

# Zoek je collega's op en Wandel Tijdens Je Werkdag!

**Goed nieuws: wandelen is beter dan een intensieve work-out:** je hoeft je niet elke dag in het zweet te werken om gezond te blijven. Als je een stukje gaat wandelen, op de juiste manier, dan brengt dit een hoop gezondheidsvoordelen mee.

**Wandelen helpt voor een betere motoriek.** Motorische vaardigheden zijn: snelheid, kracht, coördinatie, lenigheid en uithoudingsvermogen. Door te wandelen verbetert de motoriek en de samenwerking tussen de linker en rechter hersenhelft.

**Wie veel wandelt, vergroot het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen.** Je traint namelijk je longcapaciteit om zuurstof optimaal op te nemen en te transporteren via het hart en bloedvaten.

Wat doe jij op de  
Wandel Tijdens Je Werkdag?



**#wandeltijdensjewerkdag**

Scan de QR code, zet jouw activiteit op de kaart en inspireer elkaar!

**WANDEL  
TIJDENS JE  
WERK  
DAG**