

Deze website maakt gebruik van cookies. Door gebruik te maken van deze website geeft u toestemming voor het plaatsen van cookies.

Akkoord [Meer informatie](#)

# Lichaamsbeweging

## Zet u 10.000 stappen per dag?

Bewegen is gemakkelijker dan je denkt! Een half uur per dag extra beweging, maakt al een groot verschil voor je gezondheid. Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen, is door meer stappen te zetten. Onderzoek wijst uit dat 10.000 stappen per dag een ideaal streefdoel is.

### Hoe begin je eraan?

Stap 1: Meet je stappen (hoeveel stappen zet je per dag?)

Stap 2: Bepaal je doel (hoeveel extra stappen per dag wil je zetten? bv.500)

Stap 3: Volharding (hou dit minstens 1 week vol)

Stap 4: Nieuwe doelstellingen (kies na elke week een nieuw doel)

Stap 5: Gewoontevorming (hou deze levensstijl aan)

Stap 6: Resultaat (ga door tot je 10.000 stappen per dag haalt)

### Pas op je tellen!

Om je stappen te tellen kan je een stappenteller gebruiken. Deze kan je (tegen een waarborg van €10) uitlenen aan de Uitbalie in onze bibliotheek.

Meer tips en info kan je vinden op de webstek van 10.000 stappen.

## Contactinformatie

### Dienst Gezondheid & Zorg

#### Dienstencentrum in OC Berkenhof

Beekstraat 25  
3070 Kortenberg

T 02 755 23 10  
[gezondheid-en-zorg@kortenberg.be](mailto:gezondheid-en-zorg@kortenberg.be)

### Openingsuren

Vandaag open van 09 u. tot 12 u., van 13 u. tot 16.30 u.

Morgen open van 09 u. tot 12 u.

Alle openingsuren

