

LEKKER LEVEN BINGO

Lekker bezig tijdens je werkdag

Bezoek het
beweegfestival
op 18 september
bij Volta

☐

Neem de trap in
plaats van de lift

☐

(lunch)wandel
20 minuten

☐

Haal koffie voor
je collega's

☐

Doe 1 minuut een
wallsit

☐

Drink water uit
een klein bekertje

☐

Loop naar je
werk of parkeer
verder weg

☐

Drink vandaag
2 liter water

☐

10 (desk)
push-ups

☐

20 minuten staan
achter je bureau

☐

Fiets naar je
werk

☐

Eet vandaag
2 stuks fruit

☐

Op het werk

BINGO?!

Maak foto's van de activiteiten. Heb jij een volle bingokaart? Stuur de leukste foto('s) van jou en eventueel je collega's vóór 1 oktober naar contact@lekkerleveninmiddendrenthe.nl of tag ons op Facebook of Instagram (zie hieronder) en geef aan voor welke organisatie je werkzaam bent!

Wie weet win jij een leuke prijs!

Dus: bewegen, afvinken, foto maken en insturen.
Veel plezier!



lekkerleveninmiddendrenthe.nl



[/lekkerleveninmd](https://www.facebook.com/lekkerleveninmd)



[@lekkerleveninmiddendrenthe](https://www.instagram.com/lekkerleveninmiddendrenthe)