

10 000 stappenclash



STAP MEE MET ONS NAAR DE OVERWINNING

10 000 stappen per dag is optimaal voor de gezondheid.



Ben je 65-plusser?

Dan volstaat het om 8 000 stappen per dag te doen.

De stad wil je helpen om dit doel te bereiken.

Borgloon neemt van 1 tot 31 mei deel aan de 10 000-stappenclash!

Tijdens de clash nemen Vlaamse steden en gemeenten het tegen elkaar op. Wie na een maand met zijn inwoners de meeste stappen heeft gezet, mag zichzelf een jaar lang "de actiefste stad of gemeente van Vlaanderen" noemen.

WAAROM DE 10 000-STAPPENCLASH?

De Vlaming beweegt te weinig. Minder dan de helft van de volwassenen beweegt elke dag voldoende. Daarom is het belangrijk mensen op een laagdrempelige manier aan het bewegen te krijgen. Stappen, en bij uitbreiding wandelen, is een laagdrempelige en matig intensieve vorm van bewegen.

HET GOEDE VOORBEELD

Sven Ornelis geeft in mei het goede voorbeeld. Niemand is beter geplaatst om de Vlaming te laten stappen dan Ornelis. Iedereen kent de transformatie die hij heeft doorgemaakt de afgelopen jaren. En dat allemaal dankzij meer stappen.



Hoe kan Borgloon winnen?

OPROEP AAN DE BEVOLKING



Jij als inwoner van onze stad kan je met een eenvoudige klik registreren als deelnemer.

De bedoeling is dat je dagelijks je aantal stappen ingeeft via de app of website om bij te dragen aan de overwinning. De tussenstand is live te volgen. De stad of gemeente die na 1 maand de meeste stappen heeft gezet in zijn categorie is de winnaar. Deze winnaars krijgen de titel van "Actiefste stad of gemeente", een wisselbeker om mee te pronken en een levensgrote vlag om op te hangen aan het stadhuis.

Maar niet alleen de actiefste krijgt een prijs! Heeft onze gemeente de origineelste actie en hebben we de meeste inwoners kunnen motiveren? Ook dan vallen we in de prijzen!

Meer info en inschrijven: <https://www.gezondleven.be/projecten/10-000-stappen/stappenclash>