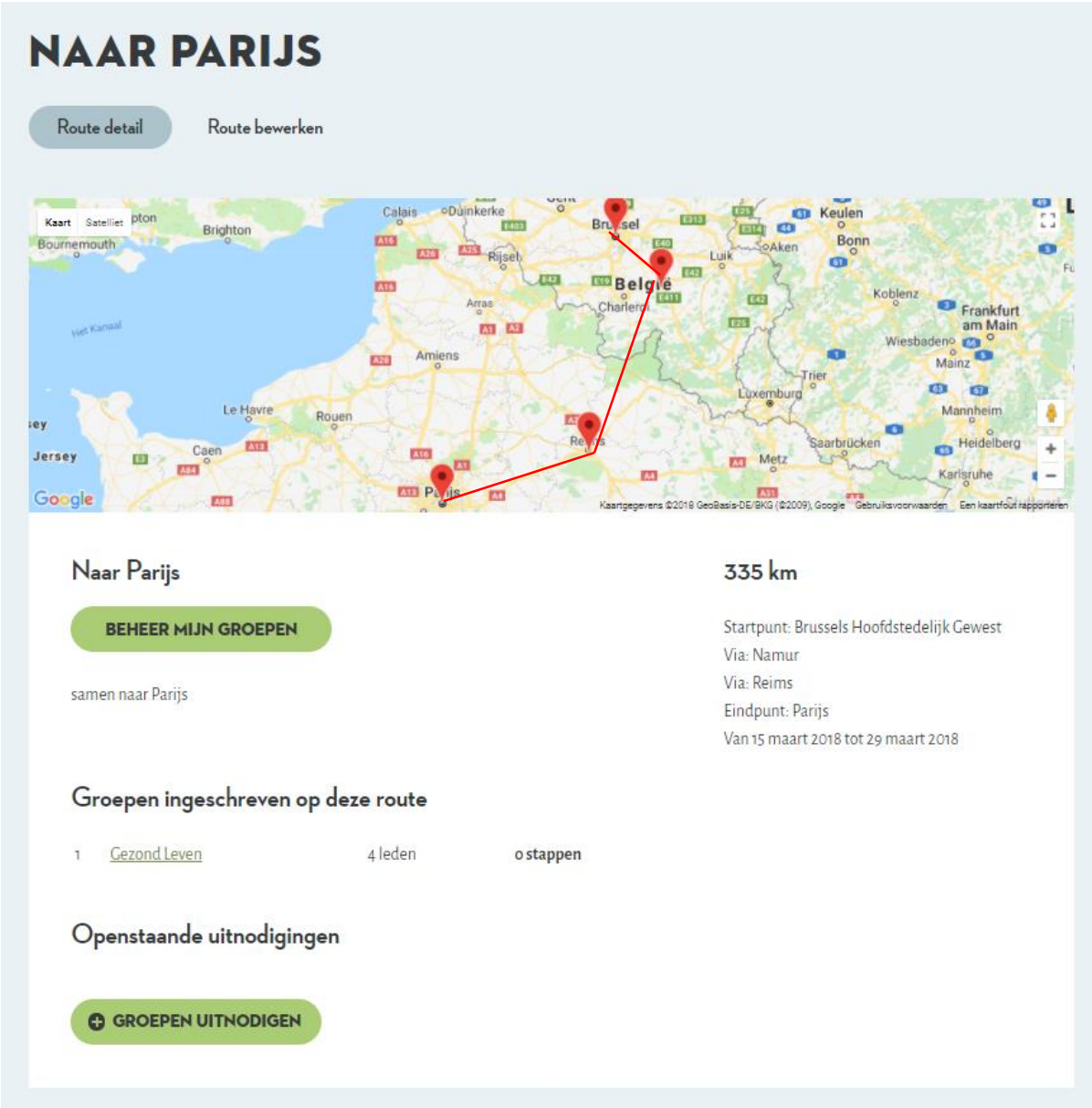
GROEPEN UITNODIGEN

Als beheerder kan je nu volgende functies nog toevoegen:
– Andere groepen onder jouw beheer mee laten strijden in deze route (dus tegen elkaar): druk op ‘beheer mijn groepen’ en vink de groepen aan die deelnemen aan deze route:

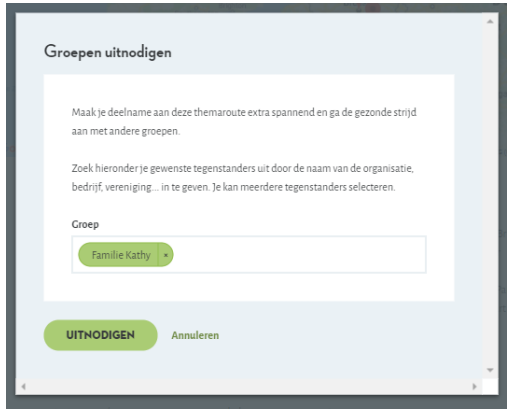


Groepen ingeschreven op deze route

1	Gezond Leven	4 leden	0 stappen
2	testgroep 15/3	2 leden	0 stappen
3	tesgroep GL	1 lid	0 stappen

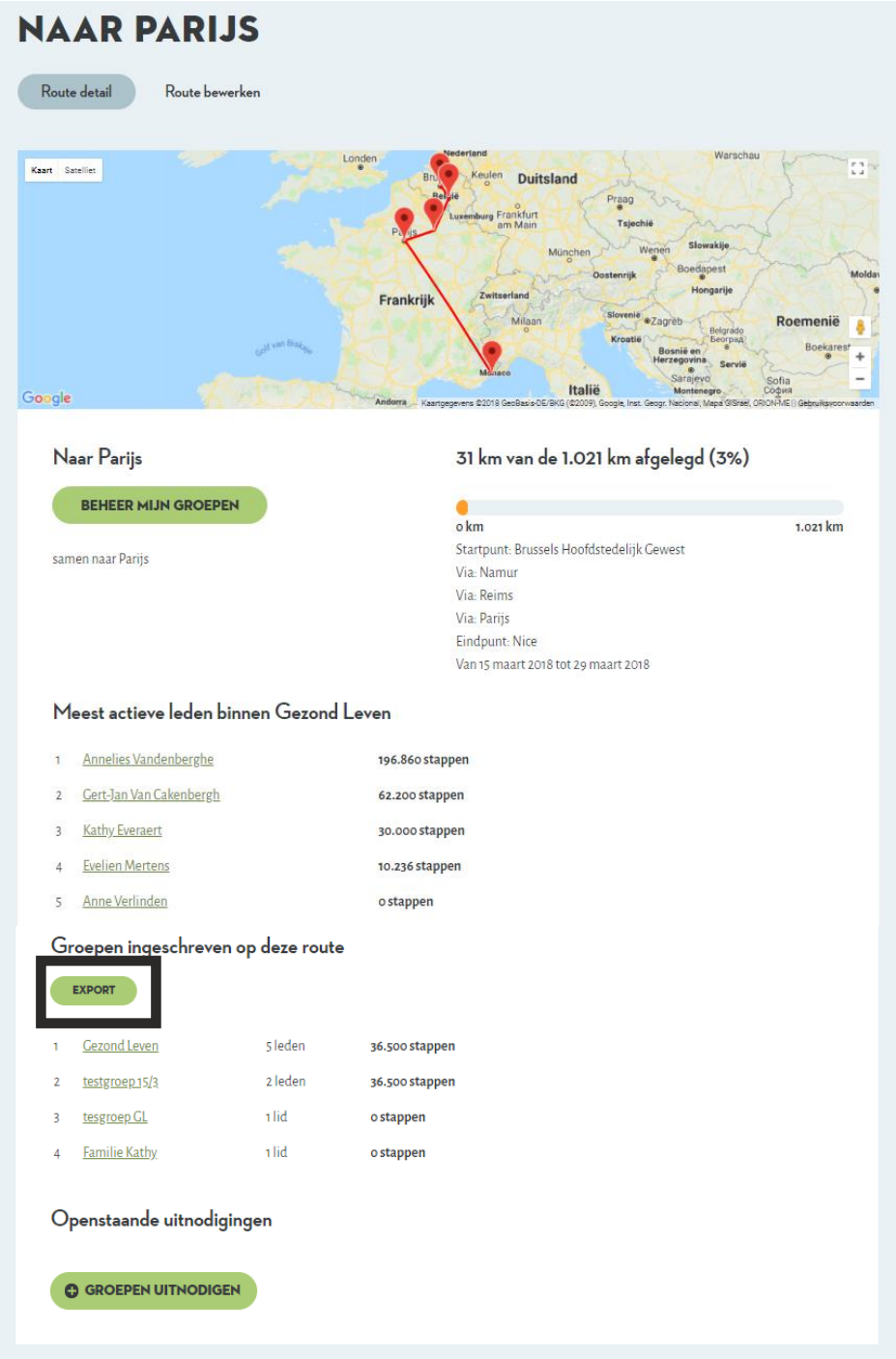


Als beheerder kan je nu volgende functies nog toevoegen:
– Groepen waar je geen beheerder van bent uitnodigen om mee te strijden in deze route (dus tegen elkaar): druk op ‘Groepen uitnodigen’ en vul een groepsnaam in:



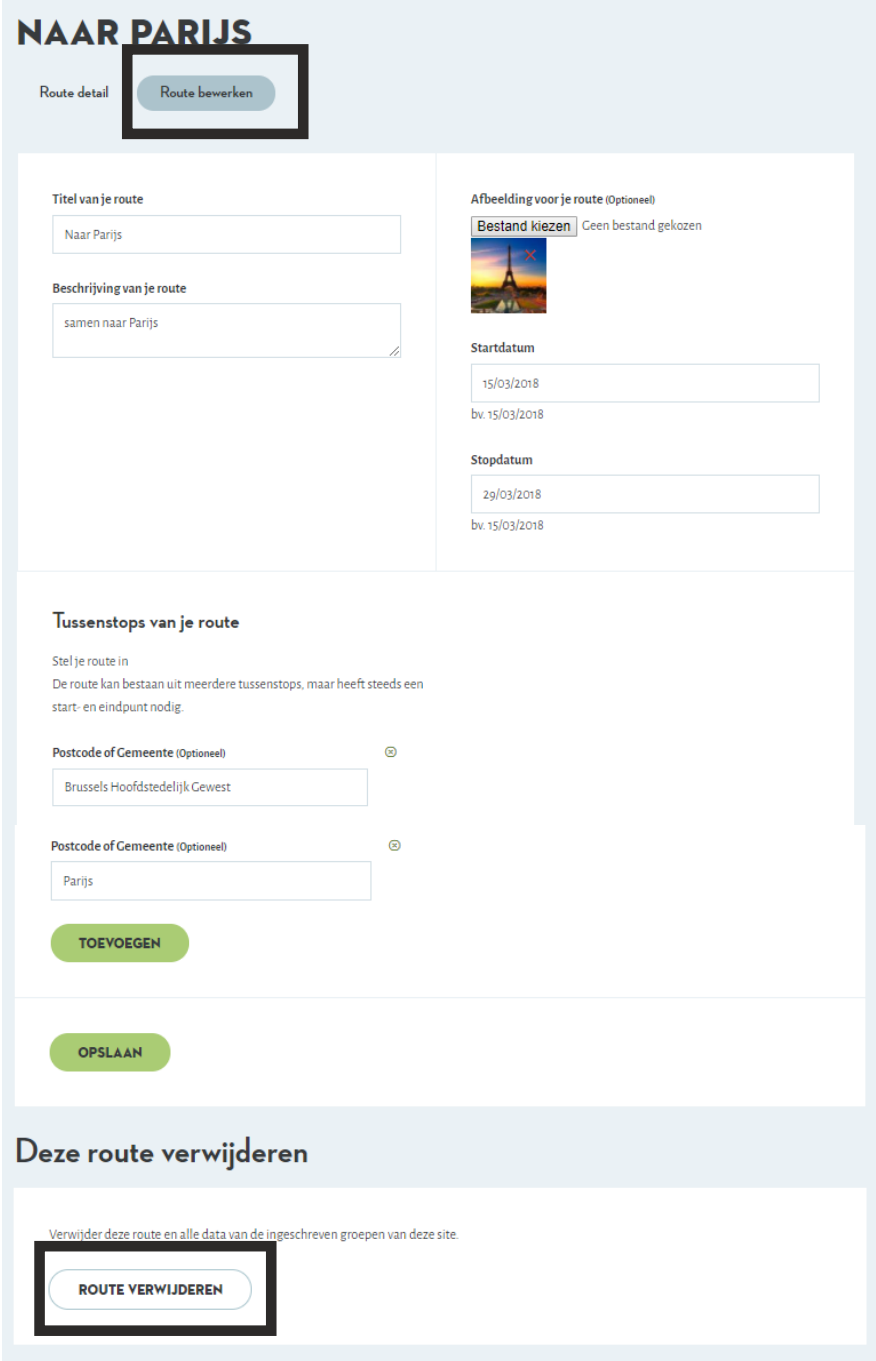
De beheerder van deze groep ontvangt nu een melding om deze uitnodiging te aanvaarden

GEZOND LEVEN



Als beheerder kan je ook een rapport opvragen van de uitdaging. Via de knop ‘Export’ ontvang je de gegevens van de groep tijdens deze route.

GEZOND LEVEN

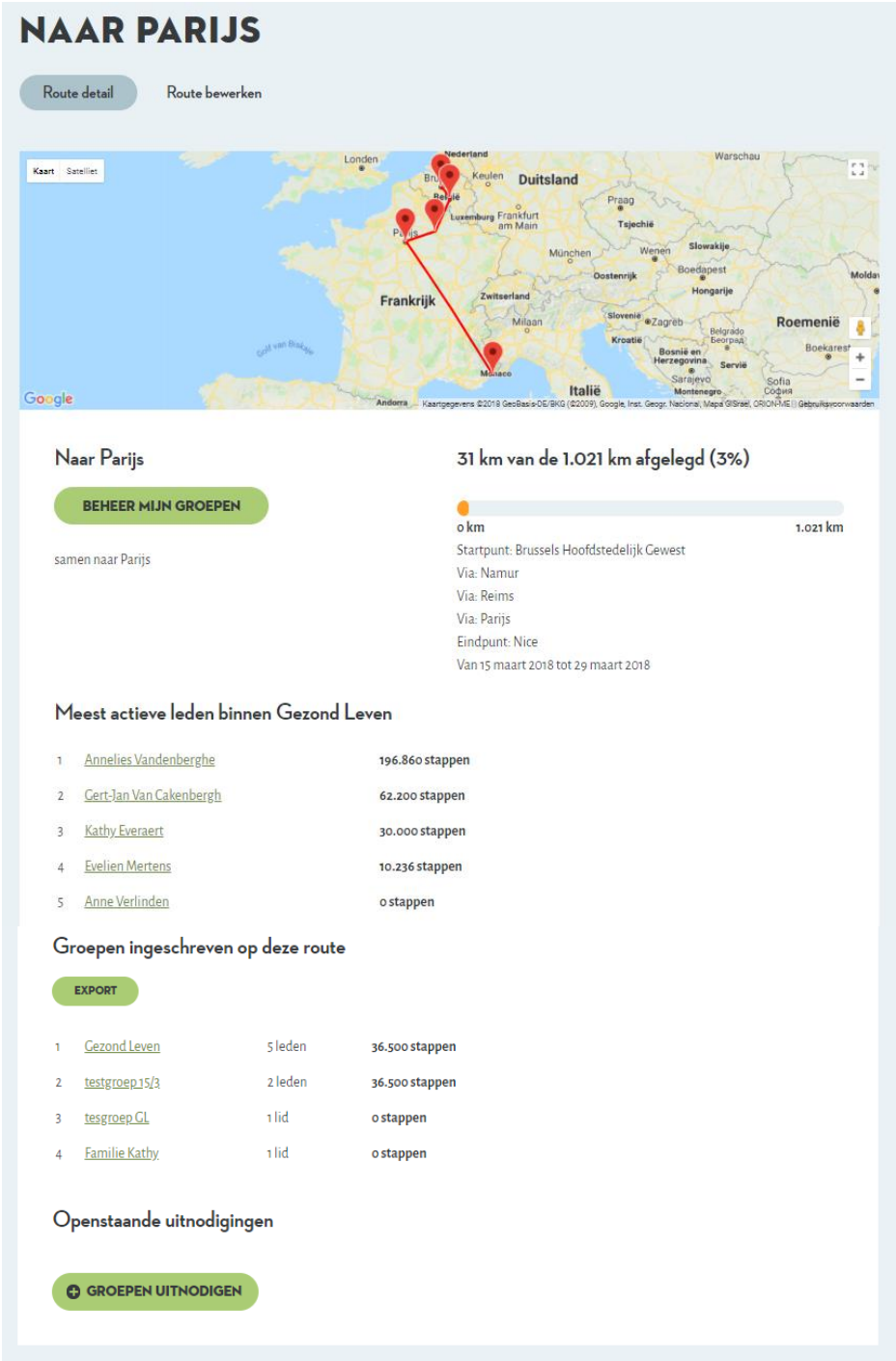


Als beheerder kan je een route ook nog bewerken: druk hiervoor op ‘Route bewerken’.

Je kan nu de startplaats, eindplaats en tussenstops wijzigen en toevoegen.
Dit kan ook wanneer de uitdaging al bezig is. Dit wordt vaak gedaan om de route langer te maken als blijkt dat de route te kort is en de periode van de uitdaging nog niet afgelopn is.

Heb je en foute route gemaakt, dan kan deze hier ook verwijderd worden.

GEZOND LEVEN



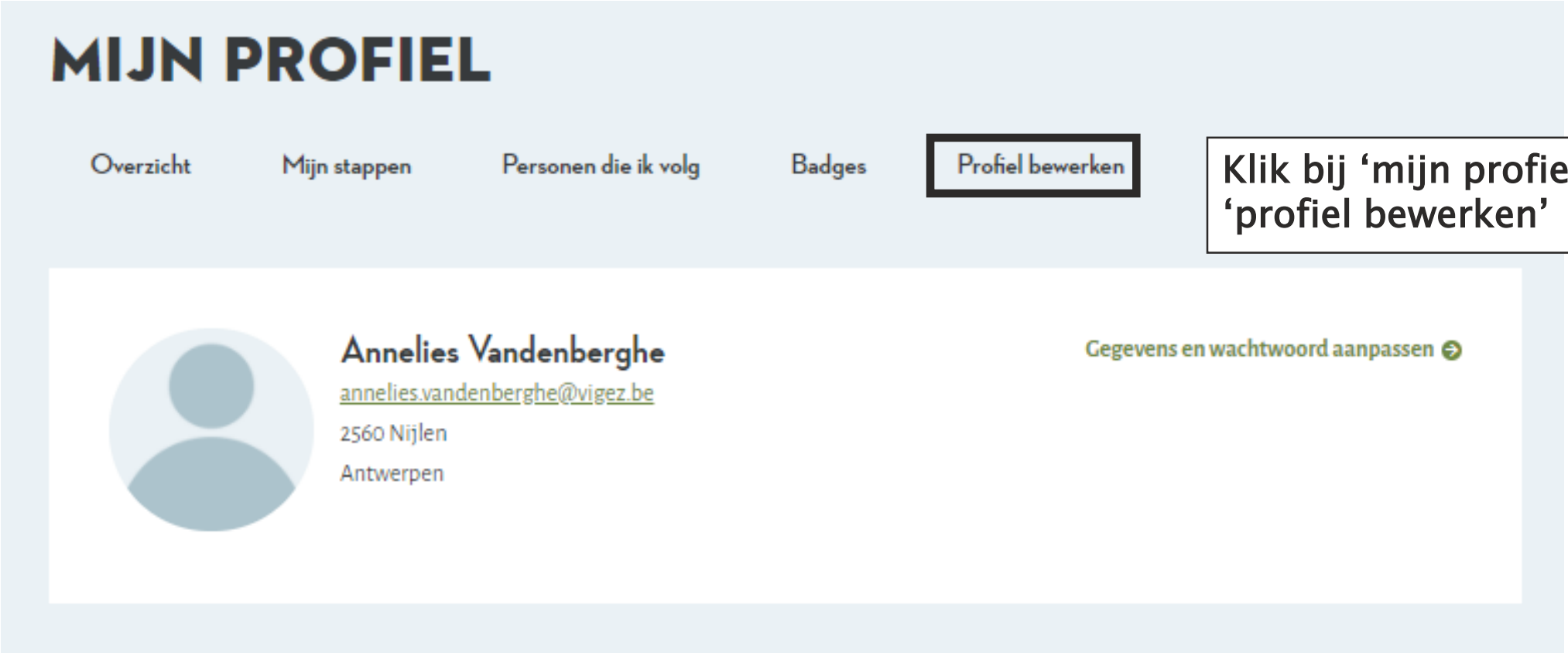
Dit is de pagina van een uitdaging van een groep:

- Je kan de route volgen op de kaart
- Je kan de vordering volgen
- Je kan zien wie de meest actieve stappers zijn van jouw groep
- Je kan zien welke groepen aan de leiding staan (indien een uitdaging tegen andere groepen)

GEZOND LEVEN

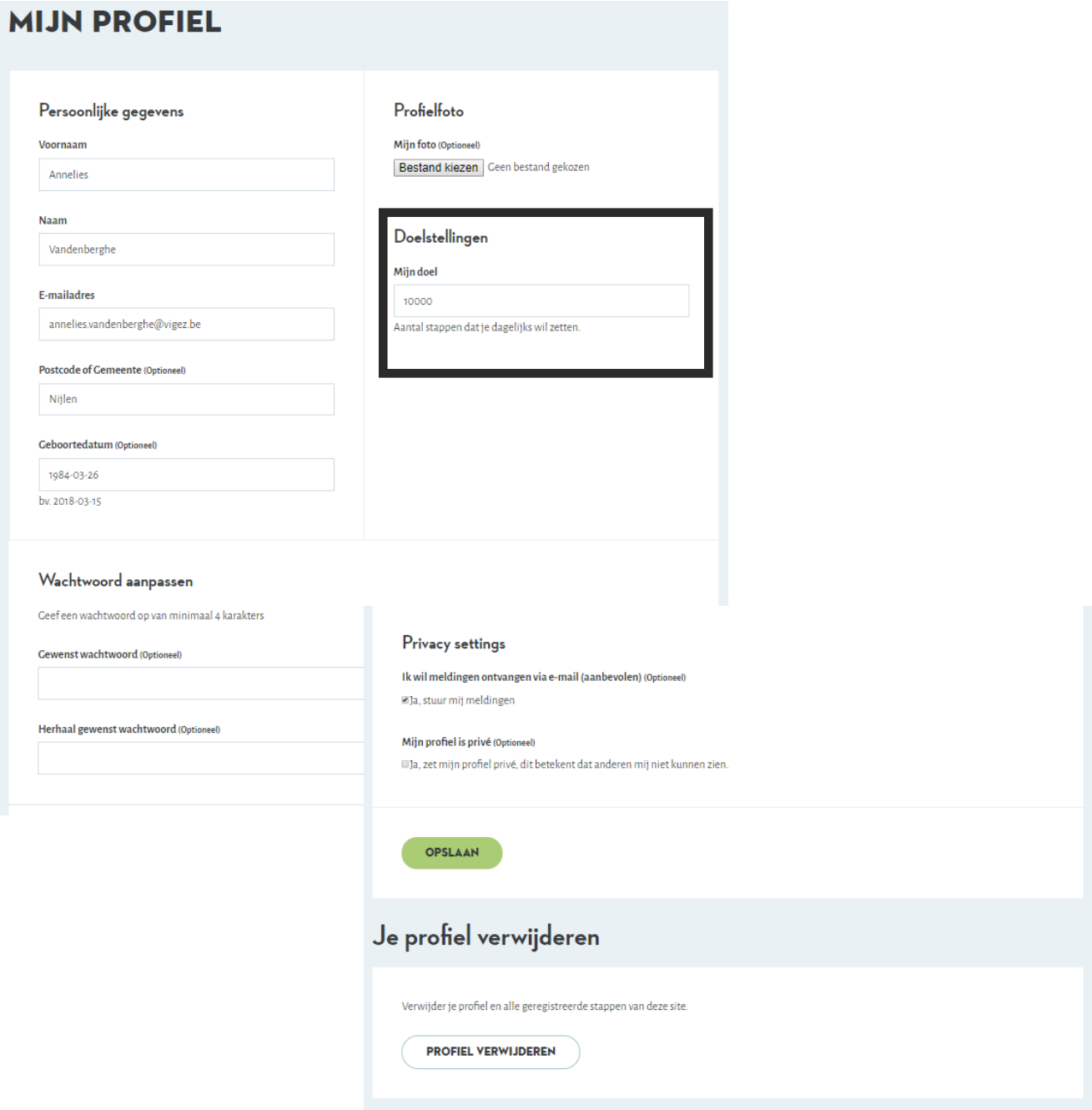
Profielgegevens aanpassen

GEZOND LEVEN



Klik bij ‘mijn profiel’ op ‘profiel bewerken’

GEZOND LEVEN



Hier kan je:

- Je gegevens aanpassen
- Je foto wijzigen
- Je doelstelling aanpassen
- Je wachtwoord aanpassen

Ook privacy instellingen kan je hier aanpassen:

- Meldingen wel of niet ontvangen
- Profiel privé zetten (dan ben je voor NIEMAND zichtbaar maar tellen je stappen wel mee in de groepen waar je lid van bent)

Wil je nooit meer deelnemen aan 10.000 stappen, dan kan je hier ook je profiel verwijderen.

GEZOND LEVEN

Hebt u vragen? Contact.

GEZOND LEVEN

Klik onderaan de pagina op ‘contact’ of mail uw vraag naar info@10000stappen.be

GEZOND LEVEN

www.10000stappen.be
annelies.vandenberghe@gezondleven.be
02 422 49 27

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN