

# Tips voor stimuleren van meer bewegen op de werkvloer

## Creëer actievere werkplekken



Met een zit/sta-bureaucombinatie, een deskbike of een fitnessbal zorg je ervoor dat jouw medewerker minder zit en een actievere houding heeft tijdens het werken achter de computer.

## Actieve beweging

Stimuleer beweging. Zet een pingpong- of voetbaltafel neer. Bied fitness aan met aanbod van groepslessen en trainingen. Of organiseer om de dag een (online) workout. Zo creëer je beweging, ontspanning én plezier!

## Op afstand



Plaats een koffiehoek op (trap)loopafstand waardoor je medewerkers stimuleert verder te lopen. Dit kan ook met prullenbakken, printers en door werkplekken verder bij de toiletten vandaan te creëren. Schiet rek- en strekmomenten in de agenda's van jouw collega's.

## Wandelen en traplopen

Stimuleer traplopen door vloerstickers met voetstappen richting de trap te plaatsen, wandelen met de "Ommetje"-app, staand/wandelend vergaderen of met een lunchwandeling met collega's.

## Geef zelf het goede voorbeeld



Neem bijvoorbeeld zelf vaker de trap, begin je dag met staand werken aan je bureau en vraag medewerkers of ze na de lunch mee willen gaan wandelen. Zo stimuleer je andere collega's ook om meer te bewegen.

## Beloning

Stimuleer beweging door groepschallenges. Bied een gezonde verrassing aan als beloning door het behalen van punten bij deelname aan meer bewegen.

## Gezonde voeding



Stuur fruit, nootjes en groentesnacks op voor tijdens de vrijdagmiddagborrel. Zet fruit in de kantine of thuis vooraan op een prominente plek.