

Iedereen in beweging!

De werkeditie



Copyrights 2020© EFFECTIEF SPORTEN

Tekst: Roos Hanemaaijer

Redactie: Manon Swanenburg

Foto's: www.pixabay.com

Inleiding

Bewegen is een essentieel onderdeel van ons leven. Probeer het maar eens niet te doen. Zelfs al ga je liggen met ingehouden adem, je hart klopt door en je darmen verteren nog steeds je voedsel.

Baby's komen bewegend ter wereld en willen zich hun gehele kindertijd verplaatsen. Alleen op latere leeftijd is verplaatsen steeds minder nodig en gaan we minder bewegen. Met als resultaat: In Nederland behaalt slechts 45% de nieuwe norm van de beweegrichtlijnen¹.

Dit heeft niet alleen effect op onze fysieke gezondheid, maar ook op ons verstand. Ons cognitief functioneren (denkvermogen of verstandelijke vermogen) hangt samen met lichamelijke activiteit. Er lijkt zelfs een relatie te zijn met een verlaagde kans op dementie door lichamelijke actief te blijven.² Daarnaast is ook aangetoond dat kinderen beter leren door te bewegen³. De meerderheid van de onderzoeken concludeert dat een verbeterde doorbloeding van de hersenen, een verhoogde aanmaak van zenuwcellen, het ontstaan van meer verbindingen tussen zenuwcellen en het gebruik van dezelfde hersengebieden, de basis zijn voor de relatie tussen sport en bewegen en cognitie (verstand)³. Dit geldt voor jou, voor je collega's en voor jouw klanten.

Door niet te bewegen, zakt ook de motivatie. Dit wordt heel mooi uitgelegd in het volgende filmpje: <https://youtu.be/7BSqb9aZ2m4>



**Dus wil je jezelf, jouw werknemers of collega's bij de les houden?
Houd ze in beweging!**

¹ Beweegrichtlijn 2017, gezondheidsraad in opdracht van het ministerie van VWS

² Scherder, E. (2014). Laat je hersenen niet zitten: hoe lichaamsbeweging de hersenen jong houdt. Singel Uitgeverijen.

³ Collard, D., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J., & Breedveld, K. (2014). Effecten van sport en bewegen op de basisschool. Voorstudie naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties. Utrecht: Mulier Instituut.

Leeswijzer

Dit boekje geeft praktische beweegtips voor iedere werksituatie. Van computerwerk tot werkoverleg en van koffiedrinken tot telefoneren.

Deze situaties zijn op alfabetische volgorde geordend. Onderling is er veel overlap. Aangezien dit boekje bij ieder onderwerp origineel wilde zijn, is het aan te raden om ook wat inspiratie op te doen bij vergelijkbare onderwerpen. Bijvoorbeeld: de hoofdstukken “computerwerk” en “tussen de bedrijven door”, bevatten originele ideeën die in beide situaties van toepassing kunnen zijn.

Per hoofdstuk lees je beweegtips per niveau. Voor de beginnende bewegers (debutant), de mensen met ervaring (middenvelders) en de gevorderden die een uitdaging nodig hebben (topscorders). Per situatie kan jouw niveau natuurlijk verschillen en je bent volledig vrij om te kiezen in welk niveau jouw huidige beweegambities passen.

Er wordt in dit boekje ook rekening gehouden met drie beweegidentiteiten. Deze sporters hebben een vaste reden waarom ze gaan sporten. Deze beweegidentiteiten⁴ zijn als volgt ingedeeld:

- **Vanwege de uitdaging:** deze sporter wil graag presteren, zichzelf verbeteren en resultaat zien.
- **Vanwege het sociale aspect:** deze sporter vindt het belangrijk dat het gezellig is en dat er veel contact wordt gemaakt.
- **Vanwege de ervaring:** deze sporter gaat vooral voor de ervaring van het bewegen. Bij voorkeur buiten in een inspirerende omgeving.



Voor meer informatie kan je kijken op de website www.roos-hanemaaijerslottje.nl

⁴ <https://www.sportknowhowxl.nl/nieuws-en-achtergronden/nieuwsberichten/nieuwsbericht/114751/>

Inhoudsopgave

Inleiding

Leeswijzer

Inhoudsopgave

1. Congresbezoek
2. Congres/klant-presentaties
3. Computerwerk
4. Koffiepauzes
5. Onderweg
6. Op de werklocatie
7. Vergaderingen
8. Tussen de bedrijven door

Afsluiting



CENTRUM VOOR FYSIOTHERAPIE EN BEWEGING

Voor professionele begeleiding en presentaties over bewegen

www.adfysio.nl

1. Congresbezoek

Congressen staan bekend om een overload van informatie. Hoe zorg je dat je scherp kunt blijven tijdens jouw gehele congresbezoek?

De debutant

- Haal na iedere presentatie koffie of thee bij de stand die het verste lopen is
- Ga na iedere presentatie even naar buiten voor een frisse neus en neem bij voorkeur de trap.
- Draai iedere 15 minuten je hoofd naar links en naar rechts of opzij

De middenvelder

- Stel een alarm in, dat iedere 20-30 minuten afgaat zonder geluid (bijvoorbeeld trilling). Wissel bij het afgaan van plek met iemand.

uitdaging

- Neem een stappenteller mee en ga ieder congres over jouw eigen record

sociaal

- Spreek met een collega af en ga samen deze beweegchallenge aan!

ervaring

- Neem jouw favoriete muziek mee en speel deze af tijdens jouw beweegpauze

- Ga in de pauzes niet alleen naar buiten, maar maak een wandeling
- Til je benen om en om op voor 5 minuten, halverwege een presentatie

De topscoorder

- Organiseer een flash mob halverwege het congres
- Neem een routine aan oefeningen mee, die je in de pauze doet.
- Ga een rondje hardlopen. Wel zo gezellig om dit met een collega te doen.

2. Congres/klant-presentaties

Hoe zorg je ervoor dat jij opvalt tussen al jouw co-collega's? Hoe houd je de aandacht in jouw presentatie vast? Val op door te bewegen en laat deelnemers daarbij ook gelijk vanuit een ander perspectief en met meer motivatie naar jouw verhaal luisteren.

De debutant

- Stel een aantal vragen, waarbij de mensen over wie het gaat moeten gaan staan. Bijvoorbeeld: wie zijn allemaal vrouw? Wie is er met de auto gekomen? Wie doet er aan sport? Wie is hier vrijwillig naar toe gekomen? Etc.
- Laat de deelnemers een voorwerp doorgeven naar de achterzijde van de zaal. Bij voorkeur iets interessants. Maak er eventueel een wedstrijd van.
- Laat de deelnemers halverwege de presentatie een beweegpauze houden. Hierbij kan de opdracht variëren van: haal een kop koffie, tot: zoek een gespreksmaatje op en ga tien minuten staand met elkaar kletsen.

uitdaging

- Laat deelnemers punten scoren door zoveel mogelijk te bewegen. Bijvoorbeeld in de pauze, waar ze stickers ontvangen voor iedere beweegopdracht.

sociaal

- Laat ze de uitdagingen in tweetallen doen.

ervaring

- Laat ze de uitdagingen onder begeleiding van live muziek doen. Misschien nog in combinatie met een opname voor een social media challenge.

De middenvelder

- Zet "gereserveerd" op de eerste paar rijen, zodat iedereen een paar trappen op moet lopen voor een plek. Waarna je bij de start van de presentatie 'speciale' gasten uitnodigt om meer vooraan te komen zitten.
- Houd een opiniepeiling met behulp van een aantal stellingen. Waarbij de deelnemers naar links moeten kijken als ze het eens

zijn met de stelling of naar rechts als ze het oneens zijn met de stelling. Of hun handen op hun hoofd moeten plaatsnemen of hun voeten aan moeten raken. Of hun handen in de lucht of in een 'bid'-houding⁵.

- Stel een alarm in, dat iedere 20-30 minuten afgaat met behoorlijk geluid. Op dat moment is het tijd voor een stoelenwissel. Iedereen kan één plek doorschuiven, of een hele rij. Dit kan je van te voren met de deelnemers afspreken. Niet alleen bewegen ze, het horen en zien vanuit een ander perspectief levert ook vaak nieuwe inzichten op.

uitdaging

- Bij Kahoot komt er altijd een winnaar uit, dus dit kan een stimulans zijn. Vooral als er ook een prijs te winnen is.

sociaal

- Laat ze tweetallen maken voor de quiz en elkaar een hand geven. Antwoord a is handen in elkaar omhoog en antwoord b is handen in elkaar op oorhoogte

ervaring

- Zet vooral de muziek hard en zorg voor spetterende beelden tijdens de beweegpauzes.

De topscoorder

- Evalueer jouw presentatie tussendoor. Waarbij mensen die iets willen zeggen moeten gaan staan. Of als ze het eens zijn met een uitspraak hun beide armen in de lucht moeten steken. Ook kan je vier vakken maken: slecht, matig, voldoende, goed. Laat de deelnemers in dat vak gaan zitten dat overeenkomt met hun mening over het symposium. Dit is een flinke stoelendans, maar levert wel veel beweging op!
- Laat je luisteraars iedere vijf minuten een opdracht uitvoeren, terwijl ze luisteren naar jouw verhaal. Dit kan je begeleiden door een aantal sheets met beweegopdrachten in je presentatie te verwerken. Plaats ook een paar keer een sheet met rust tussendoor! Je kunt de luisteraars laten beginnen door hun tenen te

⁵ Tip: www.kahoot.com, www.mentimeter.com en www.socrative.com

buigen en te strekken. Na een rustpauze kunnen ze hun voeten in de grond duwen en ontspannen. Ook zou men vuisten kunnen maken en ontspannen, of de billen samenknijpen en loslaten of alle spieren in het gezicht aanspannen en ontspannen.

Stem wel goed de opdracht en de inhoud van de desbetreffende sheet op elkaar af. Een goede graadmeter van het afleidingsgehalte van je bewegopdrachten is om tussentijds vragen te stellen. Bij voorkeur een quiz-vorm waar je het concentratiegehalte in de hele groep kan meten en niet alleen die van de ijverige deelnemers.

uitdaging

- Deze sporters kan je motiveren door er een wedstrijd van te maken. Deel het publiek op in vakken en het vak dat het beste meedoet, wint!

sociaal

- Laat ze tweetallen maken, waarvan steeds één van de twee de opdracht moet doen. Dan kunnen ze elkaar afwisselen.

ervaring

- Zorg voor inspirerende quotes en foto's in de zaal

- Als je echt wilt scoren, dan houd je het niet alleen bij bewegen, maar laat je de deelnemers ook even sporten. Dan zullen ze namelijk niet alleen aan hun cognitief vermogen, maar ook aan hun fysieke gezondheid werken. Endorfines komen vrij en deelnemers zullen (hopelijk) ervaren dat het leuk is, wat hun motivatiecentrum weer oplaadt voor de rest van de presentatie. Als je mij niet gelooft, luister dan naar Dr. Eric Scherder zelf:

<https://youtu.be/7BSqb9aZ2m4>.

Voorwaarde is wel dat de zaal goed geventileerd is en dat de deelnemers vooraf geïnformeerd zijn om eventueel deodorant of iets dergelijks mee te brengen en/of sportkleding aan te doen. Ook moet je goed nadenken over de doelgroep en aan de mensen die het mogelijk spannend of vervelend vinden. Wat voor opties hebben zij? *(zie de tips voor de beweegidentiteiten)*

Vervolgens zijn er de volgende opties:

1. Begin met leuke muziek en ga zelf dansen. Bij voorkeur een bekende routine zoals de vogeltjesdans. Kijk wie er mee gaat doen. Daarna kan je het in je verhaal gebruiken over kartrekkers, volgers en hekkensluiters.
2. Dans de macarena. Of iets soortgelijks. Je hoeft niet eens een dans instructeur te zijn, want je kunt simpelweg een dansvideo op YouTube zoeken en aanzetten⁶: Bij beperkte ruimte kan je bijvoorbeeld draaien vervangen door springen.

uitdaging

- Film de actie en zet het op social media als een challenge

sociaal

- Laat ze tweetallen maken, waarvan steeds één van de twee de opdracht moet doen. Dan kunnen ze elkaar afwisselen.

ervaring

- Zorg voor inspirerende quotes en foto's in de zaal

3. Als je wat meer ruimte hebt, een stoel tussen iedere deelnemer, kan je echt aan werk. Dankzij meerdere work-out video's op youtube is ook dat niet echt een uitdaging voor jou als instructeur en kan je jezelf volledig concentreren op het motiveren van de deelnemers⁷. Dit zou ook in combinatie kunnen met een X-CO.⁸
4. Organiseer een kort intermezzo tussendoor. Door een professional uit te nodigen die het publiek 10 minuten op hun plaats laat bewegen. Zoals een publieksopwarmer, die werken bij live opnames van de televisie. Dit kun je natuurlijk ook zelf doen. Denk maar aan opdrachten als: opstaan-springen-gaan zitten-de wave- zwaaien-op de tenen staan-squats-etc.

⁶ https://www.youtube.com/results?search_query=dansvideo

⁷ https://www.youtube.com/results?search_query=dans+workout

⁸ <https://xcoreworkouts.com/nl/workout/>

3. Computerwerk

Met computerwerk wordt bedoeld: de momenten dat je achter de computer zit te werken.

De debutant

- Pak altijd de trap.
- Plak een gele post-it op je beeldscherm. Iedere keer als je deze ziet, moet je iets bewegen: je tenen op en neer, je knieën optillen en terug, je schouders draaien, je schouders op en neer laten gaan, hoofd zijwaarts bewegen, je neus heen en weer, etc.
- Stel een alarm in op je computer om ieder half uur koffie te halen. Bij voorkeur ga je dan met de trap een verdieping lager koffie halen. Zo ontmoet je ook nog eens nieuwe mensen!

uitdaging

- Start een wedstrijd wie de meeste calorieën kan verbranden tijdens de pauze. Of laat mensen hun eigen record steeds verbeteren. Geef de collega die het beste alle beweg opdrachten volhield een prijs.

sociaal

- Doe alle activiteiten samen of laat een collega je ieder half uur eraan herinneren om even te bewegen.

ervaring

- Zet inspirerende muziek op tijdens het bewegen/computerwerk en hang inspirerende posters/foto's op.

De middenvelder

- Vraag om een werkplek waar je staand achter de computer kunt werken of op een grote (yoga)bal of op een fitness kruk.
- Lunch niet achter de computer, maar ga naar buiten. Loop minimaal 10 minuten voor je gaat zitten om te eten. Het nadeel is dat je dan wel iets sneller moet eten, maar hier kan je rekening mee houden met het maken van je lunch. Of je kan alsnog je lunch achter de computer op eten en de lunchpauze als wandelpauze gebruiken.
- Stel een waarschuwing in op jouw computer per 15 minuten. Als deze waarschuwing op komt, moet je een oefening doen. Deze kun je gezamenlijk doen met collega's of alleen. Dit kan zijn:

draai je hoofd 10 keer van links naar rechts, draai je schouders 10 keer, til je knieën om en om 20 keer op, ga 20 keer om en om op je tenen staan in zit, sta 5 keer op en ga daarna weer zitten, etc.

De topscoorder

- Zoek medestanders en organiseer 15 minuten yoga in de pauze, bijvoorbeeld in een leegstaande ruimte. Maar dit kan natuurlijk ook direct op de werkvloer. Het voordeel van yoga is dat je niet veel ruimte nodig hebt. Daarnaast zijn er voldoende tutorials op internet, dus een instructeur of ervaring is ook nauwelijks nodig⁹.

uitdaging

- Geef de collega die het beste alle beweegopdrachten volhield een prijs.

sociaal

- Moedig elkaar aan tussendoor en maak eventueel tweetallen per oefening (dus om en om).

ervaring

- Ga naar buiten om de oefeningen uit te voeren.

- Ga het hele trappenhuis op en af in je lunchpauze en neem bij voorkeur een aantal collega's mee.
- Organiseer een beweegpauze, waarbij alle collega's achter de stoel gaan staan en waarbij ze om en om een oefening verzinnen die iedereen 5 keer moet doen. Maak er een wedstrijd van: wie houdt het het langste vol?

⁹ <https://www.youtube.com/user/SarahBethShow/videos?app=desktop>

4. Koffiepauzes

Met koffiepauzes worden de pauzes tussen het werk, tussen de vergaderingen of de sociale koffiepauzes bedoeld. Allemaal een moment om ons brein te prikkelen door beweging.

De debutant

- Neem jezelf voor om tijdens de koffiepauze minimaal één keer van kliek te wisselen. Niet alleen moet je bewegen naar een andere groep, je ontmoet ook nieuwe mensen.
- Haal iedere dag of pauze koffie bij een ander apparaat. Bij voorkeur ook op een andere verdieping.
- Haal koffie op een locatie buiten kantoor

De middenvelder

- Vervang de koffiepauze door een waterpauze, waarbij de waterflesjes nog gevuld moeten worden. Hierdoor moet men gegarandeerd bewegen en je calorie inname gaat gelijk omlaag.

uitdaging

- Degene die de meeste calorieën verbrandt of de meeste traptredes neemt, krijgt 5 minuten extra koffiepauze.

sociaal

- Wissel vaker van kliek. Meer bewegen en meer nieuwe mensen ontmoeten.

ervaring

- Ga naar buiten in de koffiepauze

- Zorg dat je minimaal 50 stappen maakt tijdens de koffiepauze.
- Neem jezelf voor om altijd te staan bij het koffiedrinken.

De topscoorder

- Bereken vooraf wat het aantal calorieën is die je normaal gesproken inneemt tijdens de pauze. Bedenk vervolgens hoe je deze er weer af kunt bewegen. Wat kan helpen is om vooraf een lijst

te maken van een aantal basisactiviteiten. Hier kun je het calorieverbruik van opzoeken¹⁰. Denk maar eens aan activiteiten zoals lopen, traplopen, opstaan, gaan zitten, etc.

- Spreek met elkaar af dat men eerst 100 traptredes moet nemen, voordat men koffie mag halen. Omhoog of omlaag, dat is aan jullie!
- Geef collega's een raadsel mee. De oplossing leidt tot een locatie waar ze **gratis** koffie of een (gezonde) traktatie kunnen vinden. Hoe vaker ze fout zitten, hoe meer ze bewegen.

uitdaging

- Wie verzint het beste idee om gezond te blijven?

sociaal

- Maak een buddy systeem; help elkaar gezonder te blijven

ervaring

- Zorg voor ondersteunende muziek tijdens de pauze.

¹⁰ <https://www.caloriecalculator.nl/calorieen-per-activiteit/>

5. Onderweg

Met onderweg wordt bedoeld: op weg naar je werk, naar een klant of naar huis. Men kan natuurlijk ook op weg zijn naar een andere locatie.

De debutant

- Pak onderweg zoveel mogelijk trappen. Of je nu naar de metro loopt of naar de parkeergarage.
- Loop bewust een stukje om naar je auto of naar de metro.
- Zwaai je armen actief mee tijdens het lopen, zo verbrand je meer calorieën.

uitdaging

- Houd je afgelegde afstanden bij op een app, bijvoorbeeld met 'runkeeper'. Zo kun je jouw voortgang bijhouden en vergelijken met anderen.

sociaal

- Reis samen of praat bij met vrienden via een headset.

ervaring

- Ga op zoek naar een park of inspirerend stadsdeelte.

De middenvelder

- Koop een stappenteller en maak eerst 100 stappen, voordat je naar je werk of naar huis gaat. Het mag natuurlijk altijd meer zijn.
- Vervang wandelen door snelwandelen. Zo ben je sneller op je bestemming, train je meer spierkracht en belast je jouw hart en longen zwaarder.
- Neem iedere trap twee keer.

De topscoorder

- Een open deur, maar ga op de fiets naar je werk. Bij goed en bij slecht weer. Werkt ook goed voor je immuumsysteem.
- Ga naar de sportschool/sportvereniging/bootcamp. Dit kan ook voordat je naar je werk gaat of na het werk. De kans is namelijk

groter dat je dan gaat sporten; denk maar aan het filmpje uit de inleiding.

- Ga hardlopend naar de volgende locatie. Zorg dan wel dat je jezelf daarna weer op kan frissen.

uitdaging

- Spreek een challenge af met een collega, wie haalt het het eerst?

sociaal

- Maak een praatje onderweg met nieuwe mensen

ervaring

- Kies leuke muziek voor in je oren

6. Op de werklocatie

In de fabriek, op kantoor, in de praktijk of in een laboratorium. Hoe blijf je in beweging?

De debutant

- Voer het werk zoveel mogelijk staand uit. Hierbij kun je ook elkaar afwisselen. Eén collega zit, en na 15 minuten gaat de ander zitten en de eerste staan. Als je zorgt dat er maar één stoel per tweetal aanwezig is, gebeurt dit hopelijk vanzelf.
- Werk je samen op 1 plek? Wissel dan steeds van plaats of van collega, als dat kan (iedere 10-20 minuten). Nieuw perspectief voor ideeën en je hebt bewogen!
- Draai regelmatig je armen en bovenlichaam los.

uitdaging

- Ga een calorieënstrijd aan met collega's; wie verbrandt het meeste op een dag?

sociaal

- Bedenk samen hoe je de ruimte zo in kan richten, dat iedereen automatisch meer beweegt

ervaring

- Plak voetjes op de grond richting de trap en naar langere looproutes.

De middenvelder

- Houd iedere 15-30 minuten een bewegestop. Waarbij één of meerdere collega's iets moeten uitbeelden aan de groep. Als iemand het antwoord geraden heeft, gaat iedereen weer verder. Je zou vooraf kaartjes kunnen maken met onderwerpen die collega's moeten uitbeelden. Je kan ook met elkaar een roulatiesysteem opzetten van wie aan de beurt is.
- Verwijder alle stoelen en laat collega's zelf iets bedenken waardoor ze zonder stoelen alsnog goed kunnen werken. Of daag ze uit tot de meest originele en gezonde werkhouding zonder stoel!
- Draai regelmatig de heupen los, in combinatie met de armen en het bovenlichaam.

De topscoorder

- Zet een beweegchallenge op. Waarbij men zoveel mogelijk calorieën moet verbranden of met originele initiatieven moet komen om iedereen in beweging te zetten. De prijs kan een weekendje wellness zijn, om lekker tot rust te komen na al dat gesport.
- Houd een wedstrijd in het trappenhuis of in de gang. Maak twee groepen en zet een parcours uit. In het trappenhuis kan de trap al een parcours zijn. In de gang kan men obstakels neerzetten waar men overheen of onderdoor moet. Ook kan men onderdelen geblindoekt af laten leggen als één grote slang, waarbij iedereen elkaars hand vasthoudt. De opties zijn eindeloos.
- Doe regelmatig een beweegroutine, zoals een 7 minute workout¹¹

uitdaging

- Maak een 'Wall of fame' op stage/werk waar iedere maand een werknemer komt te hangen die het meest beweegt of anderen stimuleert om te bewegen.

sociaal

- Maak een forum aan waar alle werknemers met elkaar kunnen praten over bewegen en gezondheid.

ervaring

- Creeër werkruimtes die uitnodigen tot bewegen.

¹¹ <https://youtu.be/Lu1qJrxzME>

7. Vergaderingen

Met vergaderingen wordt bedoeld dat meerdere mensen met elkaar in één ruimte zitten voor overleg. Dit kan met een kleine groep of een grote groep. Kenmerkend is dat de beweegrimte beperkt is.

De debutant

- Voer het ene agenda punt staand uit en het volgende agenda punt zittend. Bedenk dat de efficiëntie mogelijk toeneemt als mensen gemotiveerder zijn om de vergadermomenten kort en bondig te houden.
- Vergader op een hometrainer.
- Wissel na ieder agenda punt van zitplaats, waarbij je niet twee keer op dezelfde plaats mag zitten en je niet mag wisselen met iemand naast je.

uitdaging

- Loof een prijs uit voor de groep die het meest efficiënt kan vergaderen.

sociaal

- Laat verschillende groepen tips en trucs met elkaar delen voor effectief vergaderen.

ervaring

- Hang inspirerende posters of foto's op in de vergaderruimte.

De middenvelder

- Stel een alarm in zodat er iedere 30 of 60 minuten een koffiepauze is. Zorg hierbij dat er alleen koffie te krijgen is op een onder- of bovenliggende verdieping.
- Overleg minimaal één vergaderpunt buiten. Bij voorkeur gelijk als tussenpauze (zo na 30-45 minuten). Zoek wel een buitenlocatie die goed bereikbaar is, voldoende ruimte biedt en waar niet teveel herrie is. Het overleg moet uiteindelijk nog wel goed verlopen.
- Vergader wandelend. Mogelijk met een headset om met iedereen contact te houden.

De topscoorder

- Iedere vergadering moet een andere collega iets verzinnen waardoor iedereen minimaal 10 minuten beweegt. Genoeg inspiratie in dit boekje bijvoorbeeld.
- Voor iedere keer dat een vergaderpunt langer duurt dan de vooraf afgesproken tijd, moet de voorzitter of tijdbewaker 10 keer opdrukken. Je kunt natuurlijk ook kiezen voor burpees, squats of lunges.
- Tijdens de vergadering wordt er een gewicht doorgegeven. Als het gewicht vijf keer rond geweest is, moet het vergaderpunt worden afgesloten.

uitdaging

- Zet als punt op de agenda: wie houdt ons bedrijf gezond?

sociaal

- Plan ook een samen beweeg moment in op de vergadering

ervaring

- Zorg voor muziek die de tijd aangeeft, hoe verder de tijd, hoe sneller de muziek

8. Tussen de bedrijven door

Met tussen de bedrijven door worden de momenten tussen jouw werkzaamheden bedoeld. Tussen de klantbezoeken, de vergaderingen of tussen het werken achter de computer door.

De debutant

- Pak altijd de trap achteruit.
- Ga bewust naar de verkeerde verdieping, om zo nog wat extra trappen te pakken.
- Loop naar je collega toe, in plaats van het versturen van een email. Dit is gelijk ook veel gezelliger.

uitdaging

• Wat kan je nog meer bedenken?

sociaal

• Organiseer een sportief personeelsuitje

ervaring

• Werk wat vaker buiten

De middenvelder

- Haal je lunch ergens buiten het kantoor. Zo moet je in ieder geval weer een stukje lopen.
- Houd een toernooi propjes in de prullenmand gooien. Hoeveel propjes kan jij foutloos in de prullenbak gooien? Meer dan je collega's? De verliezer moet alle gemiste propjes opruimen en in de papierbak gooien.
- Loop achteruit naar je bestemming.

De topscoorder

- Ga joggend van de ene naar de andere plek. Bij voorkeur met een paar trappen tussendoor.
- Doe in plaats van een 5 minuten workout, een 10 minuten workout (of 20).
- Lunch staand.

Bedankt voor het lezen en veel succes!



**Volg voor meer inspiratie het
YouTube kanaal EFFECTIEF SPORTEN**