**Doe mee aan de Vlaamse 10.000-stappenclash!**

Wil je meer bewegen? Dat kan heel eenvoudig: met 10.000 stappen per dag (of 8000 voor 65-plussers) beweeg je al voldoende voor een goede gezondheid. Lijkt 10.000 stappen onhaalbaar? Geen paniek, elke stap meer is een overwinning op zich! Elke stap telt!

[*NAAM GEMEENTE/STAD*] wil je graag helpen! Het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo’s organiseren met steun van de Vlaamse overheid de ‘Vlaamse 10.000-stappenclash’. Dit is dé stappencompetitie tussen alle Vlaamse en Brusselse gemeenten en steden. En [*NAAM GEMEENTE/STAD*] doet mee!  
Van 1 mei t.e.m. 31 mei 2018 nemen wij het al stappend op tegen de inwoners van meer dan 100 Vlaamse gemeenten en steden. Alle deelnemende steden en gemeenten worden naargelang het aantal inwoners ingedeeld in een categorie. Op deze manier maakt iedereen een eerlijke kans, zowel de kleine gemeenten met minder inwoners als de grote steden.

Stap jij onze gemeente/stad\* mee naar de overwinning? Registreer je dan gratis op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) en sluit aan bij de groep van onze gemeente/stad\*. Op deze website of via de app van 10.000 stappen kan je online een stappendagboek bijhouden. Geef dagelijks je aantal stappen in en volg de route en tussenstand op de wereldkaart. Je kan live volgen welke gemeente of stad aan de leiding staat. Bovendien maken alle deelnemers wekelijks kans op leuke prijzen.

De gemeente of stad die na één maand de meeste stappen zette is de grote winnaar.  
Help jij [*NAAM GEMEENTE/STAD*] mee aan de overwinning? Registreer dan gratis op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) en misschien gaat [*NAAM GEMEENTE/STAD*] naar huis met de titel van ‘Actiefste gemeente/stad\* van Vlaanderen’!

Sven Ornelis is het gezicht van deze campagne en zal het goede voorbeeld geven. Hij is de ideale persoon om de Vlaming te tonen hoe ze hun 10.000 stappen kunnen halen zonder veel extra tijd te moeten vrijmaken. “*Ik ben helemaal klaar om samen met alle Vlamingen deze uitdaging aan te gaan*,” zegt Sven Ornelis.

Stappen tellen is eenvoudig, makkelijk en motiverend! Er zijn verschillende manieren om je stappen te tellen: apps, activity trackers of een klassieke stappenteller. Meer info over stappentellers kan je vinden op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be).





*\*schrap wat niet past*