

10000 STAPPEN NATUURWANDELINGEN

Wil je meer bewegen? Dat kan heel eenvoudig: met 10.000 stappen per dag of 8000 voor 65-plussers beweeg je al voldoende voor een goede gezondheid. Lijkt 10.000 stappen onhaalbaar? Geen paniek, elke stap meer is een overwinning op zich! Elke stap telt!

Wegens het succes van verleden jaar zal de sportraad Jabbeke iedere woensdagavond vanaf 24 april tot 26 juni 2019 om 19 uur een wandeltocht organiseren van 1 à 1u30 uur. De startplaats van elke wandeling varieert naar datum en er zal geprobeerd worden om op iedere wandelingen een stukje natuur van de gemeente Jabbeke en dichte omgeving aan te doen.

Stappen tellen is eenvoudig, makkelijk en motiverend! Er zijn verschillende manieren om je stappen te tellen: apps, activity trackers of een klassieke stappenteller.

De vertrekplaatsen – aanvang 19 uur

Woensdag 24 april: parking Aartrijksesteenweg en Zandweg naar Aartrijke

Woensdag 8 mei: inkom VCJ Jabbeke

Woensdag 15 mei: inkom SPC Varsenare

Woensdag 22 mei: inkom zaal Sarkoheem

Woensdag 29 mei: inkom zaal de Schelpe

Woensdag 5 juni: parking hoek Ettelgemstraat en Gistelsteenweg te Jabbeke

Woensdag 12 juni: Heem Licht en Liefde / Huis 45 – Oudenburgweg 45 te Varsenare

Woensdag 19 juni: inkom Swaenenburg

Woensdag 26 juni: domein Beisbroek aan de Sterrenwacht

INFO:

Sportdienst Jabbeke – 050/810206 – 0496/595114 – sportdienst@jabbeke.be

