

# RONDJE GEZOND

BEWEEGRUTE ZOETERMEER

## 'ENTREE, HOE KOM JIJ IN BEWEGING?'

Rondje Gezond is de inclusieve beweegrute voor alle leeftijden en sportniveaus dat Entree, Driemanspolder en Meerzicht verbindt. Er wordt gebruik gemaakt van straatmeubilair en beweegtoestellen in de sporthubs.

## WAT IS ER TE DOEN?

- Volg de genummerde stoeptegels voor eenvoudige KWIEK oefeningen of scan de QR code voor street workout
- Sporthubs
- Bewegtoestellen
- Toestellen speciaal geschikt voor mensen met een fysieke beperking
- Denkoefeningen
- Dunea tapkraan
- Rustpunt met koffie en toilet

### BEWEEGRUTE MEERZICHT

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| Been strekken       | Diagonaal lopen     |
| Hakken tenen        | Snelwandelen        |
| Schouders aantikken | Slalommen           |
| Armen ronddraaien   | Zijwaarts aantikken |
| Knieën optrekken    | Boksen              |
| Reiken              | Over een lijn lopen |
| Hoofd kantelen      | Randje aantikken    |

### BEWEEGRUTE ENTREE

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Rekken                 | Armen optillen      |
| Knieën optrekken       | Over een lijn lopen |
| Schouders draaien      | Schouders draaien   |
| Opstaan en gaan zitten | Zijwaarts aantikken |
| Traplopen              | Been strekken       |

### BEWEEGRUTE DRIEMANSPOLDER

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| Over een lijn lopen | Opstaan en gaan zitten |
| Stippen aantikken   | Randje aantikken       |
| Armen ronddraaien   | Reiken                 |
| Slalommen           | Been strekken          |
| Knieën optrekken    | Armen optillen         |
| Snelwandelen        | Knieheffen             |
| Schouders aantikken |                        |

