



Stappenclash

In mei doen we mee met de Stappenclash. In Vlaanderen gaan we met andere deelnemende gemeenten de strijd aan om de meeste stappen per inwoner te behalen. Maar ook binnen onze gemeente wedijveren we voor de titel van 'fitste deelgemeente'. Zal de award 'fitste deelgemeente' dit jaar weer in Veerle pronken of gaat een andere deelgemeente met de titel aan de haal?

Dat meer bewegen gezond is, weten we allemaal. Maar het effectief doen is vaak het grootste probleem. Dit gaat binnenkort veranderen.

Hoe? Wel ... da's eenvoudig!

Maak eerst een profiel aan

Surf naar www.10000stappen.be en maak een profiel aan. Maak je zowel lid van de groep 'Laakdal' als die van jouw deelgemeente. Bekijk [hier](#) het stappenplan.

[Ik schrijf me in!](#)

Als je al een profiel hebt, dan hoeft je geen nieuw aan te maken. Zorg wel dat je van de juiste groep(en) lid bent!

Geef je bewegingsactiviteiten in op het platform

Gedurende heel de maand mei hou je zorgvuldig al je bewegingsactiviteiten bij. Niet alleen je aantal gezette stappen tellen mee, ook andere activiteiten waarbij je in beweging bent, komen in aanmerking.

Probeer dagelijks je beweging te registreren op www.10000stappen.be. Gebruik een stappenteller of app om je stappen te tellen, hou bij hoelang je fietst, registreer het aantal uren dat je sport. De tool zet zelf de tijd die je fietst of sport om in het aantal stappen dat ermee overeenkomt. Zo staat een kwartiertje fietsen bijvoorbeeld gelijk aan 2.250 stappen.

10.000 stappen per dag voor jou niet haalbaar? Elke stap telt!

Als je als volwassene 10.000 stappen per dag zou zetten, heeft dat een gunstig effect op je gezondheid. Voor 65-plussers zijn dat 8.000 stappen. Laat je echter niet afschrikken door dat getal: elke stap telt! Ook kleine vorderingen maken een verschil.

Zijn 10.000 stappen niet meteen haalbaar voor jou? Probeer dit dan geleidelijk aan op te bouwen door meer te bewegen. Want: elke stap die je zet, is er eentje in de goede richting. Elk beetje beweging is beter dan niks! Geen enkel excuus dus om niet deel te nemen!

Vlaamse stappenclash tussen steden en gemeenten

Van 1 mei tot en met 31 mei 2024 nemen de inwoners van verschillende Vlaamse steden en gemeenten het al stappend tegen elkaar op.

Sluit je aan bij de groep Laakdal (<https://app.10000stappen.gezondleven.be/groep/laakdal>)

‘Fitste deelgemeente’

Van 1 mei tot en met 31 mei 2024 nemen de Laakdalse inwoners van verschillende deelgemeenten het al stappend tegen elkaar op.

Welke deelgemeente krijgt de titel ‘fitste deelgemeente van Laakdal’?

Eindhout : <https://app.10000stappen.gezondleven.be/groep/eindhout-stappenclash-2024>

Klein - Vorst : <https://app.10000stappen.gezondleven.be/groep/klein-vorst-stappenclash-2024>

Groot - Vorst : <https://app.10000stappen.gezondleven.be/groep/groot-vorst-stappenclash-2024>

Veerle : <https://app.10000stappen.gezondleven.be/groep/veerle-stappenclash-2024>

Contactinformatie

- Gezondheid

- T 013 67 01 10
- gezondheid@laakdal.be

- Sport

Gemeentehuis

Markt 19
2430 Laakdal

- T 013 67 01 10
- vrije.tijd@laakdal.be

Openingsuren

Vandaag open van 09:00 tot 12:00

Morgen gesloten

[Alle informatie](#)