

Doe mee aan de 10.000 stappenclash!

En stap Nijlen naar de overwinning

Nijlen neemt van 16 september tot en met 13 oktober 2023 deel aan de 10.000 stappenclash! Dat wil zeggen dat we het tegen onze buurgemeenten opnemen om zoveel mogelijk stappen te zetten. Stap jij Nijlen mee naar de overwinning?

Zet je beste beentje voor!

Elke dag bewegen geeft meer energie en boost je mentaal welzijn. Al stappend bereik je dus niet alleen een goede gezondheid, je voelt je ook beter in je vel en je slaapt beter. Als volwassene streef je best naar 10.000 stappen per dag. Dit kan rustig opgebouwd worden, want vergeet niet: elke stap telt! Je kan altijd en overal stappen: neem de trap in plaats van de lift, parkeer je auto iets verder, maak een mooie wandeling tijdens de lunch ...

Het doel? Een stapje voor blijven op andere gemeenten.

Door deel te nemen aan de 10.000 stappenclash, wil Nijlen van meer bewegen een gezamenlijk doel maken. Samen geraken we verder, houden we elkaar actief en moedigen we elkaar aan! Stap jij ons mee naar de overwinning? Zet je ook je gezinsleden, burens, vrienden ... aan om mee te doen? Hoe meer deelnemers, hoe leuker.

Hoe deelnemen?

- Registreer je op www.10000stappen.be of download de app van 10.000 stappen. Meld je aan.
- Ga naar 'Zoek een groep' en word lid van de groep 'Nijlen'.
- Meet je je stappen met een klassieke stappenteller (bv. Yamax Digiwalker of Omron Walking Style)? Geef (dagelijks) je gezette stappen in op de 10.000 stappen-website of -app:
 - Meld je aan
 - Ga naar 'Mijn profiel'
 - Klik op 'Stappen toevoegen'
 - Vink 'Stappen' aan, vul je stappen in en klik op 'Opslaan'
- Meet je je stappen met een activity tracker (bv. Fitbit of Garmin) of smartphone-app (bv. Google Fit of Apple Health)? Koppel de Gezondheid-app op je smartphone, Fitbit of Garmin aan je 10.000 stappen-profiel of 10.000 stappen-app.
- Je stappen worden automatisch bij het totaal van Nijlen geteld.

Elke stap telt!

De stappenclash kadert in ons vierjarig beweegproject '10.000 stappen: Elke stap telt!' Van jouw voordeur tot aan het gemeentehuis. Of tussen de bakker en de slager. Elke stap telt!

Volg ook de gemeentelijke Facebookpagina op de voet voor tussenstanden.

