



Lunchwandelen? Lunchwandelen!

Wandelen is voor iedereen geschikt, jong en oud. Het is goed voor de gezondheid, voor lichaam en geest.

Beweegnorm:

Tenminste 5 dagen in de week 30 minuten matig intensief bewegen

Waarom lunchwandelen?




De werkdag wordt veelal zittend doorgebracht achter het bureau en de computer. Dit zijn vaak eenzijdige, repeterende bewegingen. Ook komen werknemers komen met de auto of met het openbaar vervoer naar het werk. Deze inactiviteit op het werk wordt daarbuiten vaak niet gecompenseerd. De lunchpauze is een ideaal moment om, samen met collega's, even de benen te strekken en een luchtje te scheppen.

Stimuleren

van bewegen op het werk

U kunt als werkgever een gezonde leefstijl en bewegen in de vrije tijd stimuleren. Maar ook binnen werktijd zijn er mogelijkheden om meer te bewegen. Lunchwandelen is één van die mogelijkheden. En, wie iedere dag een half uurtje gaat lunchwandelen, voldoet aan de beweegnorm!

 **30 minuten bewegen**
www.30minutenbewegen.nl

Lunchwandelen, gezond op weg...   

Voordelen van lunchwandelen

- ✓ Het kost niets
- ✓ Neemt nauwelijks extra (werk-) tijd in beslag
- ✓ Geschikt voor grote groep medewerkers, laagdrempelig
- ✓ Gezonder, fitter, productiever personeel
- ✓ Daling ziekteverzuim en minder verzuimkosten
- ✓ Minder (uitval door) rugklachten en RSI
- ✓ Weinig kans op blessures
- ✓ Meer ontspannen en minder gestresst personeel
- ✓ Betere werksfeer
- ✓ Meer tevreden personeel met grotere betrokkenheid bij het werk
- ✓ Draagt bij aan een positief imago van uw organisatie



Wist u dat?

Slechts 17% van de kantoormedewerkers actief is tijdens de lunchpauze. 59% brengt de lunchtijd zittend door en 16% neemt zelfs helemaal geen pauze. Terwijl 39% van de kantoormedewerkers actiever zou willen zijn tijdens de lunch.

Starten met lunchwandelen?

Op de site www.lunchwandelen.nl vindt u uitgebreide informatie over lunchwandelen en tevens kunt u er campagnematerialen bestellen. Kijk op www.30minutenbewegen.nl voor meer tips over bewegen.

Deze flyer is geschreven door TNO in samenwerking met NISB.

