# **Inhoud Digitale Lanceringsmap –**

# **Video Bewegen (#ElkeStapIsWinst)**

## **1️⃣ Video**

* **Volledige video** (MP4)
  + Bewegen\_Fit4Life\_BeweegAlliantie.mp4
* **Thumbnail-stills** voor social media / posters

## **2️⃣ Begeleidende Brief**

* **Begeleidende brief** met:  
  + Korte introductie over doel, doelgroep, boodschap
  + Uitleg over hoe de video te gebruiken is: social media, nieuwsbrieven, trainingen, wachtkamerschermen
  + Tips voor interne verspreiding: community events, lokale sportclubs, workshops
* **Extra tip:** vermeld **#ElkeStapIsWinst** als slogan

## **3️⃣ Social Media**

* **Voorbeeldposts voor Instagram / Facebook / LinkedIn / TikTok**
* **Accounts om te taggen: @huisartsstefan @alja\_sluiter @heelnederlandfit4life**
* **Key hashtags:**
  + #ElkeStapIsWinst #LangZullenWeLeven #Fit4Life #Beweegalliantie #bewegen

## **4️⃣ Nieuwsbrief Template**

* **Onderwerp:** Nieuwe video: Beweeg dagelijks voor energie en gezondheid!
* **Header:** Elke stap telt – ontdek hoe kleine bewegingen groot effect hebben
* **Body:** Introductie + embed video + bulletpoints praktische tips  
  + Zet 500 stappen per uur
  + Sta elke 30 minuten even op
  + Kies de trap i.p.v. de lift
  + Doe het samen: vrienden, collega’s of gezin
* **CTA:** Bekijk de volledige video en ontvang extra tips: [www.longmaywelive.com](http://www.longmaywelive.com) [www.beweegalliantie.nl](http://www.beweegalliantie.nl)