



Doe mee met de 10.000-stappenclash!

Leid jouw gemeente naar de overwinning, en doe mee aan de 10.000-stappenclash van **zaterdag 30 april t.e.m. zaterdag 28 mei 2016.**

Het is een unieke stappencompetitie tussen de inwoners van Vlaamse steden en gemeenten.

Hoe deelnemen ? Dat is eenvoudig en gratis !

- Elke volwassene van Wevelgem, Gullegem, Moorsele kan deelnemen
- Ga naar de online stappenregistratietool via www.10000stappen.be
- Druk op 'Registreer hier' en vul je gegevens in
- Selecteer in de oranje banner bovenaan de pagina jouw gemeente
- Vul dagelijks je aantal stappen in en volg de tussenstand door op de banner te drukken

10.000 stappen per dag (8000 voor 65+) zetten je op weg naar een betere gezondheid. Zelfs als je dit aantal stappen nog niet bereikt, is elke vordering een winst: elke stap telt !

Bewegen is eenvoudig in je leven te integreren. Je kan het thuis, op het werk, tijdens verplaatsingen, in je vrije tijd ... Ook fietsen of andere beweegsporten (zwemmen, fitness, . . .) tellen mee ! Aarzel dus niet en registreer je. Als je volhoudt, wordt het een leuke gewoonte. Je zal je gezonder en energieker voelen !

Er worden meermaals per week prijzen verloot aan individuele deelnemers. Deze loting gebeurt ad random tussen alle geregistreerden in de online tool voor de stappenclash (niet op basis van prestatie).



HELP ONZE GEMEENTE NAAR DE OVERWINNING, EN DOE MEE !!