Stadionacties

**‘Trap het af!’  
Contentplan social media (voorbeeld Waasland-Beveren)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Doel** | **Boodschap** | **Extra (foto, link…)** |
| **Vrijdag**  **20/10** | **Actie aankondigen** | De Freethiel gaat de uitdaging aan! Van 22 oktober tot 22 november strijden we tegen Daknam in de Wase stappenderby. Ben jij klaar voor de strijd? Meer info vind je op [www.Waasland-beveren.be](http://www.Waasland-beveren.be). #10000stappen #freethieltrapthetaf | Afbeelding van affiche |
| **Zondag**  **22/10** | **Start actie** | En we zijn gestart! Waasland-Beveren vs. Lokeren: klaar voor de strijd? Stap mee Waasland-Beveren naar de overwinning! Voor meer info surf naar [www.Waasland-beveren.be](http://www.Waasland-beveren.be) #10000stappen #freethieltrapthetaf #elkestaptelt  Vandaag strijdt Waasland-Beveren tegen Zulte-Waregem. Tegelijkertijd gaan onze supporters ook de strijd aan met Sporting Lokeren! Wie stapt er mee Waasland-Beveren naar de overwinning? Voor meer info surf naar [www.Waasland-beveren.be](http://www.Waasland-beveren.be) #10000stappen #freethieltrapthetaf #elkestaptelt  Ready? Set. Gooo! De strijd begint vanaf nu! Wie stapt er mee Waasland-Beveren naar de overwinning? Voor meer info surf naar [www.Waasland-beveren.be](http://www.Waasland-beveren.be) #10000stappen #freethieltrapthetaf #elkestaptelt | Foto: spandoek ‘we are ready’/… in stadion Waasland-Beveren  OF  Supporter die zich klaar maakt voor de wedstrijd (strepen op gezicht, kledij) |
| **Maandag 23/10** | **Actie foto’s** | Ga jij de uitdaging aan meer te bewegen? Deel een foto over de actie op onze FB-pagina met de #freethieltrapthetaf en wie weet win jij wel één van onze mooie prijzen! De foto met het meeste likes wint! |  |
| **Dinsdag**  **24/10** | **Informeren over stappenteller en website** | Hoe tel jij jouw stappen? Meer info kan je [hier](https://10000stappen.gezondleven.be/hoe-tel-ik-mijn-stappen) vinden!  Hoe registreer jij je stappen? Dat kan je [hier](https://10000stappen.gezondleven.be/hoe-begin-ik-eraan) vinden!  #elkestaptelt #freethieltrapthetaf | Foto: iemand uit de club met een  Stappenteller/  die registreert op de website |
| **Woensdag**  **25/10** | **Waasland-Beveren – Kortrijk** | Vanavond vind je ons op de match Waasland-Beveren – Kortrijk! Kom jij te voet of met de fiets? 👍 Vergeet niet je stappen te registreren op de website! #freethieltrapthetaf #elkestaptelt |  |
| **Donderdag**  **26/10** | **Motivatie** | Hoeveel stappen had jij al vandaag? Wij doen er nog vlug wat extra! #elkestaptelt #freethieltrapthetaf | Foto: speler bindt zijn schoenen |
| **Vrijdag**  **27/10** | **Event** | Weekend! Ideaal moment om nog wat extra stappen te zetten. Een herfstwandeling, naar de kermis of supporteren bij de match Waasland-Beveren – Standard . Wat staat er bij jou op de agenda dit weekend? #elkestaptelt #freethieltrapthetaf | Links evenementen |
| **Zondag 29/10** | **Tussenstand** | We zijn al een week aan het stappen! Tijd voor een tussenstand!   * Waasland-Beveren loopt op kop, maar Lokeren volgt op de voet * Lokeren loopt op kop, maar Waasland-Beveren volgt op de voet! |  |
| **Zondag**  **29/10** |  | Vandaag is het weer aan Waasland-Beveren! Komt de stress ook bij jou de kop al op steken? Wij maken nog snel een extra wandeling om onze zenuwen onder controle te krijgen #elkestaptelt #freethieltrapthetaf |  |
| **Maandag**  **30/10** | **Tip verplaatsing** | TIP: Extra stappen? Parkeer je wagen wat verder of stap een halte vroeger af. Te voet of met de fiets krijg je nog meer stappen! Zo ben je ’s ochtends meteen wakker. #elkestaptelt #freethieltrapthetaf | Foto: Speler of iemand van de club die op die fiets naar het stadion komt |
| **Woensdag**  **1/11** | **Wist-je-dat** | Wist je dat je door te klussen ook al heel wat stappen kan zetten? Het gemiddeld aantal stappen bij volgende klusjes stemt overeen met het aantal stappen/minuut van volgende sporten:   * 300 stappen/minuut → squash, inline-skaten OF trappen lopen * 180 stappen/minuut → joggen, tennis, voetbal, zwemmen OF boodschappen trap opwaarts dragen * 140 stappen/minuut → oefeningen in de sportclub OF het gras afrijden * 125 stappen/minuut → tafeltennis, volleybal OF tuinieren   #freethieltrapthetaf #elkestaptelt |  |
| **Donderdag**  **2/11** | **Motivatie** | Dat gevoel wanneer je je stappendoel bereikt hebt! #freethieltrapthetaf #elkestaptelt | Meme |
| **Vrijdag**  **3/11** | **Event** | Boost je stappen! Ga eens naar een vereniging in jouw buurt en neem deel aan actieve evenementen en initiatieven zoals start-to-run, petanque en kegelen. Spreek eens af met een andere supporter, dan heb je direct al je aantal stappen dubbel verdient! #freethieltrapthetaf #elkestaptelt  <http://www.beveren.be/vrije-tijd/verenigingen/sport> |  |
| **Zaterdag**  **4/11** | **Thuismatch** | Like als je vanavond te voet of met de fiets komt naar de match! Vergeet je stappen niet te registreren op de site! #freethieltrapthetaf  #elkestaptelt |  |
| **Maandag**  **6/11** | **Tip werk** | TIP: Ga naar toilet op een ander verdiep, met de trap ;-). Stap per stap een stapje dichter naar de overwinning!  #freethieltrapthetaf  #elkestaptelt | Foto van trainer, medewerker, supporter die de trap op loopt |
| **Dinsdag**  **7/11** | **Motivatie** | Wie daag jij uit om meer stappen te zetten? #freethieltrapthetaf #elkestaptelt | Meme |
| **Woensdag**  **8/11** | **Tussenstand** | We zitten al in de helft van onze strijd! |  |
| **Donderdag**  **9/11** | **Event** | Wil jij ook alles uit je weekend halen?  Vrijdag 10/10 is er in Beveren de Sint-Maartentocht: met vuur, licht, verhalen en natuurlijk EXTRA STAPPEN!  Zondag 12/11 halen de inwoners van Beveren en omstreken zijn wandel of loopschoenen uit de kast, want Beveren Wandelt (link). Wandel en jogroutes van 5 tot 25 km! Dat zijn 7000 tot 35 000 stappen extra!  #freethieltrapthetaf #elkestaptelt | Link evenement |
| **Maandag**  **13/11** | **Tip werk** | TIP: Wandel rond terwijl je telefoneert. Weer een paar extra stappen erbij voor Waasland-Beveren!  Zoek je nog slimme manieren om zitmomenten te veranderen in beweegmomenten? Kijk op: <https://www.gezondleven.be/files/beweging/vervangboodschappen-beweging.pdf> |  |
| **Dinsdag**  **14/11** | **Wist-je-dat** | Wist je dat er een fit-o-meter is op nog geen 1000 stappen van de freethiel? #freethieltrapthetaf #elkestaptelt |  |
| **Woensdag**  **15/11** | **Tussenstand** |  |  |
| **Donderdag16/11** | **Tip thuis** | Leg de afstandsbediening eens wat verder weg vanavond. En tijdens de reclame: sta even recht! #rechtnaardeoverwinning #freethieltrapthetaf #elkestaptelt  Meer tips vind je op <https://10000stappen.gezondleven.be/beweegtips> |  |
| **Vrijdag**  **17/11** | **Event** | Kasteelwandeling, kasteel Cortewalle zondag 19 november van 14:00 tot 17:00 #freethieltrapthetaf #elkestaptelt |  |
| **Maandag 20/11** |  | * Goed bezig Freethielers! De overwinning is in zicht! * Komaan Freethielers, nog enkele stappen en we halen Daknam in! * Als elke supporter van Waasland-Beveren … extra stap(pen) zet en registreert , halen we onze achterstand in! |  |

  