

AG Insurance Employees, SUPPORTERS of a HEALTHY LIFESTYLE



7 X ROND
DE WERELD!



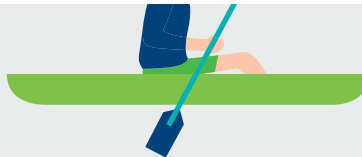
276.757 kilometer
in zeven weken voor SOS Kinderdorpen



208.497 km
lopen / wandelen



64.778 km
fietsen

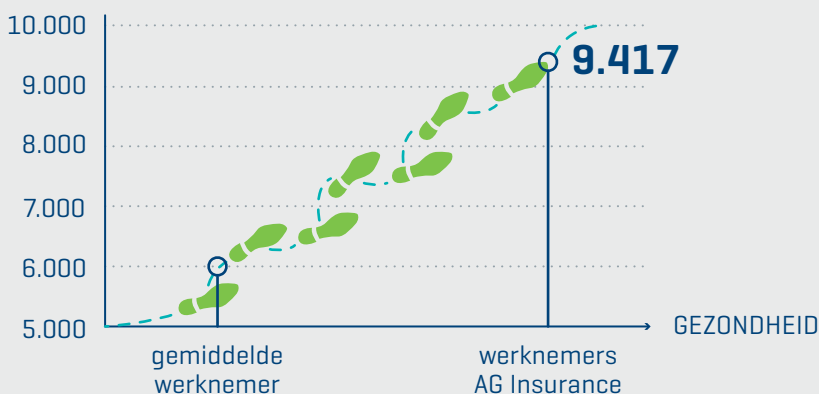
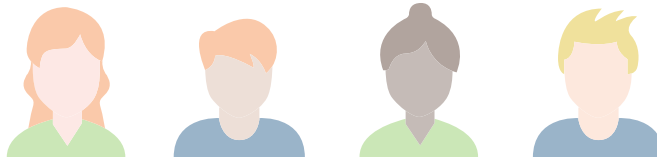


538 km
roeien



2.944 km
andere sporten

1 OP 3 WERKNEMERS WERKT AAN FITHEID VIA SMARTWATCH



STAPPENNORM: 10.000/dag



Erkende wetenschappelijke norm voor gezondheidswinst. Een gemiddelde werknemer haalt 6.000 stappen/dag. [BRON: KU LEUVEN]

Internationale index (TUDOR-LOCKE & BASSETT, 2004)

- < 5.000: sedentair
- 5.000 - 7.499: weinig actief
- 7.500 - 9.999: redelijk actief
- 10.000 - 12.499: actief
- > 12.500: zeer actief

