

BEWEEG BINGO

START

Maak een lunch wandeling met één van je liefste collega's!		Wie is Wim? Kom naar zijn workshop op 20 september	
	Gebruik het stabureau! Ga even staand werken		Niet mailen of bellen! Loop voor een vraag naar je collega toe
Doe mee aan de Nationale bewegeminuut (elke dag om 11.00 uur)		Kom met je team in beweging en deel een foto op intranet: wees origineel	
	Strek je even helemaal uit (gapen mag) :-)		Zin in koffie of thee? Loop naar het apparaat op een andere verdieping
Voer lopend een (telefoon) gesprek of overleg		De workout van de dag: loop 5 trappen op en af	

Het is de Nationale Vitaliteitsweek. Ga de uitdaging aan en kom in beweging met de Beweegbingo! Voer een activiteit uit en kruis hem van je bingokaart. Heb jij het eerste van je collega's bingo? En welke collega kan nog wat aansporing gebruiken? En niet valsspelen hè? Want we weten allemaal wat dat tot gevoel heeft... Succes!