



10 000 stappen: elke stap telt

Voor heel wat volwassenen is het niet vanzelfsprekend om regelmatig aan sport te doen. Nochtans hoeft je helemaal niet te sporten om voldoende te bewegen.

Onderzoek wijst uit dat 10.000 stappen per dag zetten hetzelfde positieve effect op je gezondheid heeft als elke dag een half uur extra bewegen. Het zetten van stappen kan overal: op het werk, tijdens verplaatsingen, in de vrije tijd of thuis. 10.000 stappen is er dus voor iedereen, ook voor wie minder van sport houdt of wie te weinig tijd heeft. Voor 65-plussers is 8.000 stappen per dag aanbevolen.



📞 Contactinformatie

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