

## BEWEEGRROUTE CENTRUM

### 1 SPORTCENTRUM

#### OPWARMING



1. Buig je hoofd voor achter links-rechts.
2. Maak je heup los door cirkels te draaien.
3. Buig je romp naar links en houd 10 seconden aan.
4. Herhaal rechts.
5. Maak een cirkel met je voet in beide richtingen.
6. Herhaal met je andere voet.



### 2 SINT-TILLOPLEIN

#### SLALOMMEN



1. SLALOM TUSSEN DE PAALTJES EN WANDEL TERUG.
2. HERHAAL EEN TWEEDE KEER OP JE TIPPEN OF HELEN.

👤 SLALOM ZIJNWAARTS TUSSEN DE PAALTJES  
 🏃 SLALOM IN LOOPRYS TUSSEN DE PAALTJES



### 3 KASTEEL TER WALLEN

#### ZITTEND KNIEHEFFEN



1. HEF JE EENRE RECHT OMHOOG.
2. ZET JE VOET TERUG NEER.
3. HERHAAL TOE KEER EN WISSEL VAN BEEN.

👤 ZET JE VOET NIET HELEMAAL TERUG OP DE GROND  
 🏃 HOUD JE KNEE TOE TELLLEN IN DE LUCHT



### 4 KASTEEL BLAUWHUIS

#### RONDJES DRAAIEN MET BEEN



1. STREK 1 BEEN UIT NAAR VOOR EN MAAK KLEINE CIRCELS.
2. DRAAI 5 KEER IN BEIDE RICHTINGEN.
3. WISSEL VAN BEEN EN HERHAAL 5 KEER.

👤 MAAK GROTERE CIRCELS  
 🏃 HEF TIJDENS HET STREKKEN JE TWEEDE BEEN LICHTJES OP



### 5 MELKMARKT

#### BENEN HEFFEN EN OPEN-DICHT



1. ZIT OP HET PUNTJE VAN JE STOEL, NEEH DE LEUNING VALT EN SPREID JE BENEN LICHTJES HOUD JE RUG RECHT.
2. TREK JE BENEN NAAR JE TOE.
3. DOE DIT TOE KEER.

👤 HOUD JE BENEN 5 SECONDEN OMHOOG  
 🏃 STEUN NIET MET JE HANDEN



## BEWEEGRROUTE NATUUR

### 1 SPORTCENTRUM

#### OPWARMING



1. Buig je hoofd voor achter links-rechts.
2. Maak je heup los door cirkels te draaien.
3. Buig je romp naar links en houd 10 seconden aan.
4. Herhaal rechts.
5. Maak een cirkel met je voet in beide richtingen.
6. Herhaal met je andere voet.



### 2 'T PANDJE

#### LETTER SCHRIJVEN



1. GA OP 1 BEEN STAAN.
2. SCHRIJF MET HET ANDERE BEEN DE LETTER 'T' IN DE LUCHT.
3. DOE HETZELFDE MET JE ANDERE BEEN.
4. HERHAAL 5 KEER.

👤 SCHRIJF DE LETTER 'T' MET JE BEEN EN MET JE TEGENOVERGESTELDE ARM  
 🏃 SCHRIJF OP 1 BEEN JE NAAM IN DE LUCHT



### 3 HAZELAARSTRAAT

#### ARMEN VOORWAARTS OP EN NEER



1. BRENG JE ARMEN GESTREKT VOORWAARTS OMHOOG TOT EEN HOEK VAN 90°.
2. HOUD DIT BEHOEDIG AAN, BRENG JE ARMEN WEDER NAAR BENEDEN.
3. DOE DIT TOE KEER EN WISSEL VAN ARM.

👤 DOE DIT MET 2 ARMEN TEGEELJK  
 🏃 HOUD 1 ARM OMHOOG TERWIJL JE MET DE ANDERE ARM DE OEFENING LEEFTOET WISSEL



### 4 PLATAAN - PAD NAAR VILLA VAN GOCH

#### BENEN HEFFEN EN OPEN-DICHT



1. ZIT OP HET PUNTJE VAN JE STOEL, NEEH DE LEUNING VALT EN SPREID JE BENEN LICHTJES HOUD JE RUG RECHT.
2. TREK JE BENEN NAAR JE TOE.
3. DOE DIT TOE KEER.

👤 HOUD JE BENEN 5 SECONDEN OMHOOG  
 🏃 STEUN NIET MET JE HANDEN



### 5 SPORTSTADION BLOKKEN VOORAAN

#### TRAP OP EN AF



1. STAP VOET PER VOET OP DE TRAP.
2. STAP VOET PER VOET WEDER VAN DE TRAP AF.
3. DOE DIT TOE KEER.

👤 STAP OP JE TENEN OP EN VAN DE TRAP  
 🏃 SPRING MET TWEE VOETEN SAHOP EN VAN DE TRAP



### 6 BEWEEGTUIN ISO

#### 8 WANDELEN



WANDEL ROND DE OBSTAKELS IN EEN ACHTVOORN

👤 HEF JE KNEËN OMHOOG TIJDENS HET WANDELEN  
 🏃 BUIG LICHTJES DOOR DE BENEN TIJDENS HET WANDELEN



**BEWEEGRUTES  
 CENTRUM & NATUUR**  
 WANT ELKE STAP TELT

# BEWEEGRUTES CENTRUM & NATUUR

2 BEWEEGRUTES VOOR ELKE LEEFTIJD MET HETZELFDE  
START- EN EINDPUNT. JE KAN DE 2 ROUTES AFZONDERLIJK (4,5  
OF 6,4 KM) OF ACHTEREENVOLGENS WANDELLEN (10,9 KM).

EEN BEWEEGRUTE IS EEN WANDELING MET LEUKE  
BEWEEGOPDRACHTEN ONDERWEG. DIT BEVORDERT NIET  
ALLEEN JOUW MENTAAL WELZIJN MAAR OOK JOUW  
GEZONDHEID. SCAN DE QR-CODE EN ZOEK DE GROENE  
OPDRACHTBORDJES, GENIET VAN DE GROENE LONGEN  
EN DE MOOIE KASTELEN ONDERWEG. GEZONDE STAD  
IZEGEM AMBIEERT EEN GEZONDE BEVOLKING!

## BEWEEGRUTE CENTRUM

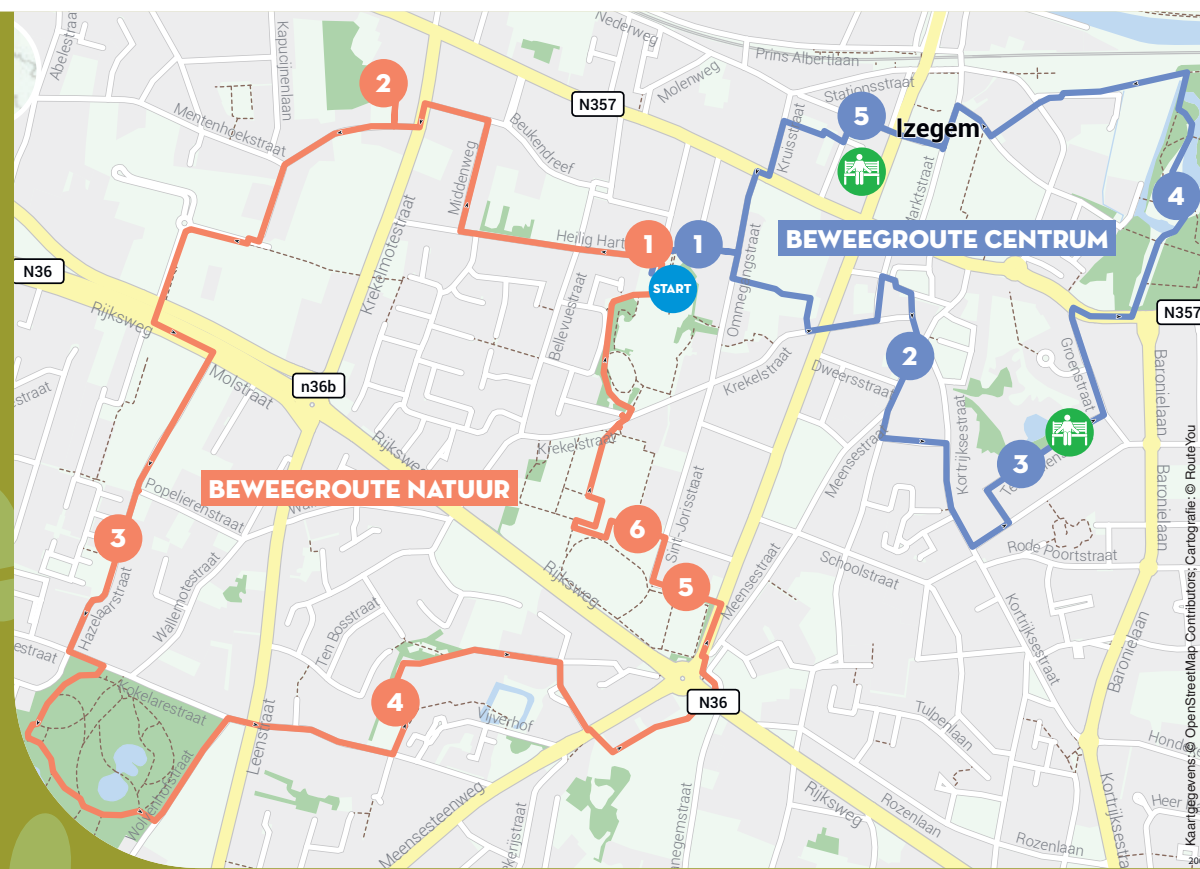
1. OPWARMING
2. SLALOMMEN
3. ZITTEND KNIEHEFFEN
4. RONDJES DRAAIEN  
MET BEEN
5. BENEN HEFFEN EN  
OPEN-DICHT

## BEWEEGRUTE NATUUR

1. OPWARMING
2. LETTER SCHRIJVEN
3. ARMEN VOORWAARTS  
OP EN NEER
4. BENEN HEFFEN EN  
VOOR-ACHTER
5. TRAP OP EN AF
6. 8 WANDELLEN

 DEZE WANDELING IS ROLSTOELTOEGANKELIJK

DEZE WANDELING IS EEN REALISATIE VAN DE IZEGEMSE WANDELCLUB, SPORT IZEGEM,  
MIDWEST, GEZONDE GEMEENTE IZEGEM EN EPERON D'OR



## BEWEEGRUTE NATUUR

 9.143

 6,4 KM

## BEWEEGRUTE CENTRUM

 6.429

 4,5 KM

WANT ELKE STAP TELT  
[WWW.10000STAPPEN.BE](http://WWW.10000STAPPEN.BE)



DEZE ROUTES OP  
JE SMARTPHONE?

