



**Move35**  
fit with a smile



## ***Doe mee met het Move35 Breda Ommetje-team en download gratis de Ommetje-app***

### **Wat is Ommetje?**

Ommetje is een initiatief van de Hersenstichting om mensen meer te laten bewegen gedurende de dag. Meer bewegen en wandelen is goed voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer energie en wordt productiever na beweging. Het helpt je te onthaasten en het verbetert je creativiteit.

### **Waarom zou ik de app gebruiken?**

Met de Ommetje-app word je gestimuleerd en gemotiveerd om in beweging te komen. Je kunt een groep aanmaken en elkaar uitdagen. Wij van Move35 hebben ook een team gemaakt, met de naam Move35 Breda. Zo kunnen wij op een leuke manier toch een beetje 'samen' bewegen. Meld je snel aan en start vandaag nog met de uitdaging. De Mover met de meeste punten dingt mee naar een leuke prijs !

### **Kan ik in meerdere teams deelnemen?**

Ja, dat kan. In team beheer, op je overzichtspagina, kun je zien in welke teams je al deelneemt, en eventueel nieuwe teams aanmaken of bij bestaande teams aanhaken. Zo kun je de competitie in meerdere teams tegelijk aangaan.

### **Doe je al mee met een team en wil je ook in ons team komen? Dat kan!**

Je hoeft de app dan *niet* opnieuw te downloaden. Je opent je app, en klikt op **Team beheer**. Daarna klik je op **Team toetreden** en vul je onze Team code in: **BKHRT** en daarna op **Opslaan**.

### **Hoe moet ik de Ommetje app downloaden?**



Voor Android zoek je de app op via:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.canvasheroes.ommetje>



Voor Apple Iphone zoek je de app op via:

<https://apps.apple.com/nl/app/ommetje-lopen/id1472994470>

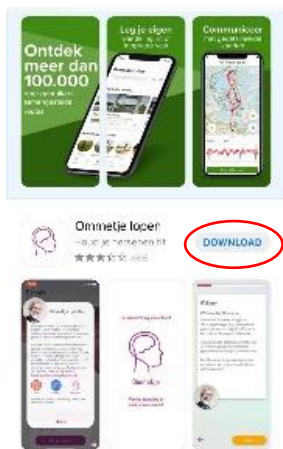
***Als je de app volledig hebt geïnstalleerd dien je deze aan te zetten als je gaat wandelen. De app registreert dan direct je wandeling!***

**Volledige uitleg ommetje app installatie: zie volgende pagina.**

**Namens het hele Move35 Breda Team wensen wij jullie veel wandelplezier toe !**



**Move 35**  
fit with a smile



Klik op download



Kies 'Account aanmaken'



Kies 'Nederlands'



Kies een gebruikersnaam en vul die in.



Kies 'Ja'



Kies 'Ik heb een Team code' en vul de teamcode in: **BKVRT**

**Vul hierna de gevraagde gegevens in en ga akkoord met de voorwaarden. Daarna kan je je eerste ommetje gaan starten. Veel wandelplezier!**