

Wandelend werkstress verlagen

Werken in Beweging Bingo

WERKEN
BEWEGING



Luister een
podcast tijdens
een wandeling

Neem je telefonische
afspraak mee naar
buiten

Thuis aan het werk?
Fake je reistijd!
Wandel of fiets
naar je werk



Werk minimaal
1 uur op een dag
staand

Maak een
wandeling tijdens
de lunch

Ruil de roltrap of lift
in voor de trap

Houd met een collega
een weeting:
walking meeting

Zoek het groen op
om je creativiteit een
boost te geven

Doe een
thuiswerkcoefening:
wall sit, planken of ga
touwttje springen