

# Op Stap



## Waarom Op Stap?

Bijna helft van de werknemers beweegt onvoldoende. Met het **Op Stap** programma stimuleert u heel eenvoudig een actievere leestijl. Lopen is een natuurlijke manier van bewegen. Het is gezond en neemt bovendien stress en spanningen weg.



## Stappen zetten stimuleren?

- Creëer mogelijkheden om meer te bewegen
- Maak activiteiten zichtbaar met stappenteller
- Daag uit om meer stappen te zetten



## Wat houdt Op Stap in?

- Geavanceerde stappenteller
- Website waar stappen automatisch worden opgeteld en gevisualiseerd
- Aantrekkelijke en uitdagende programma's



## Ons aanbod

Verschillende programma's zijn mogelijk.  
Van individuele uitdaging tot bedrijfscompetitie.

[www.personeelinvorm.nl](http://www.personeelinvorm.nl)