

23WE

2+3 MOVE

STARTGIDS



WALK



RUN



CYCLE



TRAIN

5 dagen.

23 minuten per dag.

YOU START

WE FINISH

Samen is sterker. ●

23WE

Welkom bij **2+3 MOVE.**

Vijf dagen. 23 minuten per dag.
Een simpele challenge met
een groot effect.

Meer energie. Een frissere mindset.
Tijd voor jezelf én tijd voor elkaar.

*Kleine moves.
Grote verandering.*



**MEER
ENERGIE**



**HELDER
HOOFD**



**TIJD VOOR
JEZELF**



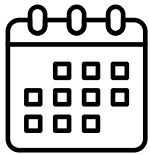
**FINISH
SAMEN**

Wat is 2+3 **MOVE?**

Een 5-daagse challenge waarbij je elke dag 23 minuten beweegt.

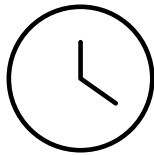
De eerste twee dagen voor jezelf.

De laatste drie dagen samen met iemand anders.



5 DAGEN

Van maandag
t/m vrijdag.



23 MINUTEN

Per dag
bewegen.



2 YOU

De eerste
twee dagen
voor jezelf.



3 WE

De laatste
drie dagen 1
dag samen.



Het is geen wedstrijd.

Het is een positieve gewoonte.



Kies jouw **move**.

Elke move telt. Kies wat bij jou past
of wissel af. Het gaat om bewegen,
niet om presteren.



WALK

Een frisse wandeling
in jouw tempo.



RUN

Pak je hardloopschoenen
en ga ervoor.



CYCLE

Trap je 23 minuten
de buitenlucht in.



TRAIN

Kies een workout die
bij jou past.

Zo werkt de tracker.

Houd eenvoudig bij welke move je elke dag hebt gedaan.
Vijf dagen. Vijf kansen. Eén groter geheel.

					23 MINUTEN GEDAAN?
1 MA	 WALK	 RUN	 CYCLE	 TRAIN	☐
2 DI	 WALK	 RUN	 CYCLE	 TRAIN	☐
3 WO	 WALK	 RUN	 CYCLE	 TRAIN	☐
4 DO	 WALK	 RUN	 CYCLE	 TRAIN	☐
5 VR	 WALK	 RUN	 CYCLE	 TRAIN	☐



Eén vakje per dag.

Kies je move, beweeg 23 minuten
en vink het af.



Kies jouw **moment**.

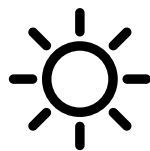
23 minuten passen altijd.

Kies het moment dat voor jou werkt.



EERSTE 23

Begin je dag
met een boost.



LUNCH 23

Even eruit
en opladen.



LAATSTE 23

Sluit je dag
goed af.



Er is geen goed of fout moment.
Als het voor jou werkt, is het goed.



23 Seconden. + Vraag van vandaag.

Elke dag een kleine opdracht.
Probeer 'm tijdens je 23 minuten.
Lukt het niet? Pak 'm later die dag.



Er is geen goed of fout moment.
Als het voor jou werkt, is het goed.



Er is geen goed of fout moment.
Als het voor jou werkt, is het goed.



*Kleine momenten.
Grote inzichten.*



Jouw **WE**-time.

Deel tussen dag 3 en 5 één van je 23's met iemand anders.

Woensdag, donderdag of vrijdag –
kies wat voor jullie past.



Samen bewegen is leuker,
makkelijker en motiverender.



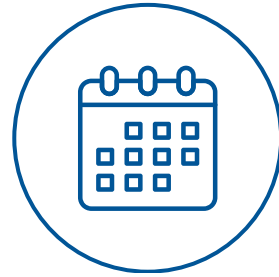
Houd het **simpel**.

Je hebt geen dure spullen of een strak plan nodig.
Een beetje voorbereiding maakt het makkelijker
om te starten.



GOEDE SCHOENEN

Gebruik wat je hebt.



PLAN EEN MOMENT

Zet het in je agenda.



KIES EEN PLEK

Buiten, thuis of in de buurt.



BEGIN GEWOON

23 minuten is genoeg.

*Voorbereid
is makkelijker.*



Finish **samen.**

Je hebt het gedaan!

Vijf dagen, 23 minuten per dag.

Een stap voor jezelf én voor elkaar.



VIER JE RESULTAAT

Wees trots, elke move telt.



DEEL JOUW VERHAAL

Inspireer anderen met jouw experience.



DEEL JOUW VERHAAL

Maak er een gewoonte van.

*Vijf dagen
meer jij.
Een sterker wij.*

