

De Fitste Bingo

Sta 4x10 seconden op één been. Wissel telkens van kant en gebruik indien nodig steun	Doe een Wevelgemse wandeltocht	Drink minimum 1,5 liter water per dag	Ga 3x10 keer door de benen tijdens het tanden poetsen	Een hele dag zonder frisdrank
Vervang zittend telefoneren door staand telefoneren	Sta zo lang mogelijk op één been. Gebruik indien nodig steun	Kies voor Skyr of eiwitrijke yoghurt als tussendoortje.	Neem deel aan een activiteit van 'Samen Actief Bewegen' bij één van de lokale dienstcentra	Ga om de 30 minuten even rechtstaan
Een hele dag zonder ongezonde snacks	Zeg het alfabet hardop. Bij alle klinkers ga je 1 stap naar rechts en bij alle medeklinkers ga je 1 stap naar links	Doe een wandeling van ten minste 5 minuten	Ga rechtop op een stoel zitten. Stretch je rug 2x20 seconden per zijde	Combineer tijdens de lunch (kalkoen)ham met kaas om meer eiwitten te eten.
Ga met de fiets/te voet op boodschappen	2 stukken fruit op een dag eten	Spring 20 keer in de lucht, eventueel met steun	Volg online een lesje 'bewegen met Bart'	Ga rechtop zitten/staan en draai 3x10 toertjes in beide richtingen met je schouders
Sta recht (met steun) en ga 3x30 seconden op de tippen gaan staan	Neem al zittend of rechtstaand in beide handen een fles water en hef dit 20 maal op	Ga zitten op het topje van je stoel. Sta nu 30 keer recht en ga opnieuw zitten	Bel een persoon op om te vragen hoe het met hem/haar gaat	Eet een handje ongezoeten noten.

Spelregels

Bewaar deze bingo-kaart. Door kruis de uitdaging op jouw persoonlijk bingo kaart (max. 1 per dag). Wanneer je twee volledige rijen hebt ingekleurd (zowel horizontaal, verticaal of diagonaal) dan behaal je "BINGO". Breng vervolgens de kaart binnen bij een lokaal dienstencentrum voor 1 september en maak kans op een zomerpakket!

Deel gerust een foto van één van de uitdagingen via gezondheid@wevelgem.be, sociale media, of met jouw lokaal dienstencentrum.

Heb je de smaak te pakken? Surf dan naar [Samen actief bewegen | Wevelgem](#) en bemachtig de jaarkalender vol tips en opdrachten rond beweging.