

110 gemeenten stappen mee met de 10.000-stappenclash

Maar liefst 110 Vlaamse gemeenten en steden gaan van 30 april tot en met 28 mei de strijd met elkaar aan. Samen met hun inwoners proberen ze zo veel mogelijk stappen te zetten tijdens de 10.000-stappenclash. Deze actie wil de Vlaming motiveren om voldoende te bewegen. Dat doe je door dagelijks 10.000 stappen te zetten. De inzet? Een mooie prijs en de titel van actiefste gemeente van Vlaanderen. Steunt u als apotheker de actie?



10.000-stappenclash

Om alle Vlamingen aan te moedigen 10.000 stappen per dag te zetten, organiseren het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) en de Vlaamse Logo's de 10.000-stappenclash, met steun van de Vlaamse overheid. Van 30 april tot en met 28 mei gaan alle inwoners van de deelnemende steden en gemeenten een unieke stappencompetitie met elkaar aan. Samen stappen ze virtueel rond de wereld. De gemeente die na één maand de meeste stappen heeft gezet (in verhouding tot het totaal aantal volwassen inwoners van de gemeente), is de grote winnaar. Op deze manier hebben ook de kleinere gemeenten evenveel kans om de winst binnen te halen.

10.000-stappenpakket voor je klanten

Wil je als inwoner deelnemen aan de stappenclash? Dan heb je een stappenteller nodig. Apothekers zijn het ideale en betrouwbare verkoopkanaal voor het **stappentellerpakket** van 10.000 stappen. Dit pakket bevat een betrouwbare stappenteller, zoals de **Omron Walking Style 2.0 of 2.1** of de **Yamax Digiwalker (SW-200)**. Wetenschappelijk onderzoek bewees de betrouwbaarheid van deze stappentellers. Bovendien bieden deze modellen de beste prijs-kwaliteitsverhouding.

Een stappenteller telt alle stappen die je dagelijks zet: terwijl je wandelt, sport, winkelt, tuiniert, ... Zo motiveert een stappenteller om meer te stappen en actiever te leven. Voor activiteiten waar er van stappen geen sprake is, kan je de 10 minuten-regel toepassen. Elke 10 minuten extra beweging zoals zwemmen, fietsen, fitness, ... telt mee voor 1500 stappen. In het 10.000-stappenpakket vind je ook nog een handleiding, een opbouwschema en een leuk dagboekje om aan de slag te gaan. Als apotheker kan je dit pakket aanbieden en je klanten aanmoedigen om deel te nemen. Zo kunnen ze zelf ontdekken hoe gemakkelijk het is meer te bewegen in het dagelijkse leven.

Gratis deelname voor iedereen

Met een betrouwbare stappenteller kunnen inwoners gemakkelijk deelnemen. Ze registreren zich gratis in de **online tool** van 10.000 stappen (www.10000stappen.be/stappenregistratietool/) waar ze met één muisklik lid worden van de groep van hun gemeente. Ze vullen dagelijks hun aantal stappen in en volgen op de wereldkaart hoeveel kilometer hun gemeente al aflegde. Via de tool en de Facebookpagina (www.facebook.com/10000stappen) kan iedereen op de voet volgen welke gemeente aan de leiding staat. Bovendien verlooft 10.000 stappen tijdens de clash regelmatig leuke prijzen voor de deelnemers.

Meer weten? Neem een kijkje op www.10000stappen.be.

