

# Beweeg Bingo

Haal drinken  
voor je  
collega's

Doe een  
overleg  
staand

Loop of fiets  
(gedeeltelijk)  
naar je werk

Draai je  
boven-  
lichaam 10x  
heen en weer

Sta op en ga  
weer zitten,  
doe dit 10x

Span en  
ontspan je  
buikspieren  
en herhaal  
dit tien keer

Doe tien  
bureau push-  
ups

Maak een  
lunch-  
wandeling

Doe een  
overleg  
wandlend

Schud je  
benen en  
armen los

Lift je benen  
tijdens het  
zitten en  
herhaal dit  
tien keer

Neem de trap  
naar boven  
i.p.v. de lift



Ga staan en  
strek je hele  
lichaam uit

Loop naar je  
collega i.p.v.  
een mail of  
een chat te  
sturen

Draai tien  
rondjes met  
je schouders

Doe een wall  
sit van dertig  
seconden

Span je  
bilspier tien  
seconden  
aan, herhaal  
dit vijf keer

Haal koffie of  
thee van een  
andere  
afdeling of  
etage

Beweeg je  
hoofd tien  
keer van  
links naar  
rechts

Loop een  
rondje over  
de afdeling

Draai tien  
rondjes met  
je enkels

Beweeg je  
nek van links  
naar rechts  
en herhaal  
dit tien keer

Neem de trap  
in plaats van  
de lift

Drink staand  
een glas  
water