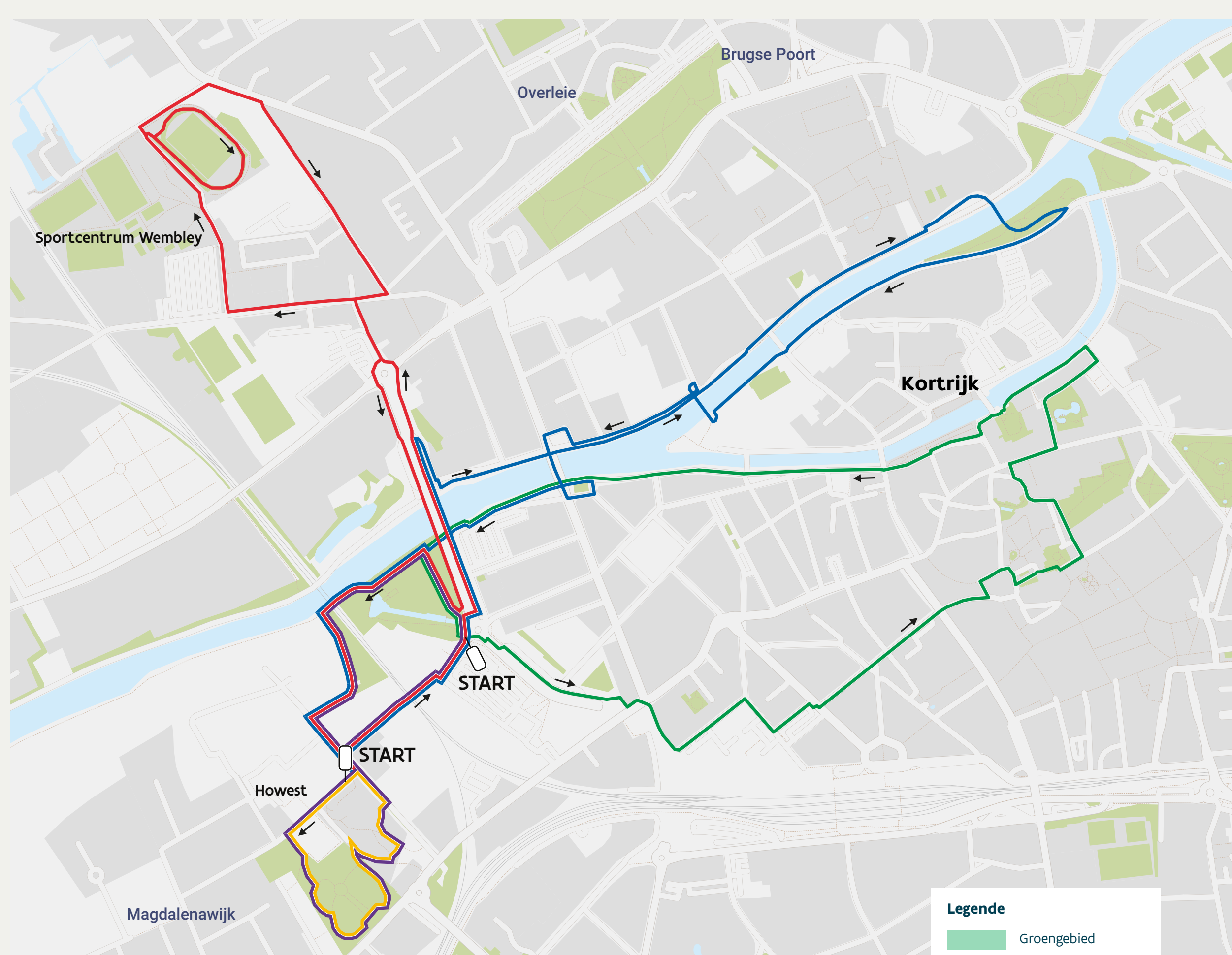


LOOPBAAN

MEER BEWEGEN WERKT

HOWEST Kortrijk



Kaartgegevens: © OpenStreetMap Contributors; Cartografie: © RouteYou

LOOPBAAN 1

Stand-up

Ideaal voor een snelle wandelvergadering

↔ 800m

🚶 12 min wandelen

🚶 5 min lopen

👣 1231 stappen

LOOPBAAN 2

Loopbaan- onderbreking

De perfecte wandellunch route

↔ 2000m

🚶 30 min wandelen

🚶 13 min lopen

👣 3077 stappen

LOOPBAAN 3

Jogbreak

Voor wie heel wat calorieën wil verbranden

↔ 4000m

🚶 60 min wandelen

🚶 26 min lopen

👣 6154 stappen

LOOPBAAN 4

Burn-out

Voor wie heel wat calorieën wil verbranden

↔ 4300m

🚶 65 min wandelen

🚶 29 min lopen

👣 6615 stappen

LOOPBAAN 5

De Groene Gordel

↔ 3300m

🚶 50 min wandelen

🚶 22 min lopen

👣 5077 stappen

Wist je dat...

- ... wandelvergaderingen ideaal zijn om eenvoudige informatie over te brengen of om out of the box na te denken?
- ... een beetje beweging beter is dan geen beweging?
- ... 10.000 stappen verspreid over een hele dag de gezondheid fundamenteel verbetert?
- ... samen wandelen of joggen met collega's zoveel leuker is?
- ... je looptips terugvindt op? www.sport.vlaanderen/slim-sporten/technieken/looptips

Info

Meer informatie vind je op: <https://www.sport.vlaanderen/waar-sporten/sporten-in-de-natuur/loopbanen>

Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer ons via deze QR-code:



howest
hogeschool

