

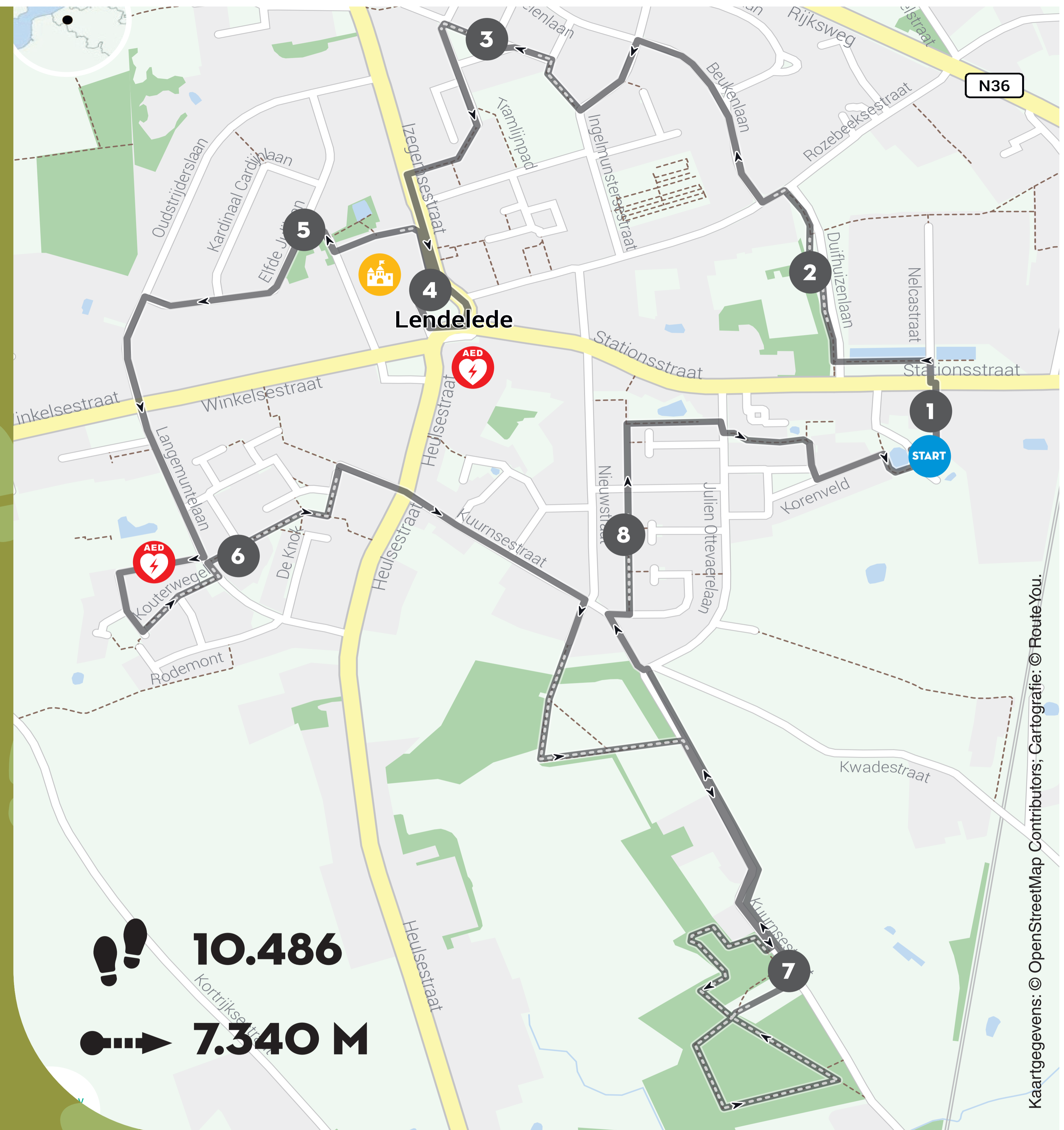
10.000 STAPPEN BEWEEGRROUTE

WONDERWOUDJE & SITE VERCAMER

EEN BEWEEGRROUTE IS EEN WANDELING MET LEUKE BEWEEGOPDRACHTEN ONDERWEG. VOLG DE GROENE WANDELSCHAKELPUNTEN OF SCAN DE QR-CODE. GENIET VAN DE GROENE LONGEN IN LENDELEDE EN TRAIN JE KRACHT EN UITHOUDINGSVERMOGEN. DIT BEVORDERT NIET ALLEEN JOUW MENTAAL WELZIJN MAAR OOK JOUW GEZONDHEID! WANT ELKE DAG BEWEGEN VERHOOGT DE LEVENSVREUGDE.

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. OPWARMING | 5. BENEN DRAAIEN |
| 2. BANK ZITTEN | 6. FIETSTRAPPER |
| 3. BUIGEN EN STREKKEN | 7. ZITTOEFENING |
| 4. LETTER T SCHRIJVEN | 8. FLAMINGO |

WANT ELKE STAP TELT
WWW.10000STAPPEN.BE



Kaartgegevens: © Open StreetMap Contributors; Cartografie: © RouteYou.



DEZE ROUTE OP
JE SMARTPHONE?



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

