

KORTE WANDELROUTES IN JOUW BUURT.

ROESELARE (EN DEELGEMEENTEN)

LICHTERVELDE

ARDOOIE

HOOGLEDE

STADEN



BEWEGEN **OP**
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

INLEIDING

Bewegen doet wonderen voor je gezondheid, zowel voor je lichaam als je geest. Meer bewegen is dus de boodschap. En dat is gemakkelijker dan je denkt.

Elke minuut beweging telt voor iedereen. De trap nemen, een speel- of wandelpauze van 5 minuutjes op school of tijdens het werk, de auto verder parkeren, een reeks beweegoefeningen als afwisseling met je sofa ... Elke minuut telt voor je gezondheid, letterlijk. Dat zal je ook motiveren om geleidelijk naar een actiever leven te groeien.



**"ELKE MINUUT
BEWEGING
TELT VOOR JE
GEZONDHEID."**

WEINIG TIJD OM EEN LANGE WAN- DELING TE MAKEN, MAAR WIL JE TOCH WAT BEWEGEN?

In deze brochure vind je enkele korte wandelroutes van minder dan 5 km.

Er zijn routes in Roeselare, Beveren, Rumbeke, Oekene, Lichtervelde, Ardooië, Hooglede en Staden.

De meeste van deze routes zijn niet bewegwijzerd. Beweeg jij te weinig of zit je te veel stil? **Bewegen Op Verwijzing** helpt mensen op weg naar een actiever leven! Hoe? Met professionele coaching en een beweegplan op maat. Ook als je een ziekte of beperking hebt (diabetes type 2, overgewicht, lage rugpijn, hoge bloeddruk, astma, kanker...) zorgt de Bewegen Op Verwijzing -coach voor een beweegplan aangepast aan je gezondheid.

HOE?

- Je gaat langs bij je huisarts.
- De huisarts verwijst je door naar de beweegcoach.
- Je neemt daarna zelf contact op met een beweegcoach.
- De coach maakt samen met jou een beweegplan op maat op. Je bekijkt hoe je meer kan bewegen in je vrije tijd, maar ook thuis en op het werk. De coach houdt rekening met wat jij leuk vindt en met jouw mogelijkheden en tempo.
- Je gaat regelmatig langs bij de coach. Hij of zij motiveert je en past samen met jou je beweegplan aan als dat nodig is.

Let op! De coach beweegt niet met je mee! Ze is er enkel om je op weg te helpen en je te blijven motiveren en ondersteunen. Als je graag coaching wil samen met je partner of een vriend, kan dat.

Meer info:

<https://www.roeselare.be/vrije-tijd/sport/bewegen-op-verwijzing>



ROESELARE (EN DEELGEMEENTEN)

P. 8

LICHTERVELDE

P. 18

ARDOOIE

P. 24

HOOGLEDE

P. 32

STADEN

P. 40

De routes vind je ook digitaal terug via
<https://www.roeselare.be/vrije-tijd/sport/bewegen-op-verwijzing>

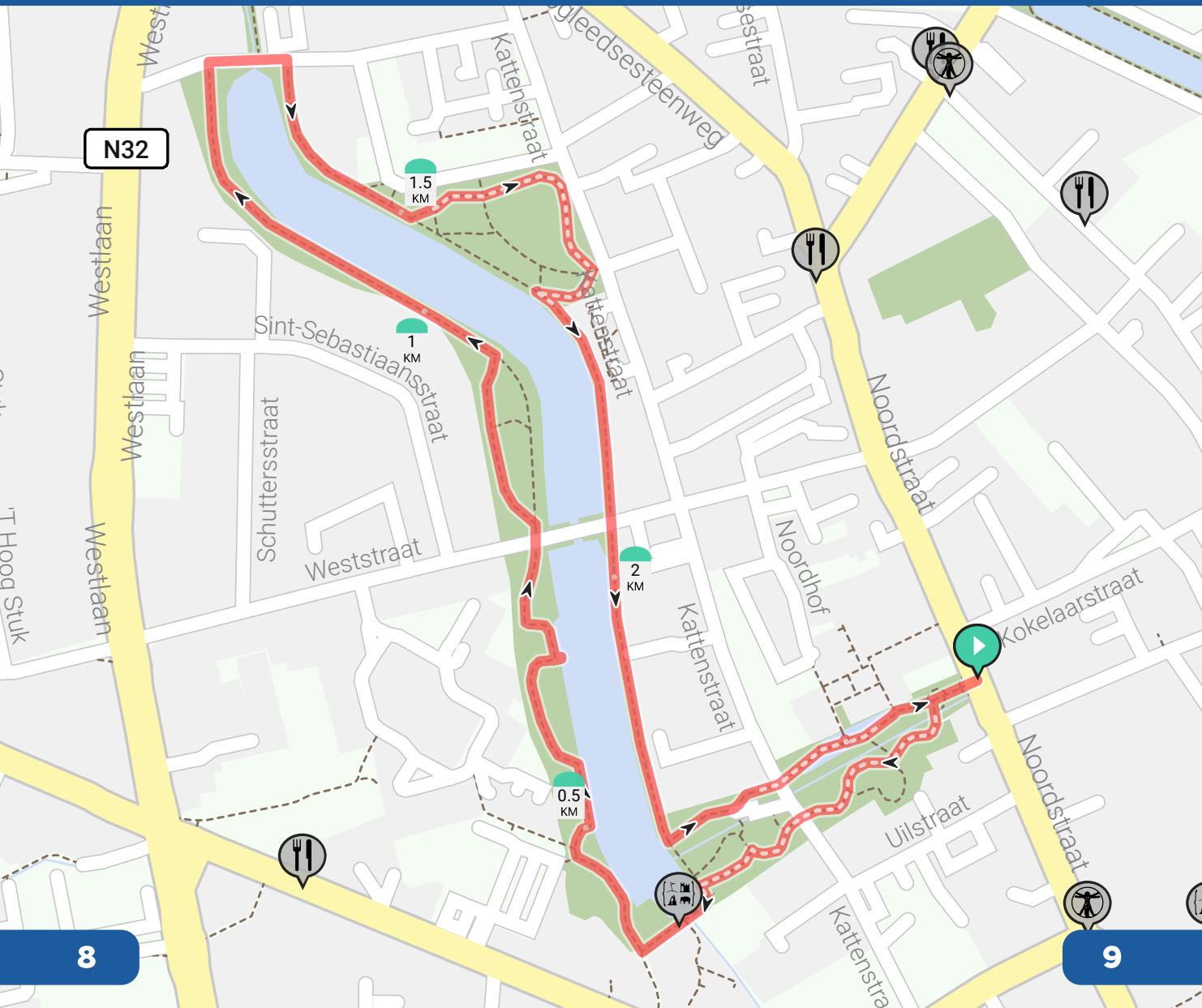
ROESELARE (EN DEELGEMEENTEN)

Startlocatie: Noordhof (langs de kant van de Noordstraat)

2,5 KM

<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/10912015/wandelroute/route-bewegen-op-verwijzing-roeselare>

Bekijk op
mobiel



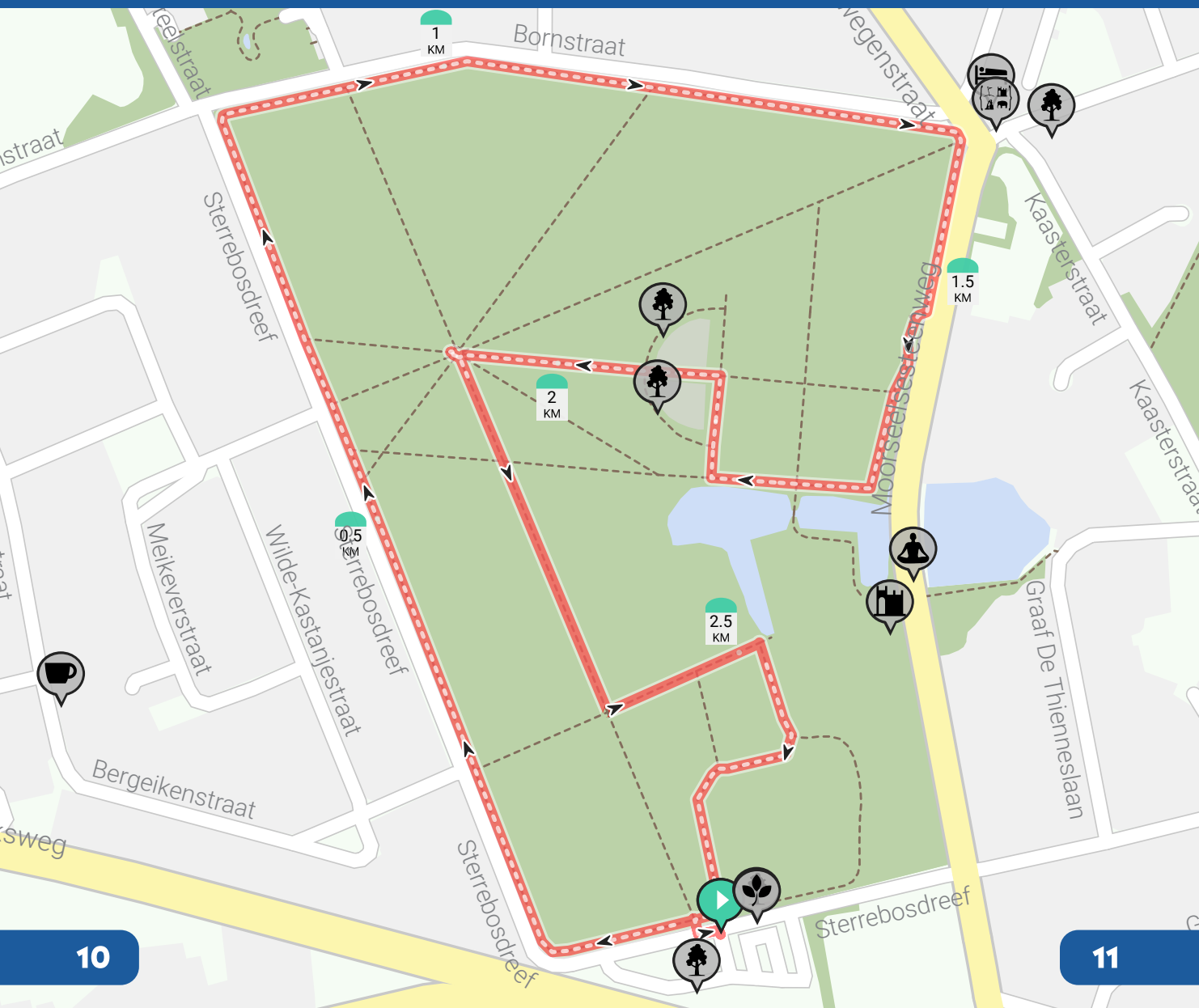
ROESELARE (EN DEELGEMEENTEN)

Startlocatie: Parking Sterrebos (Sterrebosdreef 66)

2,8 KM

<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/10946353/wandelroute/wandelroute-bewegen-op-verwijzing-rumbeke-2>

Bekijk op
mobiel



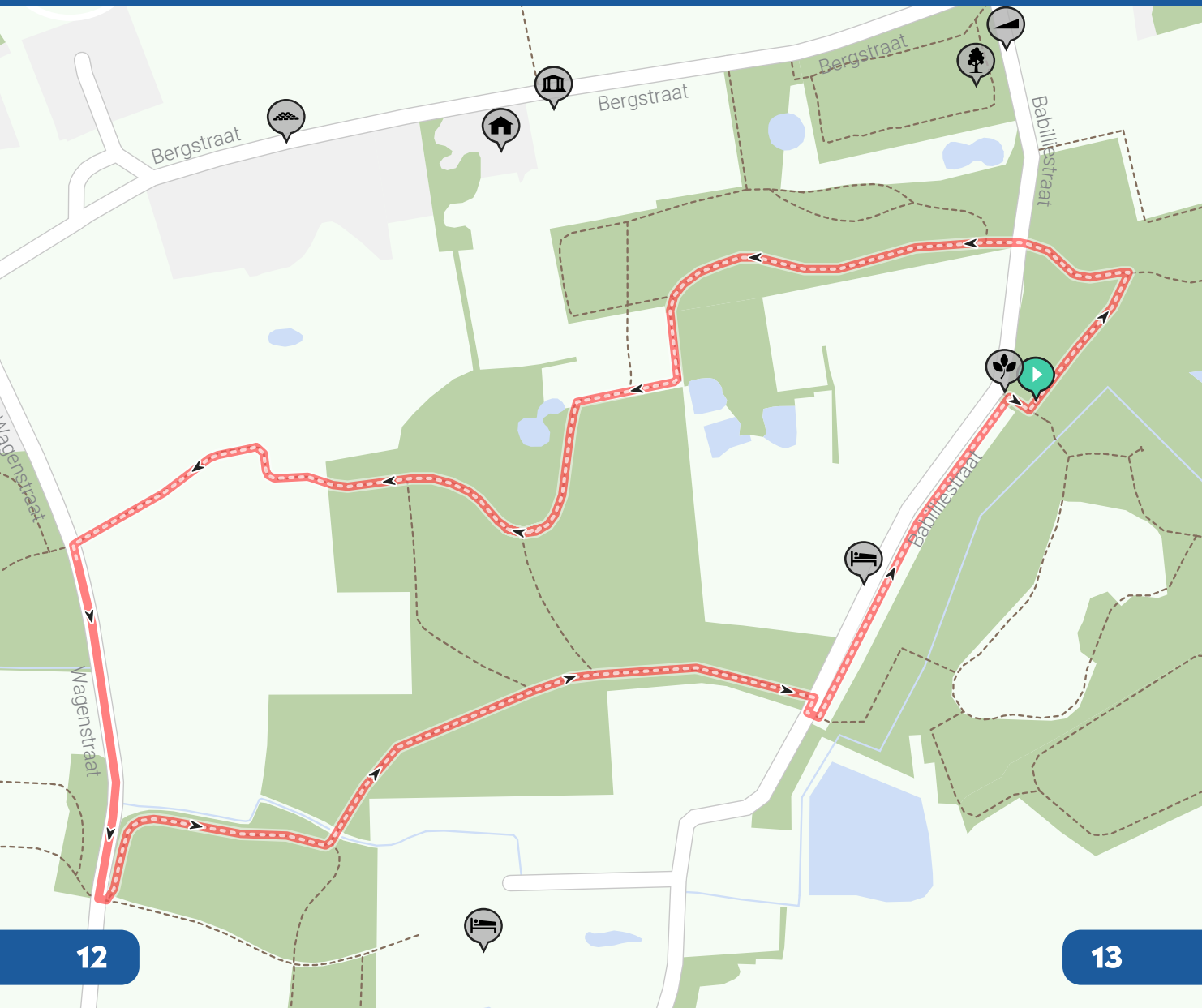
ROESELARE (EN DEELGEMEENTEN)

Startlocatie: Parking Bergmolenbos
(Babilliestraat 1)

2,2 KM

<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/10911980/wandel-route/route-bewegen-op-verwijzing-rumbeke>

Bekijk op
mobiel



12

13

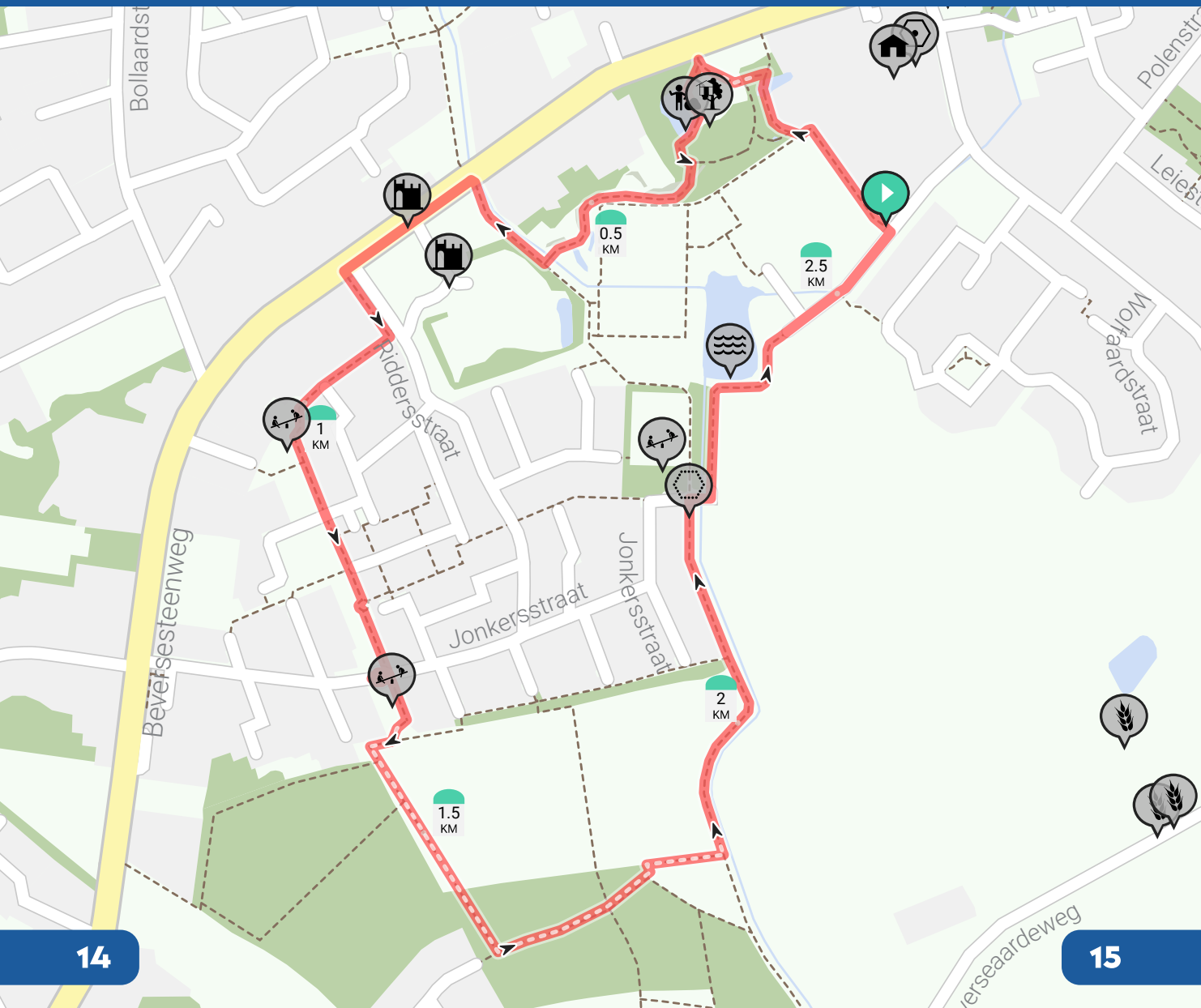
ROESELARE (EN DEELGEMEENTEN)

Startlocatie: Parking sporthal Beveren
(Izegemseardeweg 28)

2,6 KM

<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/10912073/wandelroute/route-bewegen-op-verwijzing-beveren>

Bekijk op
mobiel



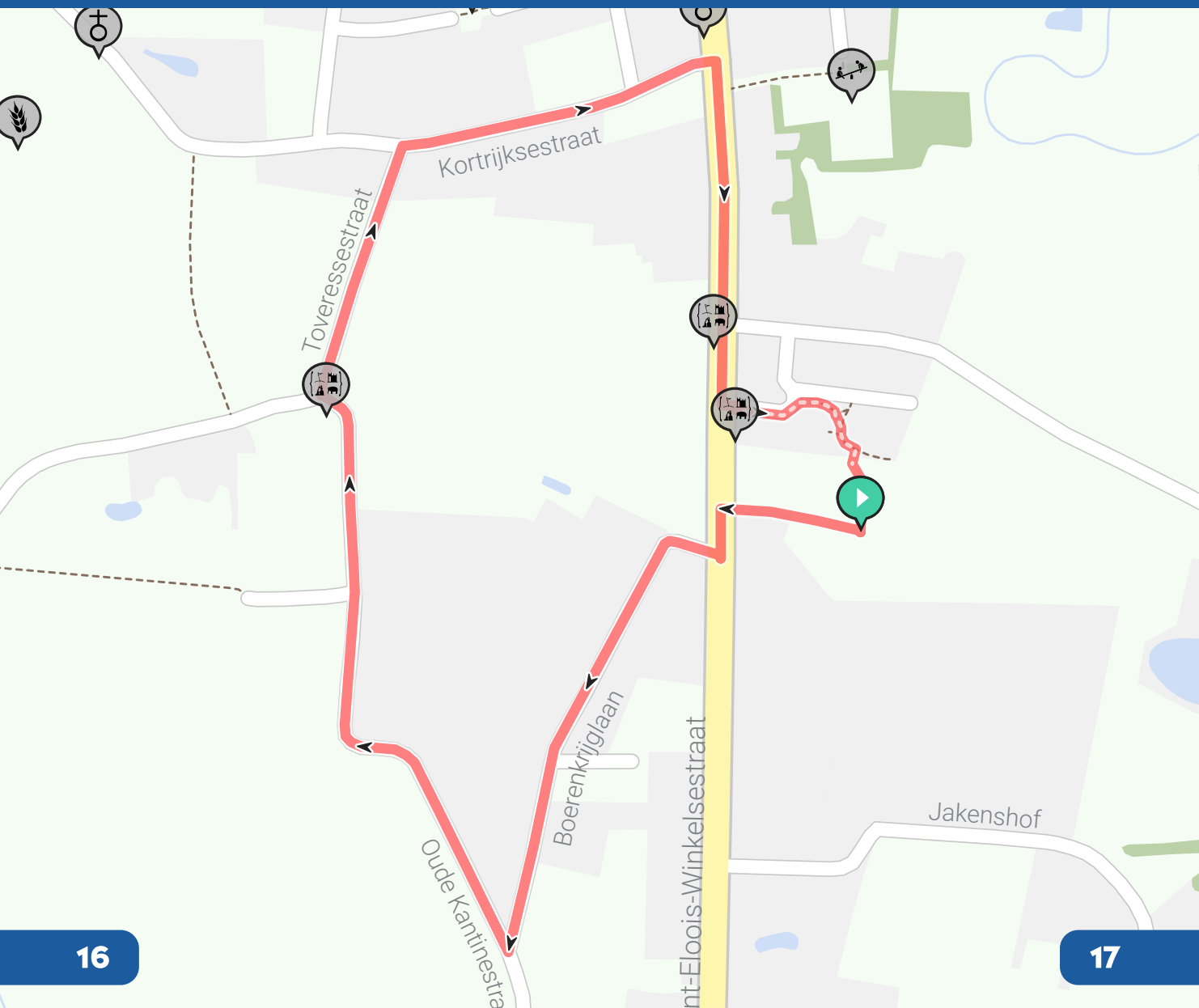
ROESELARE (EN DEELGEMEENTEN)

Startlocatie: Sporthal Oekene
(Sint-Eloois-Winkelsestraat 59)

2,0 KM

<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/10921767/wandelroute/wandelroute-bewegen-op-verwijzing-oekene>

Bekijk op
mobiel



LICHTERVELDE

3,2 KM

Bekijk op
mobiel



Startlocatie: Deel wandellus station
(Station)

<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/10945197/wandelroute/bewegen-op-verwijzing-wandelroute-lichtervelde-2>



LICHTERVELDE

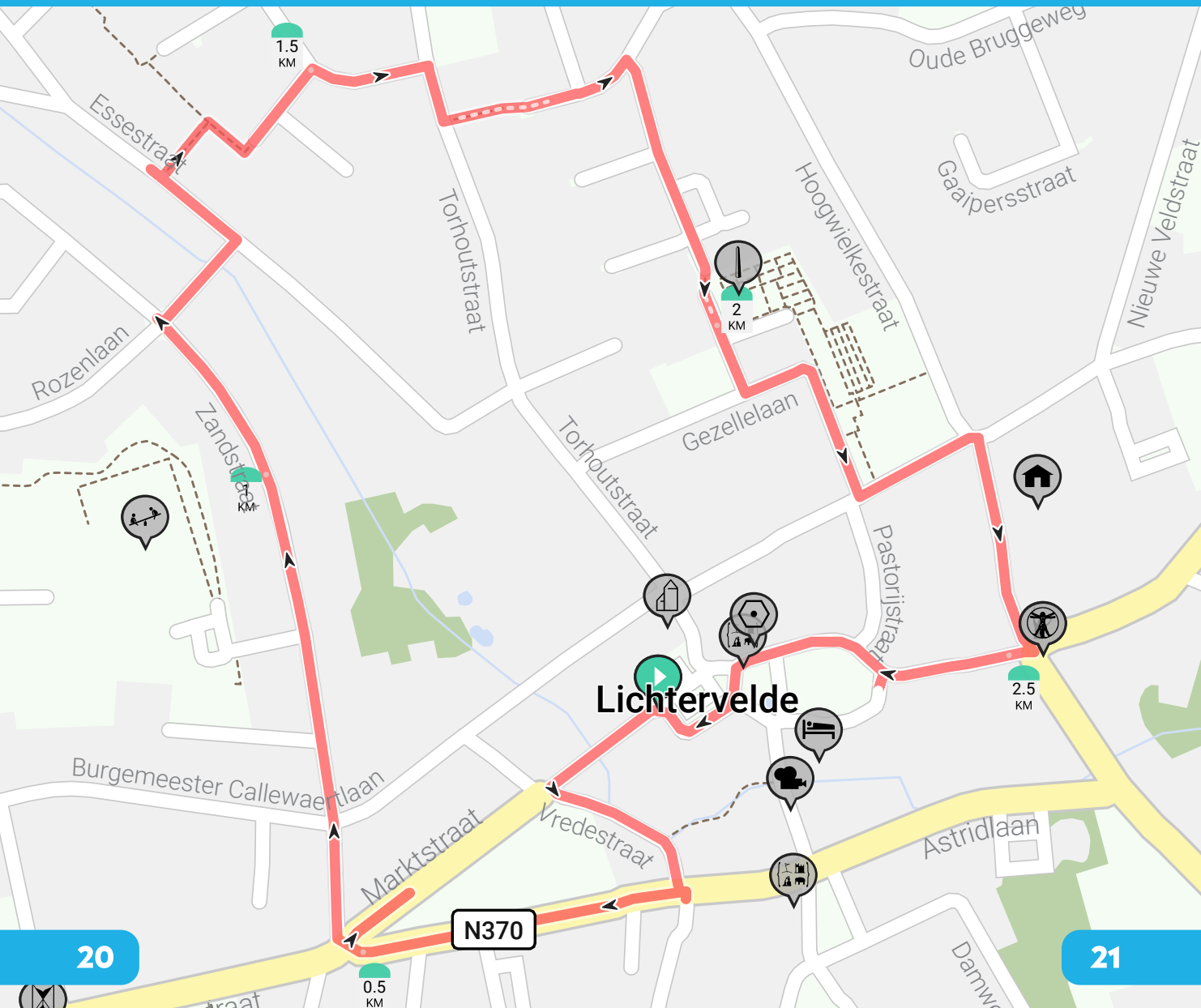
2,8 KM

Bekijk op
mobiel



Startlocatie: Deel wandellus markt
(Markt)

<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/10945247/wandel-route/route-bewegen-op-verwijzing-lichtervelde-3>



20

N370

21

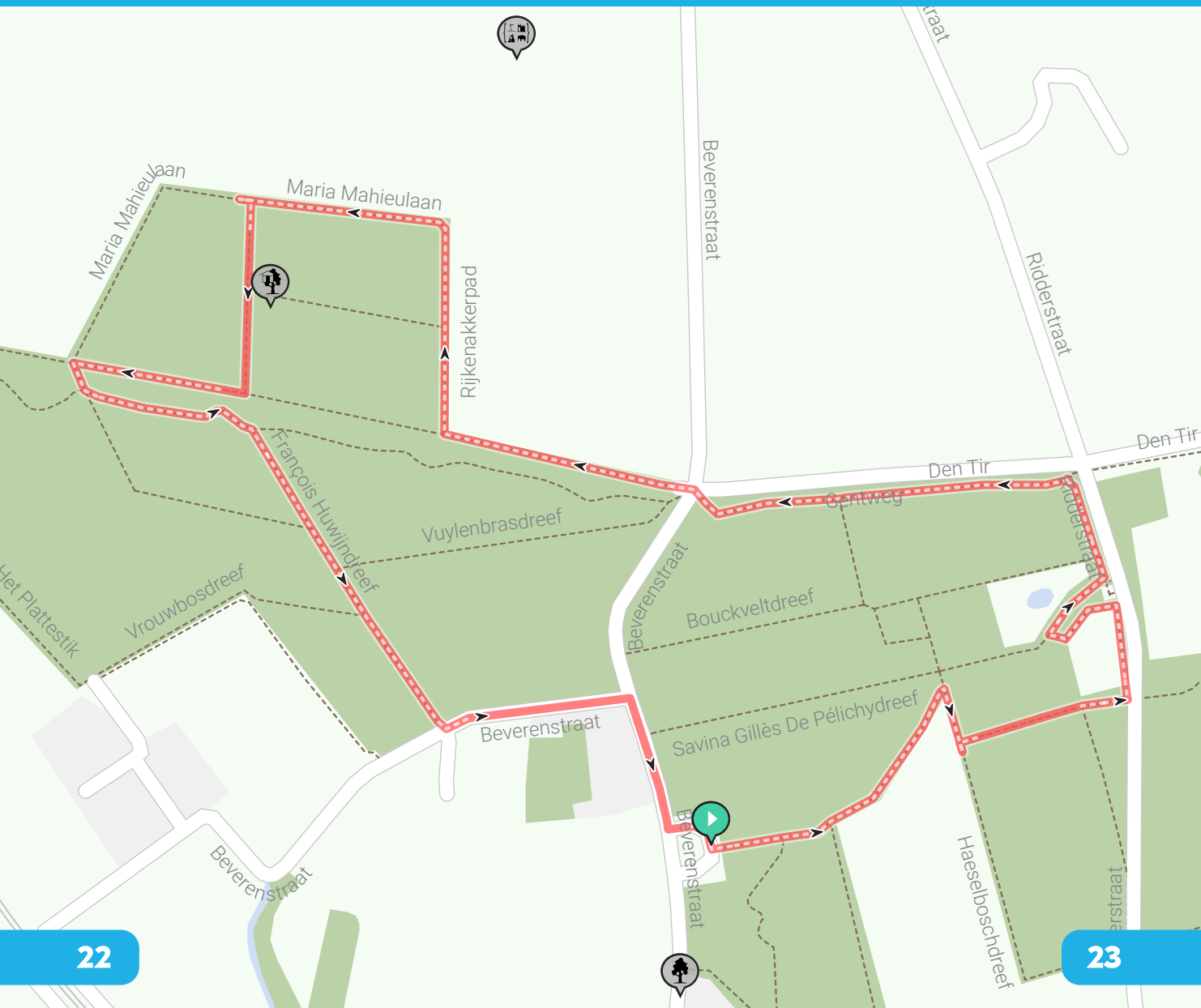
LICHTERVELDE

Startlocatie: Margrietepad
(Parking Beverenstraat)

2,4 KM

<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/10945143/wandel-route/route-bewegen-op-verwijzing-lichtervelde-1>

Bekijk op
mobiel



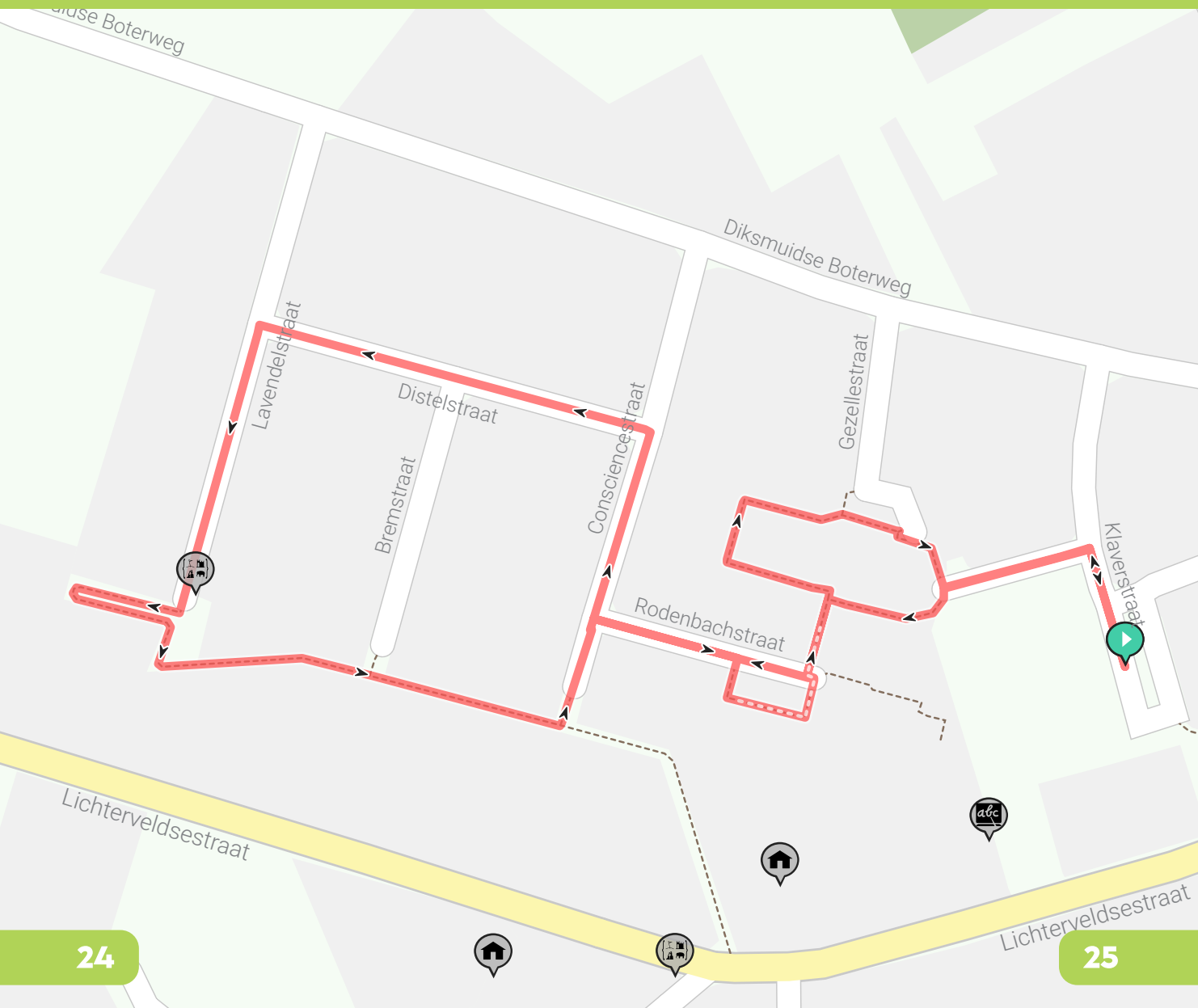
ARDOOIE

Startlocatie: Klaverstraat

1,4 KM

<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/10922865/wandelroute/wandelroute-bewegen-op-verwijzing-ardooie-2>

Bekijk op
mobiel



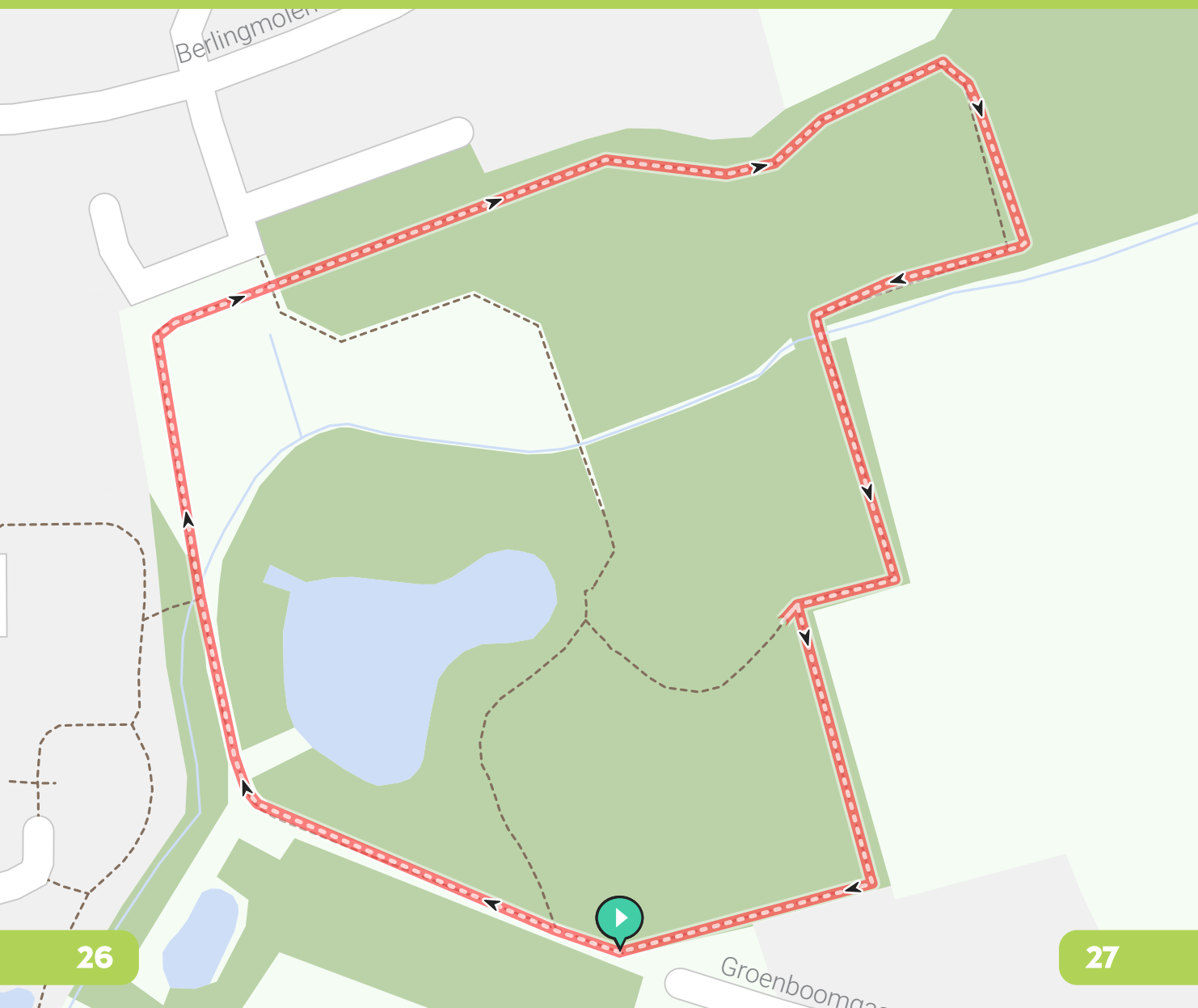
ARDOOIE

Startlocatie: Groenboomgaardstraat 19

960 M

<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/10922875/wandelroute/wandelroute-bewegen-op-verwijzing-ardooie-3>

Bekijk op
mobiel



ARDOOIE

Startlocatie: Groenboomgaardstraat 19

1,4 KM

<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/10922886/wandelroute/route-bewegen-op-verwijzing-ardooie-4>

**Bekijk op
mobiel**



28

29

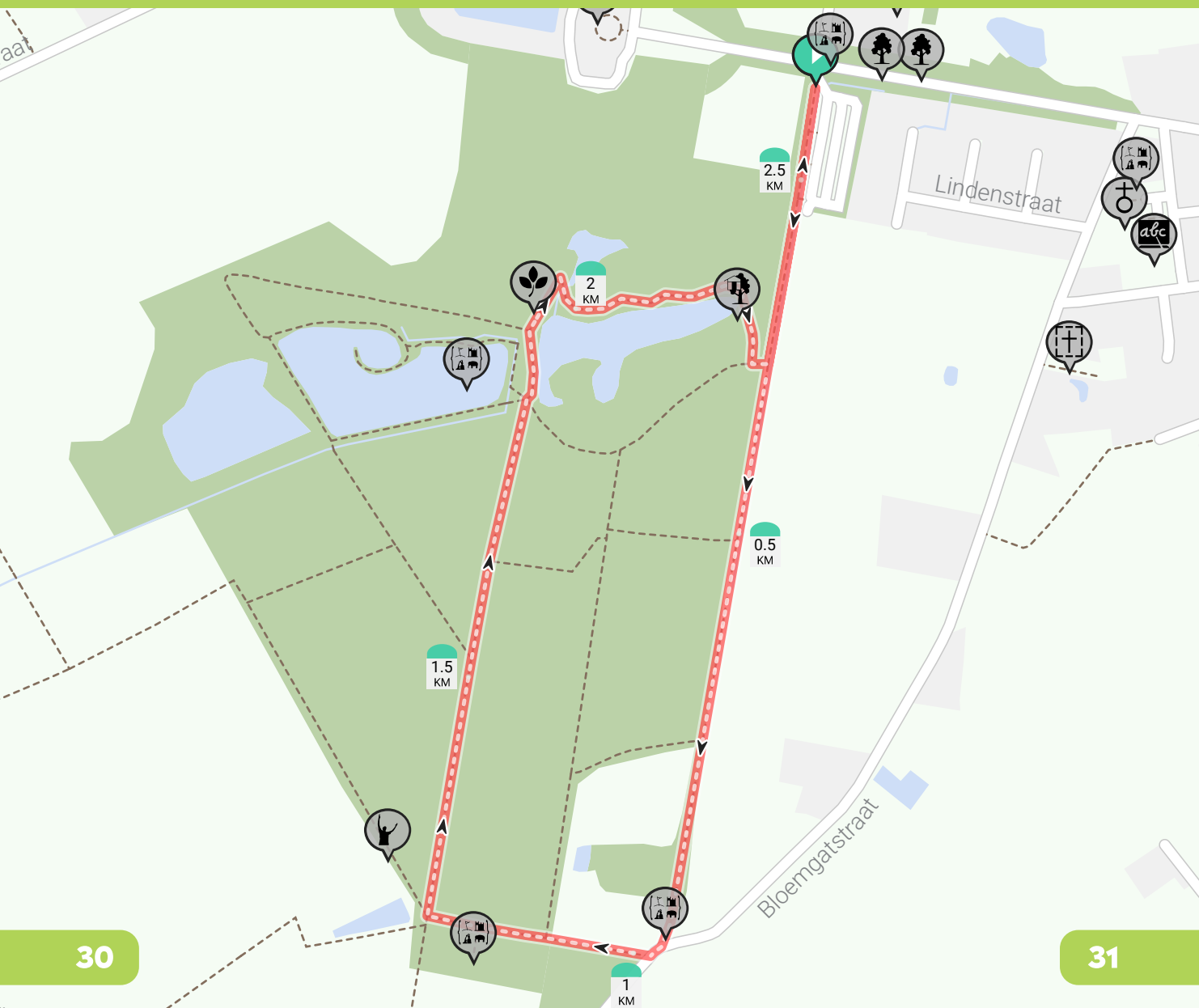
ARDOOIE

Startlocatie: Kasteelstraat 2

2,6 KM

<https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/10922832/wandelroute/wandelroute-bewegen-op-verwijzing-ardooie-1>

Bekijk op
mobiel



HOOGLEDE

2,0 KM

Bekijk op
mobiel



Startlocatie: Ter Linde
(Gitsbergstraat 36)

<https://www.routeyou.com/nl/route/view/11000763/wandelroute/route-bewegen-op-verwijzing-hooglede-2>



HOOGLEDE

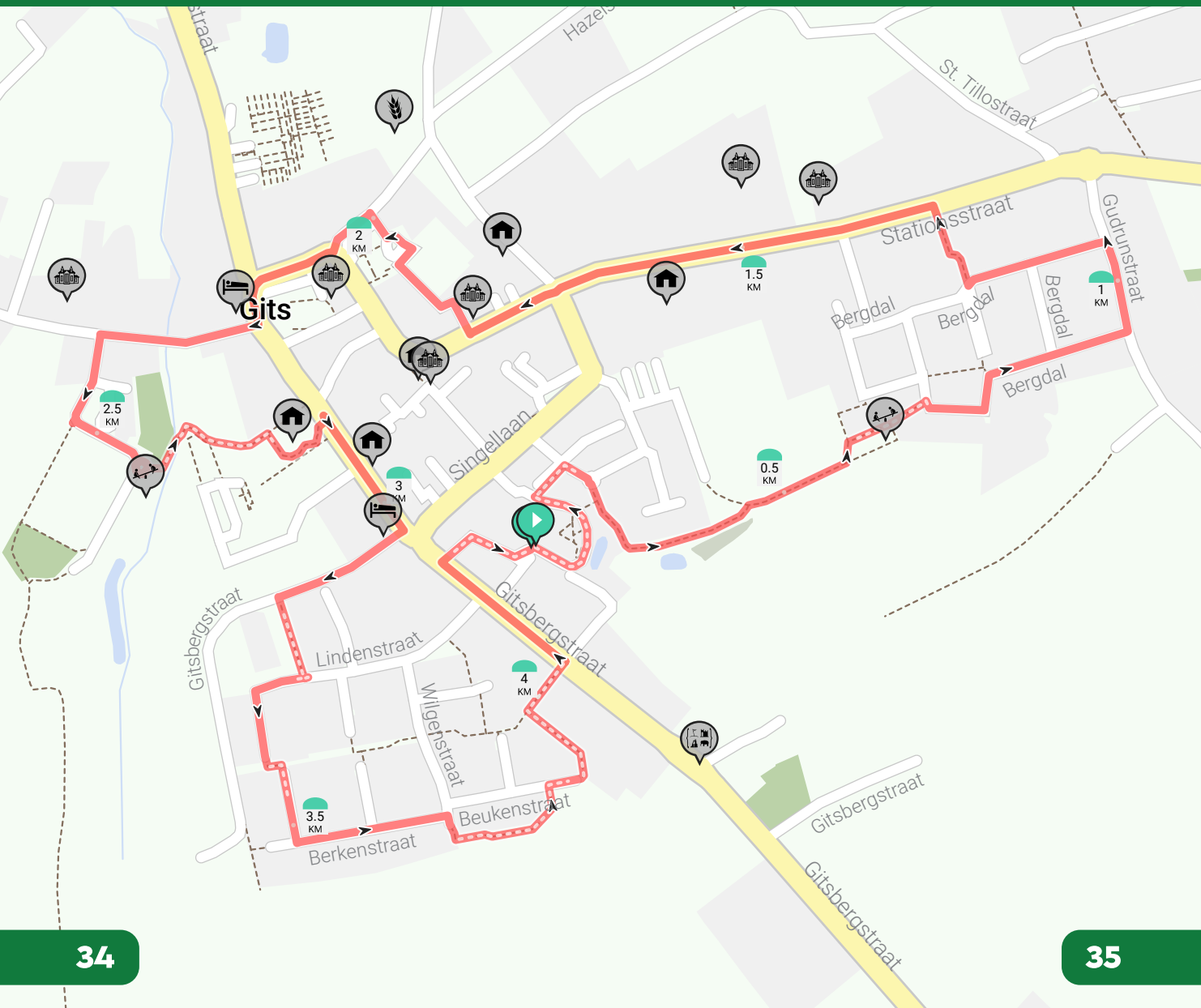
4,1 KM

Bekijk op
mobiel



Startlocatie: Ter Linde
(Gitsbergstraat 36)

<https://www.routeyou.com/nl/route/view/11000727/wandelroute/route-bewegen-op-verwijzing-hooglede-1>



HOOGLEDE

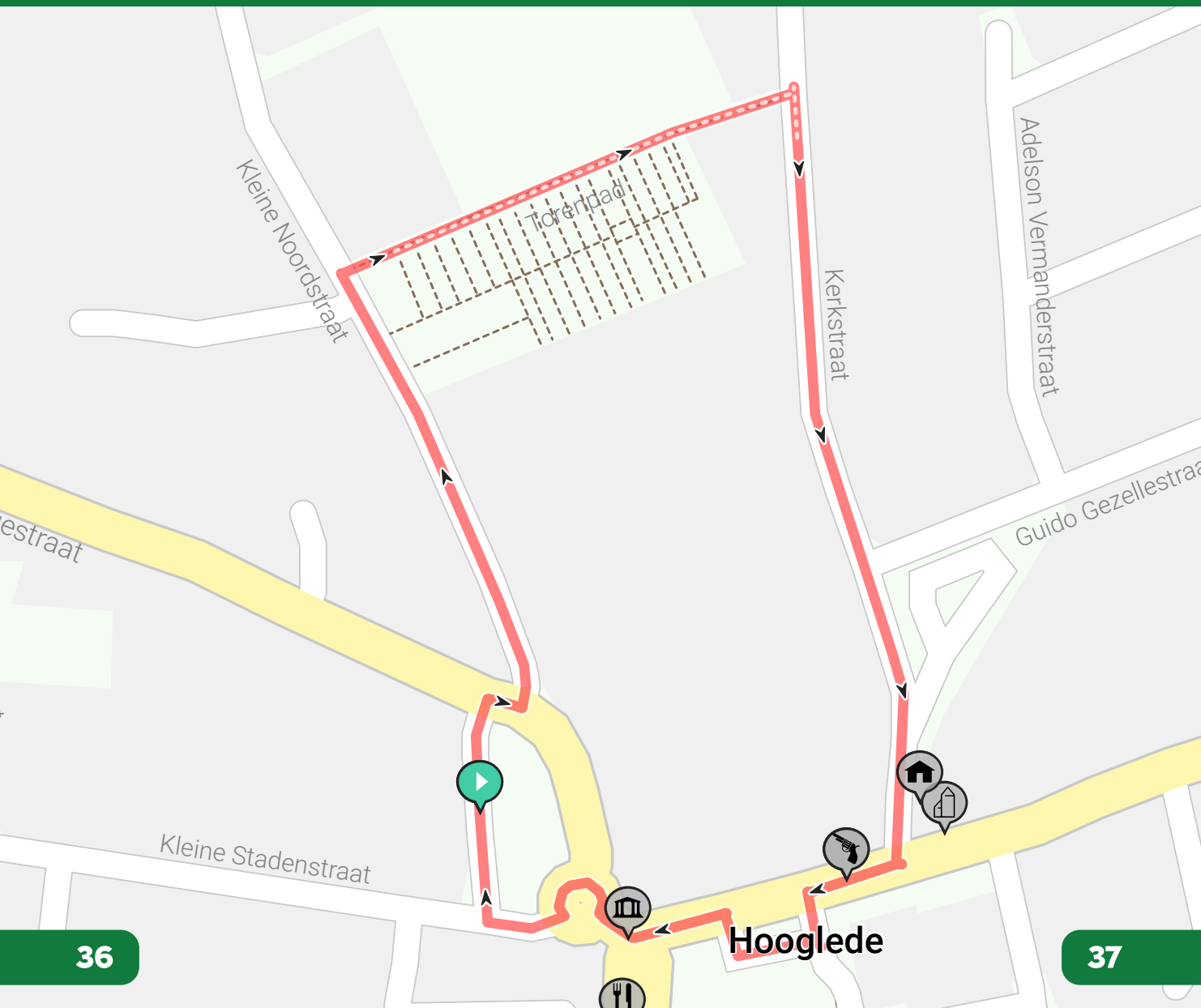
960 M

Bekijk op
mobiel



Startlocatie: Achterkant Trimard
Hooglede (Marktplaats 24)

<https://www.routeyou.com/nl/route/view/11000783/wandelroute/route-bewegen-op-verwijzing-hooglede-3>



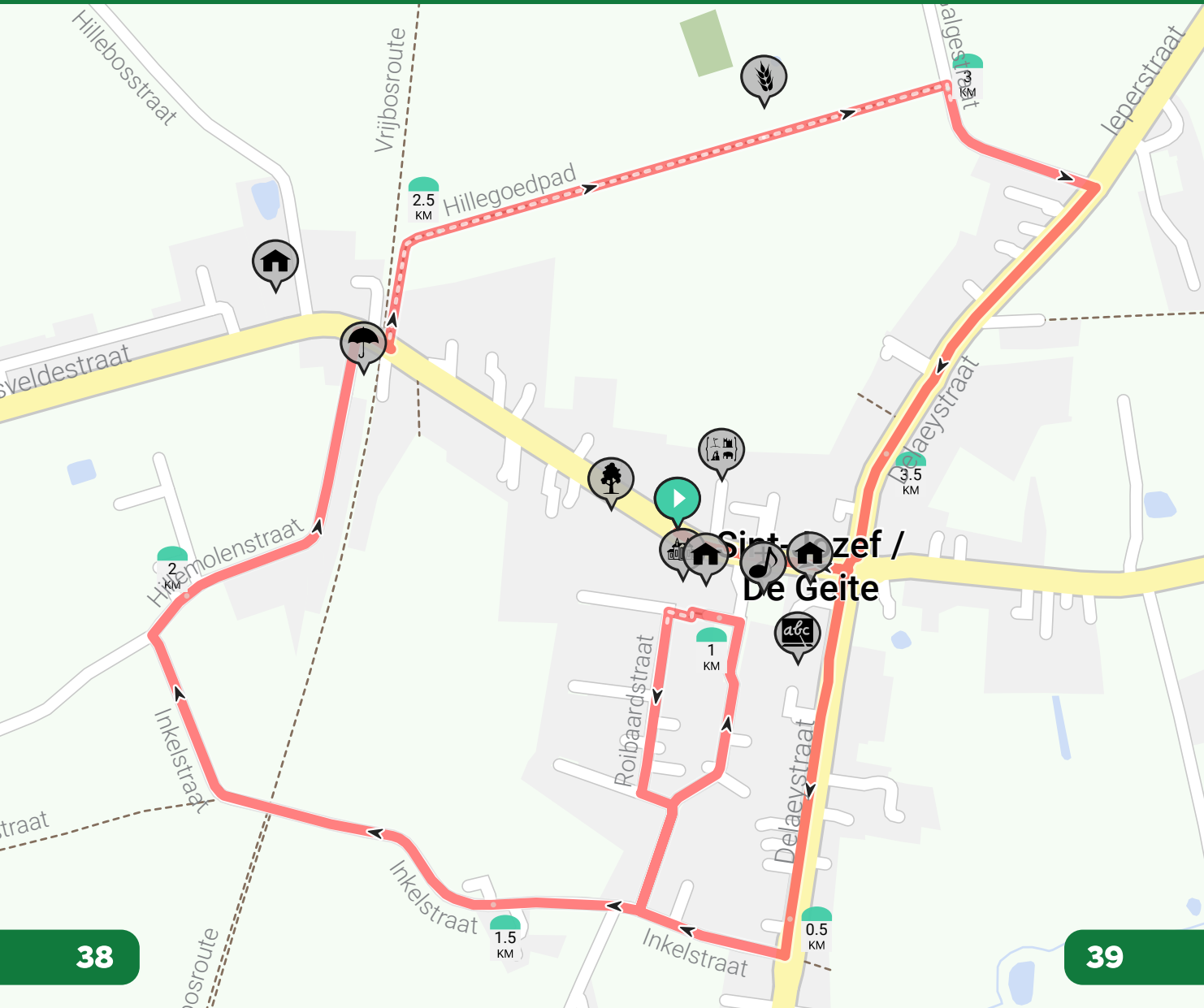
HOOGLEDE

Startlocatie: Omer Karel De Laey Wandel-
pad (Amersveldestraat 53 (aan de kerk))

3,5 KM

<https://www.routeyou.com/nl/route/view/11000802/wandel-route/route-bewegen-op-verwijzing-hooglede-4>

Bekijk op
mobiel



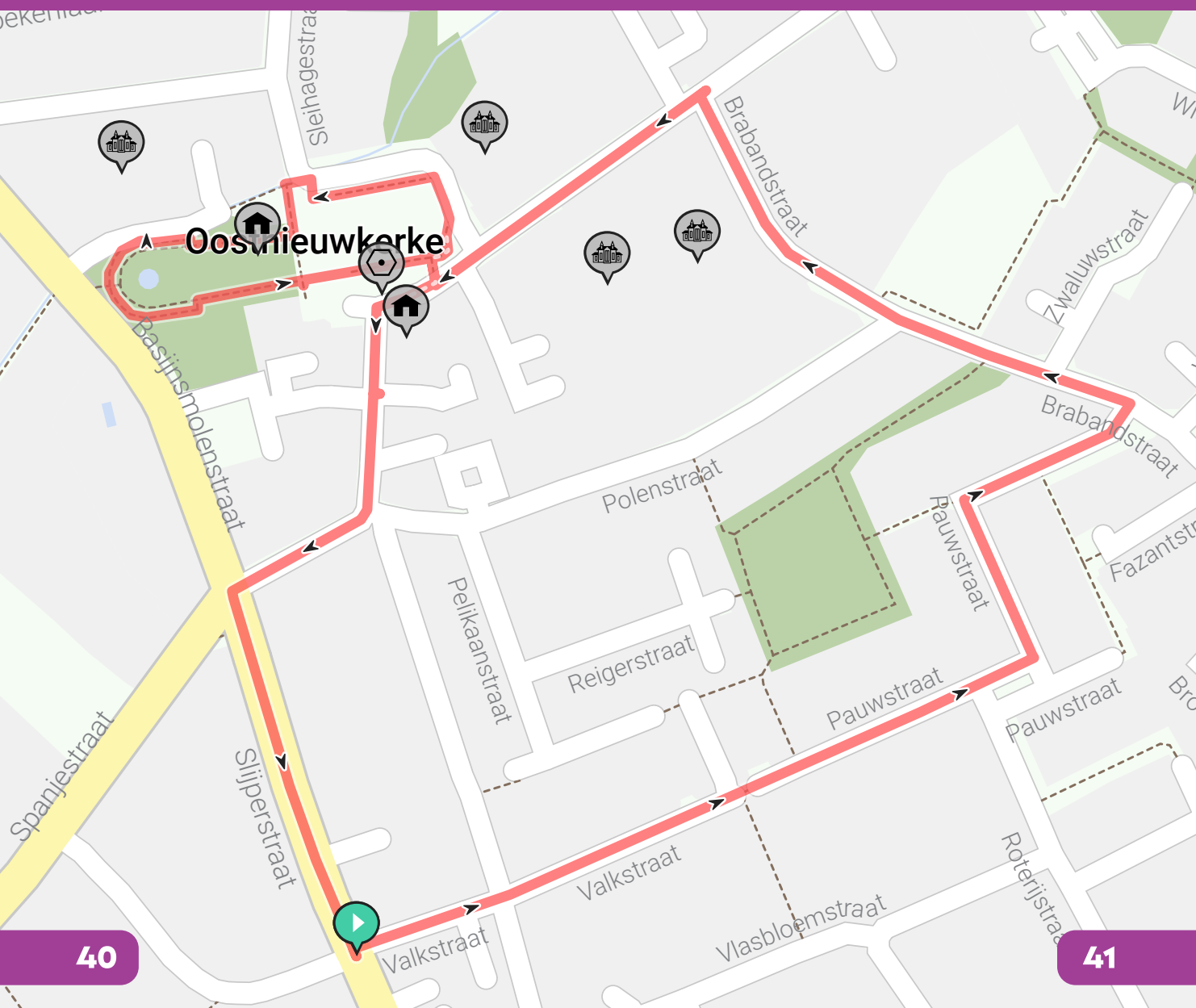
STADEN

Startlocatie: Valkstraat 1

1,7 KM

<https://www.routeyou.com/nl/route/view/11041241/wandelroute/wandelroute-bewegen-op-verwijzing-staden-1>

Bekijk op
mobiel



40

41

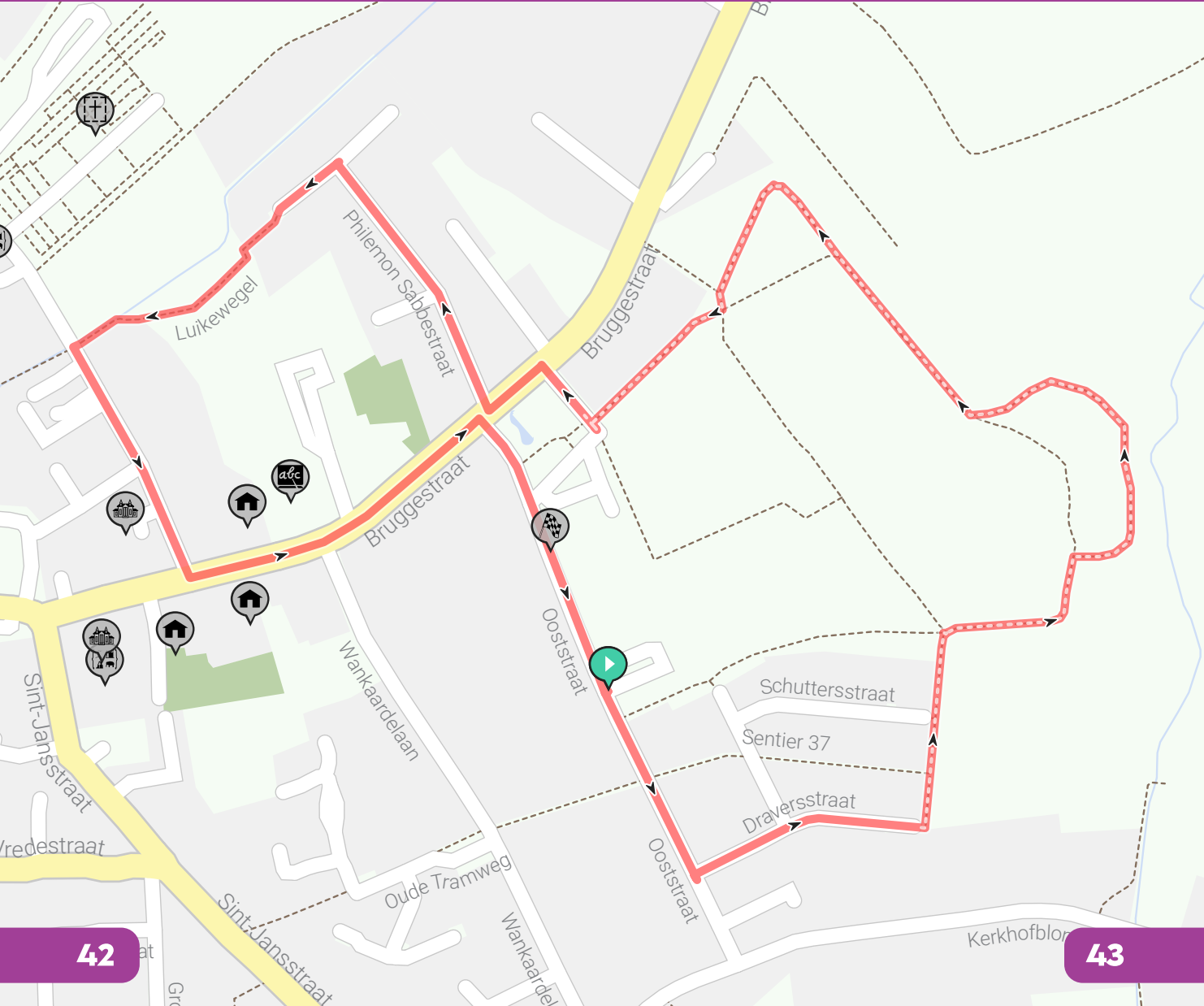
STADEN

Startlocatie: Parking Het SWOK
(Ooststraat 4)

2,4 KM

<https://www.routeyou.com/nl/route/view/11041285/wandelroute/wandelroute-bewegen-op-verwijzing-staden-2>

Bekijk op
mobiel



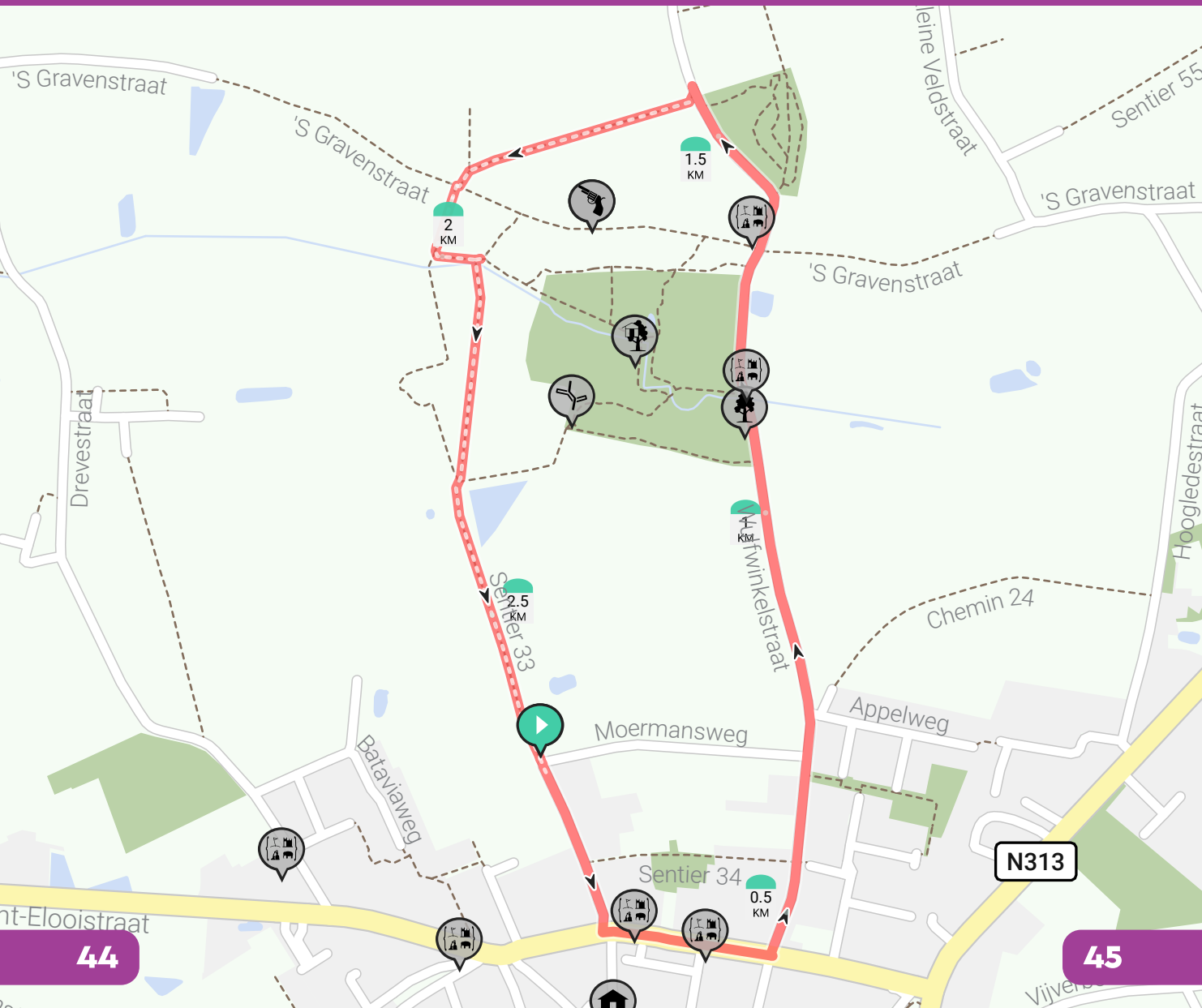
STADEN

Startlocatie: SK Westrozebeke
(Krommen Bosweg 13)

2,7 KM

<https://www.routeyou.com/nl/route/view/11041296/wandelroute/route-bewegen-op-verwijzing-staden-3>

Bekijk op
mobiel



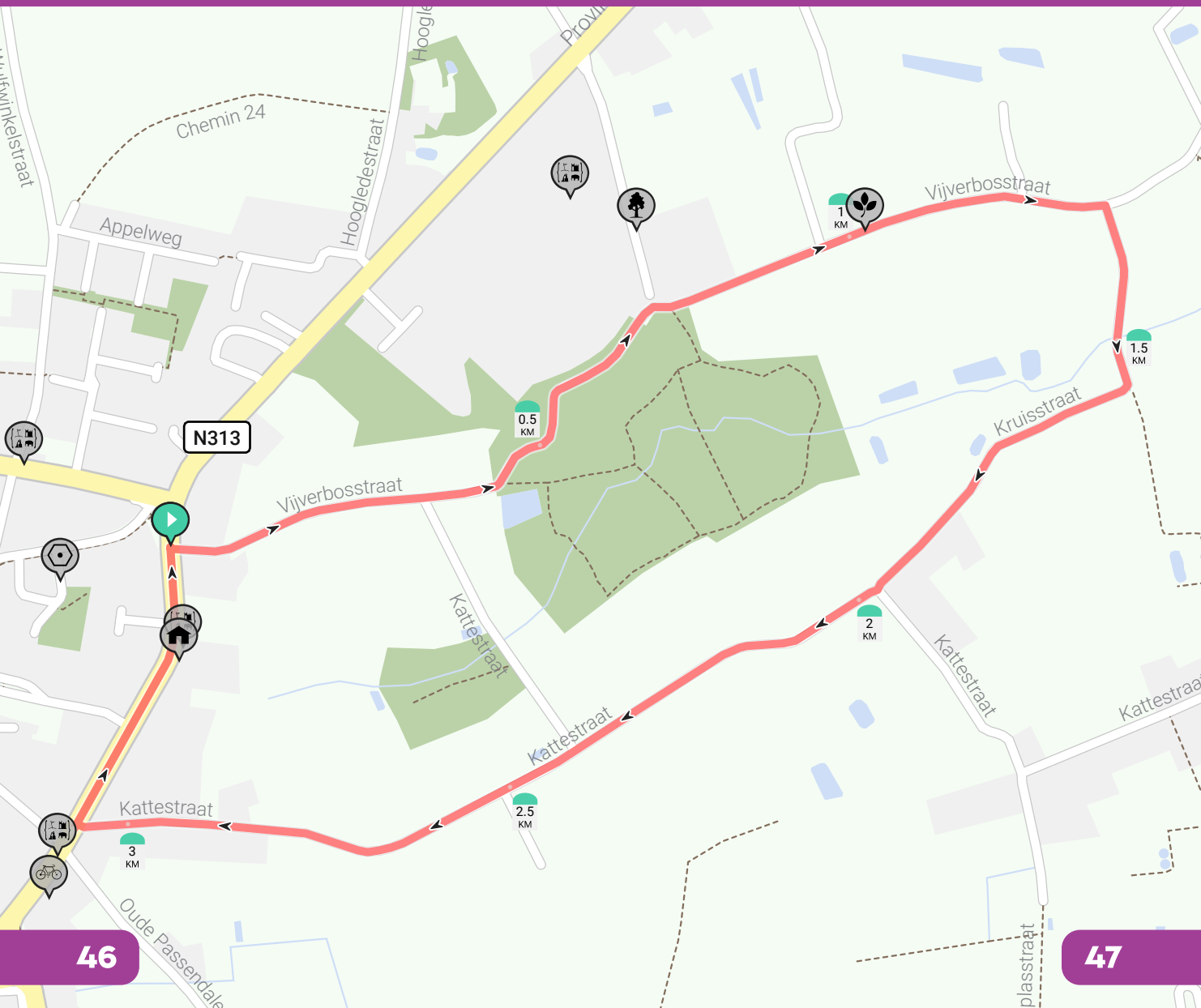
STADEN

Startlocatie: Ommegang Oost 1

3,5 KM

<https://www.routeyou.com/nl/route/view/11041318/wandelroute/wandeling-bewegen-op-verwijzing-staden-4>

Bekijk op
mobiel





De routes vind je ook digitaal terug via
<https://www.roeselare.be/vrije-tijd/sport/bewegen-op-verwijzing>