# overzicht van activiteiten die je (kort) met collega’s kunt doen

1. **Korte wandelingen**: Maak een wandeling rondom het gebouw of in de buurt. Dit kan een paar keer per dag om de benen te strekken en even uit
de werkomgeving te stappen.
2. **Stoel-yoga**: Doe een paar eenvoudige yoga-oefeningen terwijl je op je stoel zit, zoals nek- en schouderstrekken, en simpele ademhalingsoefeningen.
3. **Trappen in plaats van de lift**: Ga de trap op en af in plaats van de lift te nemen, eventueel samen met collega's, zodat het een sociale activiteit wordt.
4. **Korte stretchoefeningen**: Plan korte stretchsessies om je spieren te verlengen en je flexibiliteit te verbeteren, zoals reiken naar de tenen of het rekken van je armen boven je hoofd.
5. **Wandelende brainstormsessies**: Organiseer brainstormsessies waarbij je tijdens het denken een korte wandeling maakt met een paar collega's. Dit stimuleert zowel de creativiteit als de beweging.
6. **Luchtfietsbewegingen**: Terwijl je achter je bureau zit, kun je lichte fietsoefeningen doen door je benen in de lucht te bewegen. Dit kan in de pauzes en is eenvoudig te doen. Ook samen!
7. **Groepsfitnesspauzes**: Plan een gezamenlijke fitnesspauze waarin een paar eenvoudige oefeningen worden gedaan, zoals squats, lunges, of jumping jacks, even om de energie op te krikken.
8. **Tafeltennis of andere kantoorspellen**: Indien er ruimte is, kun je een pingpongtafel of ander klein spel introduceren waar collega's samen een korte activiteit kunnen doen.
9. **Lange wandelvergaderingen**: Stel voor om korte vergaderingen buiten wandelend te houden, vooral ook geschikt voor informele gesprekken.
10. **Tennisbal gooien**: Gooien met een tennisbal van de ene collega naar de andere kan een leuke manier zijn om even in beweging te komen.
* Deze activiteiten kunnen eenvoudig in de werkdag worden ingepast en zijn een leuke manier om collega’s te motiveren om te bewegen en tegelijkertijd de teamdynamiek te versterken!