


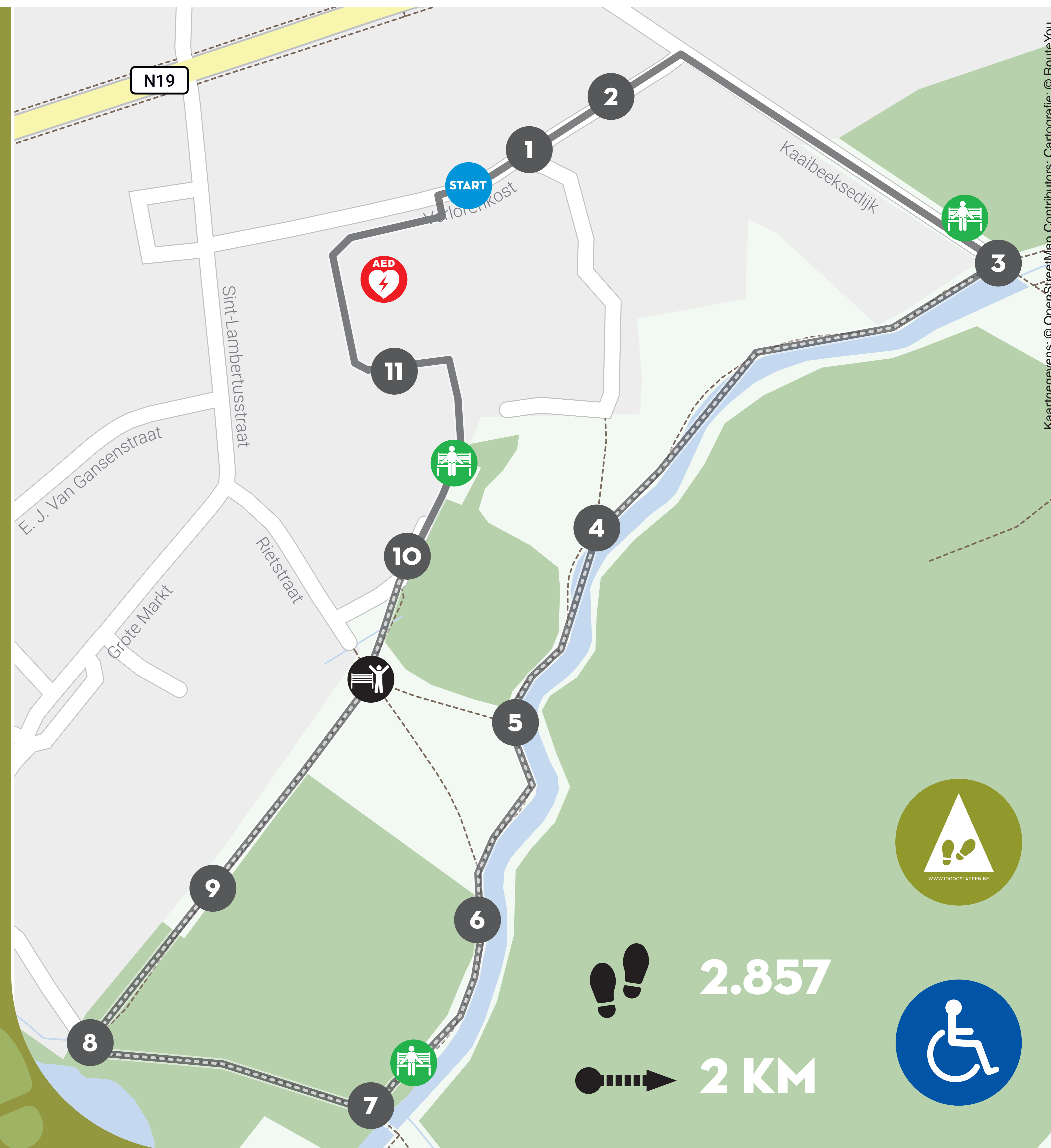
# BEWEEGRROUTE TERHARTE

DE BEWEEGRROUTE IS EEN WANDELROUTE MET EENVOUDIGE BEWEGINGSOEFENINGEN. VOLG DE GROENE BORDJES EN TRAIN JE KRACHT, BALANS EN UITHOUDINGSVERMOGEN. VOOR JONG EN OUD! LEUK, ZEKER SAMEN MET ANDEREN, EN GOED VOOR LICHAAM EN GEEST. MAAK OOK ZEKER EN VAST GEBRUIK VAN DE BEWEEGBANK . DEZE VIND JE TERUG AAN DE KAPEL VAN AARTSENGEL GABRIËL.

- |                        |                  |
|------------------------|------------------|
| 1. PLUKKEN MET HANDEN  | 7. BENEN ZWAAIEN |
| 2. LOPEN OVER EEN LIJN | 8. KUITEN REKKEN |
| 3. PLANKHOUDING        | 9. BANK ZITTEN   |
| 4. BENEN STREKKEN      | 10. BUIKSPIEREN  |
| 5. ARMEN OP EN NEER    | 11. SNELWANDELEN |
| 6. ARMEN VOOR-ACHTER   |                  |

WANT ELKE STAP TELT

[WWW.10000STAPPEN.BE](http://WWW.10000STAPPEN.BE)



DEZE ROUTE OP  
JE SMARTPHONE?



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



**SPORT.  
VLAANDEREN**

Vlaanderen  
is zorg

