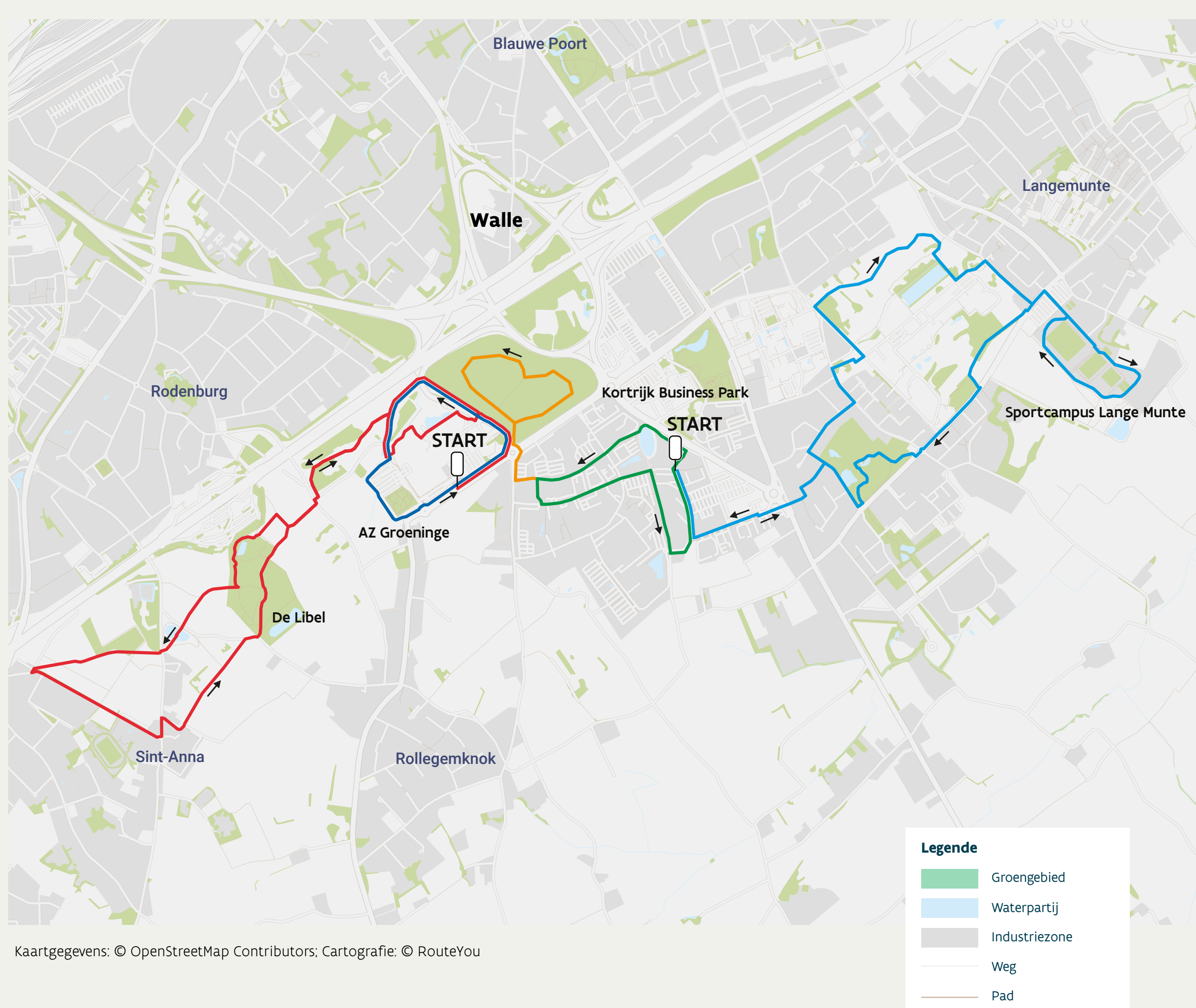


LOPBAAN

MEER BEWEGEN WERKT

Hoog Kortrijk AZ Groeninge



LOOPBAAN 1

Loopbaan- onderbreking

De perfecte wandellunch route

↔ 2400m

🚶 36 min wandelen

🚶 16 min lopen

👣 3692 stappen

LOOPBAAN 2

Jogbreak

Voor wie er even tussenuit wil

↔ 6600m

🚶 99 min wandelen

🚶 44 min lopen

👣 10.153 stappen

UITBREIDING KENNEDYBOS

↔ 1650m

🚶 24 min wandelen

🚶 11 min lopen

👣 2538 stappen

LOOPBAAN 3

Loopbaan- onderbreking

De perfecte wandellunch route

↔ 1700m

🚶 26 min wandelen

🚶 11 min lopen

👣 2615 stappen

LOOPBAAN 4

Burn-out

Voor wie heel wat calorieën wil
verbranden

↔ 5900m

🚶 89 min wandelen

🚶 39 min lopen

👣 9077 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:

