



10.000 stappen

Nieuwpoort stapt mee in de campagne 10.000 stappen: elke stap telt! van het Vlaams Instituut Gezond Leven, Sport Vlaanderen, de Vlaamse Logos en het agentschap Zorg en Gezondheid.

Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen is meer stappen zetten. Iedere dag 10.000 stappen is gezond en slim.

In een aantal straten in Nieuwpoort wordt bewegwijzering opgehangen met daarop het aantal stappen van begin tot einde. Een handig overzicht vindt u hieronder:

Straat	Afstand	Stappen
Marktstraat	260 m	371
Oostendestraat	150 m	214
Langestraat	700 m	1.000
Willem De Rooiaan	900 m	1.286
Lombardsijdestraat	240 m	343
Promenade	2310 m	3.300
Zeedijk	1590 m	2.271
Parklaan	500 m	714

Cardijnlaan	1040 m	1.486
Dudenhofenlaan	1440 m	2.057
Hemmestraat	4570 m	6.529
Oude Spoorweg	1830 m	2.614

De Sportdienst werkte ook tien wandelingen voor u uit. Begin en einde van elk traject bevinden zich telkens op markante plekken in onze stad. De parcours kunt u in beide richtingen afleggen.

Kies uw '10.000 stappen'-parcours:

Start	Einde	Stappen
Kattesas	Kop Westerstaketsel	4.286
Kattesas	Westfront	1.571
Louisweg	Guido Gezelleplein	1.857
Loodswezenplein	Groenendijk	2.714
Seastar Terminal	Kromme Hoek	1.214
Marktplein	Kinderboerderij	2.143
Marktplein	Stedelijke begraafplaats	2.429
Spoorwegbrug	Militaire begraafplaats	2.000
Westfront	Sint-Jorisplein	3.134

Tel uw stappen

Stappen tellen: eenvoudig, makkelijk en motiverend! De nieuwste gezondheidsapp op uw smartphone? Beter een activity tracker rond uw pols? Of is een klassieke stappenteller toch meer te vertrouwen? Er zijn verschillende manieren om uw stappen te tellen. De stappenteller geeft u richtlijnen en feedback.

U kunt uw persoonlijk online stappendagboek bijhouden via 10000stappen.gezondleven.be/

ELKE STAP TELT
KLAAR OM MEE TE BEWEGEN?

Houd hier je persoonlijk online stappendagboek bij.

93447 deelnemers doen reeds mee!

REGISTREER JE PROFIEL

Available on the **App Store** | Get it on **Google play**

Sportdienst

Sportpark

Dudenhofenlaan 2 B
8620 Nieuwpoort

nu gesloten opent maandag om 08.30 u.

☎ Tel. 058 23 75 40

✉ sport@nieuwpoort.be

HTTP <http://www.nieuwpoort.be>