

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 COLOM BEHEED: AGERMEIN DIRECTEUR STAD EN OCMW BRUGGE, BORG 72, BOUW BRUGGE | LONTWERP: CEE CREATE - STAD BRUGGE

BRUGGE  
SPORT

# ZITBANKENROUTE

Centrum





*Wandelingen met voldoende banken om even uit te rusten*



# Buurtcentrum De Balsemboom






## LEGENDE

-  zitbank
-  restaurant / café
-  openbare toilet
-  bezienswaardigheid / foto



## LUSSEN

-  lus A: 2 km (± 2700 stappen)
-  lus B: 1,5 km (± 2000 stappen)
-  lus C: 600 m (± 800 stappen)