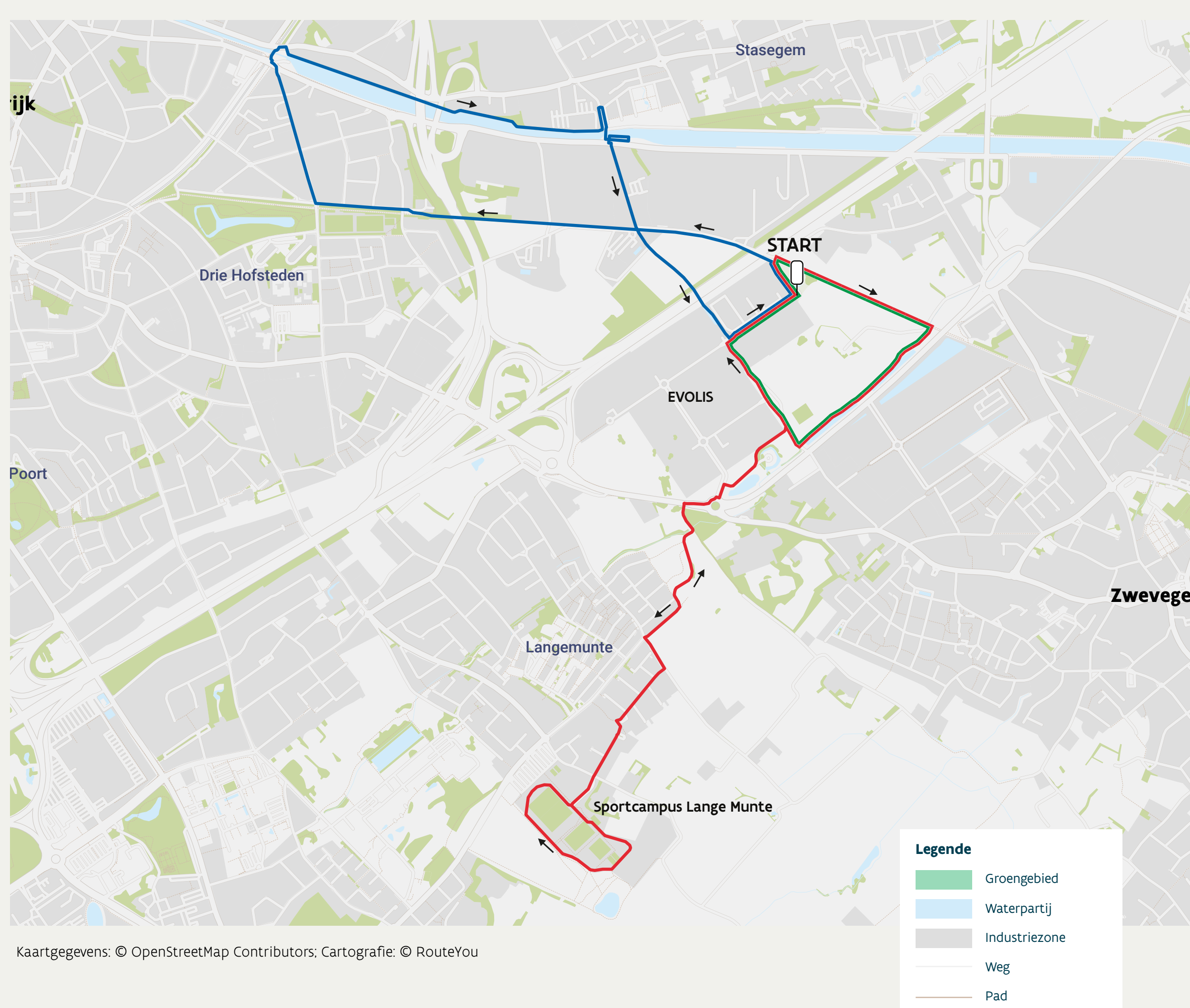


LOPBAAN

MEER BEWEGEN WERKT

Evolis Kortrijk



LOOPBAAN 1

Loopbaan- onderbreking

De perfecte wandellunch route

↔ 2000m

🚶 30 min wandelen

🏃 13 min lopen

👣 3077 stappen

LOOPBAAN 2

Jogbreak

Voor wie er even tussenuit wil

↔ 5000m

🚶 75 min wandelen

🏃 33 min lopen

👣 7692 stappen

LOOPBAAN 3

Burn-out

Voor wie heel wat calorieën wil verbranden

↔ 7000m

🚶 105 min wandelen

🏃 47 min lopen

👣 10.769 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:

