

BEWEEGRROUTE PALLIETERLAND

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!

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. OPWARMING | 10. BANK ZITTEN |
| 2. ARMEN RONDDRAAIEN | 11. LOPEN OVER LIJN |
| 3. STRETCHING | 12. ROMP DRAAIEN |
| 4. BENEN HEFFEN | 13. KNIËN HEFFEN |
| 5. LETTER SCHRIJVEN | 14. SLALOMMEN |
| 6. SCHOUDER AANTIKKEN | 15. SNEL WANDELEN |
| 7. ARMEN OP EN NEER | 16. KUIT REKKEN |
| 8. BOKSEN | 17. FLAMINGO |
| 9. BUIGEN EN STREKKEN | 18. BEEN ZWAAIEN |

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000STAPPEN.BE



 1715

 1200 M



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



 **SPORT.
VLAANDEREN**

 **Vlaanderen
is zorg**

