

Organisatie

Autonoom Provinciebedrijf Sport (APB Sport)

Deelnemende gemeenten

Dienst burger- en welzijnszaken Laakdal, T 013 35 90 35
Dienst ontwikkelingsamenwerking en onderwijs Herselt,
T 014 53 98 43

Sport- en preventiedienst Herentals, T 014 28 50 50
Sport Mortselsel, T 03 448 09 00

Sportdienst Arendonk, T 014 40 90 91

Sportdienst Balen, T 014 82 93 80

Sportdienst Beerse, T 014 61 47 24

Sportdienst Bonheiden, T 015 50 28 80

Sportdienst Borsbeek, T 03 320 94 20

Sportdienst Brasschaat, T 03 650 03 32

Sportdienst Brecht, T 03 660 28 30

Sportdienst Dessel, T 014 38 99 33

Sportdienst Edegem, T 03 289 23 70

Sportdienst Essen, T 03 670 01 45

Sportdienst Geel, T 014 56 67 00

Sportdienst Grobbendonk, T 014 51 02 41

Sportdienst Kalmthout, T 03 666 95 02

Sportdienst Kapellen, T 03 660 67 61

Sportdienst Lier, T 03 480 52 51

Sportdienst Lille, T 014 88 20 10

Sportdienst Malle, T 03 310 05 87

Sportdienst Mechelen, T 015 29 25 97

Sportdienst Merksplas, T 014 63 94 43

Sportdienst Mol, T 014 33 07 45

Sportdienst Niel, T 03 888 35 00

Sportdienst Nijlen, T 03 410 02 48

Sportdienst Oud-Turnhout, T 014 45 37 37

Sportdienst Putte, T 015 25 33 70

Sportdienst Ranst, T 03 475 19 66

Sportdienst Rumst + Sociale Zaken, T 03 880 00 91

Sportdienst Schoten, T 03 680 10 73

Sportdienst Stabroek, T 03 210 11 71

Sportdienst Turnhout, T 014 44 33 32

Sportdienst Vorselaar, T 014 50 71 13

Sportdienst Vosselaar, T 014 60 08 42

Sportdienst Westerlo, T 014 53 92 07

Sportdienst Wilrijk, T 03 820 53 24

Sportdienst Wommelgem, T 03 355 12 59

Sportdienst Wuustwezel, T 03 690 46 28

Sportdienst Zandhoven, T 03 410 16 65

Sportdienst Zwijndrecht, T 03 250 49 74

Deelnemende sportregio's

Sportregio Antwerpse Kempen ilv, T 03 240 62 93

Sportregio Dijle-Nete ilv, T 014 56 52 34

Sportregio Kempen ilv, T 014 56 52 33

Sportregio Rivierenland ilv, T 014 56 52 34

In samenwerking met

Autonoom Provinciebedrijf Sport (APB Sport)

www.apbsport.be

Dienst Welzijn en Gezondheid

www.provant.be/welzijn

Toerisme Provincie Antwerpen

www.tpa.be

Logo's provincie Antwerpen

www.vlaamselogos.be

MEER INFO

WWW.IKSTAPHETAF.BE

AUTONOOM PROVINCIEBEDRIJF SPORT (APB SPORT)

Boomgaardstraat 22 bus 1 | 2600 Antwerpen
T 03 240 62 92 | F 03 240 62 99
katrien.collaert@apbsport.provant.be

V.U.: Tom Van Look | gedelegeerd bestuurder | Boomgaardstraat 22 bus 1 | 2600 Antwerpen



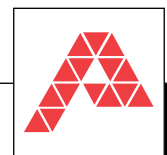
10.000 stappen per dag.
Het houdt me fit!



Autonoom Provinciebedrijf Sport (APB Sport)
Boomgaardstraat 22 bus 1 | 2600 Antwerpen
T 03 240 62 70 | F 03 240 62 99 | www.apbsport.be



Corsendonk Bier



PROVINCIE
ANTWERPEN

Regelmatig bewegen houdt je gezond!

Wat zijn de voordelen?

- Bloeddruk verlagen.
- Ernstige ziekten voorkomen zoals hart- en vaatziekten, diabetes...
- Wegwerken van een teveel aan lichaamsvet.
- Emotionele draagkracht en zelfvertrouwen vergroten en stress reduceren.
- Energie verhogen.
- Groeien in kracht, lenigheid en uithouding.

Een stapje verder

Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen, is gewoon meer stappen. Onderzoek wijst uit dat **10.000 stappen per dag** een ideaal streefdoel is.

Een persoon zet ongeveer 6.000 stappen per dag. Dat is slechts 4.000 stappen verwijderd van het streefdoel. Door **een half uur meer te bewegen per dag** haal je die 4.000 extra stappen zo.

Elke stap telt: enkele tips

- Doe je boodschappen te voet.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Maak een wandeling tijdens de middagpauze.
- Zet de televisie uit en ga romantisch op stap met je partner.
- Laat je ertoe verleiden om samen met je kleinkinderen te spelen.
- Laat je op sleeptouw nemen door je hond.
- Werk wat ontspannend in je tuin.
- Laat je auto staan, ook het milieu wint erbij.
- Spring op je fiets naar het werk. Elke 10 minuten extra beweging staat voor 1.500 stappen. Dit telt niet alleen voor het fietsen maar ook voor andere activiteiten zoals zwemmen, fitnessen, tennissen, skiën,...
- Heb je de smaak te pakken? Test je fitheid op de FITbus. Neem een kijkje op www.fitbus.be.

Hoe begin je eraan?

STAP 1

MEET JE STAPPEN

Hoeveel stappen zet je per dag? Een stappenteller kan hierbij helpen.

STAP 2

BEPAAI JE DOEL

Hoeveel extra stappen per dag wil je zetten?

TIP

500 extra stappen per dag is een haalbare uitdaging.

STAP 3

VOLHARDING

Hou dat minstens één week vol.

STAP 4

NIEUWE DOELSTELLINGEN

Kies een nieuw doel na elke week.

STAP 6

RESULTAAT

Ga hiermee door tot je 10.000 stappen per dag haalt.

STAP 5

GEWOONTEVORMING

Hou deze levensstijl aan. Geniet van een grotere dosis levensenergie!

Pas op je tellen



Je kunt gebruik maken van het '10.000 stappen-pakket' dat naast een stappenteller ook een handleiding en dagboekje bevat. Stappentellers die je als gadget vindt bij ontbijtgranen of een ander product zijn minder betrouwbaar.

Voor meer info surf naar: www.ikstaphetaf.be

Wie gaat de uitdaging aan?

Een oproep aan alle volwassenen. **10.000 stappen per dag!**

Lekker op stap? Nu nog een gezonde hap

Haal meer uit je '10.000 stappeninspanning' door gezond te eten.

Start met een gezond ontbijt. Drink voldoende water. Eet dagelijks voldoende groenten en fruit. En hou je ongezonde tussendoortjes onder controle. De actieve voedingsdriehoek zet je op weg.

Eet je gezond?

Doe de test op www.gezondheidstest.be