*Elke Stap Is Winst – Explainer Video over Bewegen*

Beste partner,

**Met trots delen wij de eerste explainer-video uit onze serie Lang Zullen We Leven.**Als huisartsen zijn we samen met tientallen partners verenigd in de **Club van 100** van Stichting Fit4life. Een groeiende beweging van mensen en organisaties die geloven dat gezondheid begint bij kleine, dagelijkse keuzes.

Beweging is daarin misschien wel de krachtigste stap die je kunt zetten. Juist de overgang van inactief naar actief maakt een enorm verschil voor je energie, humeur en gezondheid.

Daarom hebben we, samen met de **Beweegalliantie**, deze video gemaakt: om te laten zien dat bewegen niet moeilijk hoeft te zijn. Het gaat niet om marathons of sportscholen – maar om kleine momenten van activiteit, verspreid over je dag.

Elke stap is winst. Of je nu een extra trap neemt, een korte wandeling maakt of een dansje doet tijdens het koken – het zijn die kleine keuzes die Nederland gezonder kunnen maken.

**Doe je mee? Deel de video en laat van je horen!**

Met fitte groet,

Alja Sluiter Erik Lenselink

Stefan van Rooijen Nanda de Jong

Stichting Fit4Life / Lang Zullen We Leven Beweegalliantie

**Doel video:**

* Bewustwording creëren over het belang van beweging.
* Praktische tips geven voor dagelijkse, eenvoudige momenten van beweegactiviteiten.
* Inspireren tot #ElkeStapIsWinst, zodat bewegen leuk, laagdrempelig en haalbaar wordt.
* Gezamenlijk betrouwbare informatie delen gebaseerd op de Beweegrichtlijn.

**Doelgroep:**

* Burgers en gezinnen
* Zorgprofessionals en beleidsmakers
* Gemeenten, sportclubs- en verenigingen, preventiecentra en lokale community-initiatieven

**Hoe te gebruiken:**

* **Social media en website:** Deel de volledige video of korte clips via Instagram, LinkedIn, Facebook, TikTok, of eigen website.
* **Nieuwsbrieven:** Embed de video met begeleidende tips en CTA (call to action).
* **Lesmateriaal / trainingen:** Gebruik de video als voorbeeld bij het bespreken van laagdrempelig bewegen bij trainingen gericht op leefstijl.
* **Wachtkamerschermen / preventiecentra:** Speel de video af om bezoekers te inspireren tot kleine bewegingen.

**Tips voor interne verspreiding:**

* Organiseer een *korte team-sessie* of challenge rondom de video binnen je eigen organisatie.
* Deel de video in interne communicatiekanalen en nieuwsbrieven.
* Gebruik de video tijdens lokale evenementen, beweeg- en sportactiviteiten of community-programma’s.