

30 DAGEN WANDEL CHALLENGE

Doe mee met het #Wandelmaandje

Wandel een maand lang elke dag 2 kilometer. Op wandel.nl/inspiraties/wandelmaandje lees je hoe het werkt!

DAG 1

Waarom wandel jij?
Zet een doel op papier.

DAG 2

DAG 3

Zet je wekker een uur eerder voor je ochtendwandeling.

DAG 4



DAG 5

Geef je schoenen een schoonmaakbeurt.

DAG 6

DAG 7

Volg je neus: waar ruikt het lekker?

DAG 8

DAG 9

Wist je dat wandelen goed is bij stressklachten?

DAG 10



DAG 11

Zoek de stilste plek in jouw buurt!

DAG 12



DAG 13

Welke podcast zet je vandaag op?

DAG 14

DAG 15

Wie ga jij bellen tijdens het lopen?

DAG 15



DAG 17

Deel je wandeling op social media met #Wandelmaandje

DAG 18

DAG 19

Kijk omhoog! Maak er een mooie foto van.

DAG 20

DAG 21

Welk wandelmaatje ga je meevragen?

DAG 22

DAG 23

Neem een afvalprikker mee.

DAG 24



DAG 25

Vergeet je lunch niet, want je gaat lunchwandelen.

DAG 26

DAG 27

Welke dieren hoor je tijdens je avondwandeling?

DAG 28

DAG 29

Wat vind je het mooiste gebouw onderweg?

DAG 30



Download de Wandel.nl-app via wandel.nl/app en houd je wandelprestaties bij

iOS



Android



wandel.nl
initiatief van KWbN

Wandelen brengt je verder