

WEETING BINGO

De eerste stappen naar meer weeting in je werkdag

Bedenk welke
schoenen
lekker lopen en
onder je
werkoutfit
passen

Verken een
nieuwe route
tijdens een
weeting

Buddy weeting:
Nodig een
collega uit voor
een korte
wandeling

**Telefoon
weeting:**
Gaaf de
telefoon? Neem
het gesprek mee
een blokje om

Luister lopend
naar een
podcast

Lunch weeting:
loop tijdens je
lunchpauze en
bespreek een
onderwerp

Solo weeting:
wandelen alleen en
denk na over to-
do's of
brainstorm in je
hoofd

Wissel weeting:
wandelen met een
groepje, en
wissel onderweg
van
gesprekspartner

Snelle check-in:
doe een 10 min
wandeling om
voortgang van
zaken te
bespreken



wij zijn
groen, gezond
en in beweging
Nijmegen