

De zitbankenroutes werden ontwikkeld door studenten van Howest in het kader van het project Brugge Beweegt. Het project Brugge Beweegt is een structurele samenwerking tussen Howest en Stad Brugge om studenten in te zetten om alle Bruggelingen aan te zetten tot bewegen. De uitgewerkte routes worden door de interdisciplinaire onderzoeksgroep Vital Cities mee bedacht en onderzocht.

WE ZETTEN EEN AANTAL VOORDELEN VAN FYSIEKE ACTIVITEIT GRAAG EVEN OP EEN RIJ:



Voldoende bewegen **helpt om ziektes te voorkomen**



Voldoende bewegen **verbetert de geestelijke gezondheid**



Voldoende bewegen **vermindert het risico op vallen**



Voldoende bewegen **draagt bij tot je sociaal engagement**



Voldoende bewegen **verbetert de cognitieve functies**



VOL COUW BEHEEFT. AGERMEIN DIRECTEUR STAD EN OCMW BRUGGE. BORG '23. BODIE BRUGGE | LONTWERP: CEE CREATIVE - STAD BRUGGE

BRUGGE

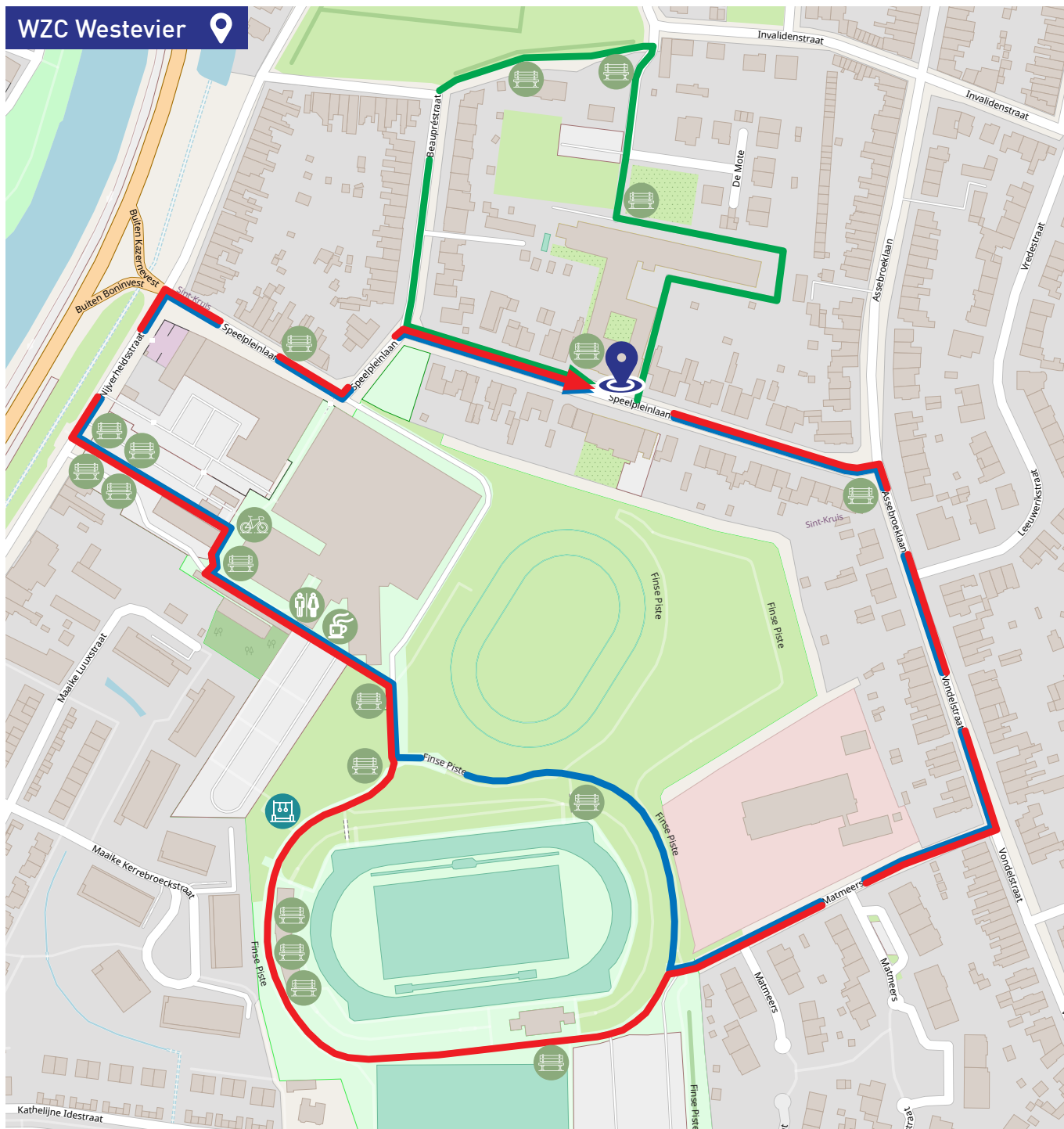
SPORT &
OPENBAAR
DOMEIN

ZITBANKENROUTE






Assebroek

Wandelingen met voldoende banken om even uit te rusten








LEGENDE

-  zitbank
-  beweegbank **IDITUP**
-  fietstoestel
-  cafetaria Extra-Time
-  openbare toilet



LUSSEN

-  lus A: 1,7 km (± 2500 stappen)
-  lus B: 1,5 km (± 2200 stappen)
-  lus C: 700 m (± 1000 stappen)
(kan toegevoegd worden aan lus A of B)

