

**1 - 31 MEI  
2024**

**DOE MEE AAN DE**  
**10.000 STAPPENCLASH**

**EN STAP ONZE GEMEENTE NAAR DE OVERWINNING!**

▶▶▶ **HOE DEELNEMEN?** ▶▶▶

[WWW.10000STAPPEN.BE](http://WWW.10000STAPPEN.BE)

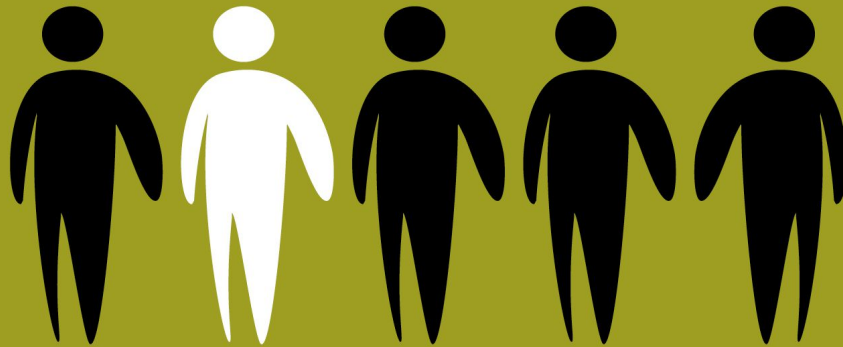
1



**Registreer je op  
[www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) of  
download de app '10.000  
stappen'.**



2



**Word lid van de groep** van onze stad  
of gemeente. Zo tellen  
de stappen die jij registreert  
automatisch mee voor de  
overwinning.



3



**Tel je stappen** met een stappenteller, activity tracker of smartphone-app.



4



**Koppel** je Google Fit, iHealth, Garmin of Fitbit aan 10.000 stappen. **Of geef** (dagelijks) je gezette **stappen handmatig in** op de 10.000 stappen-website of app.



5



**Beweeg**, stap, wandel zoveel mogelijk. Volg de tussenstand live op **[www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)** of in de app.

