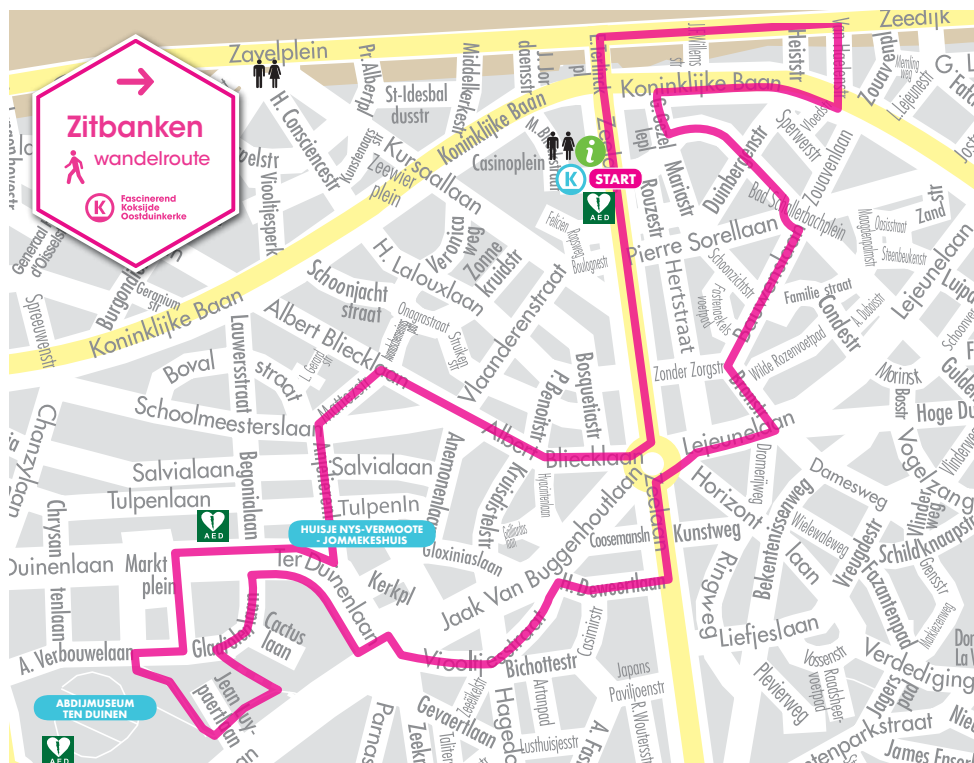


## Zitbankenwandelroute



Het wandelpad is opgebouwd in een lusvorm.  
Je kan om het even waar instappen.  
Aanbevolen startpunt: Gemeentehuis Koksijde, Zeelaan 303

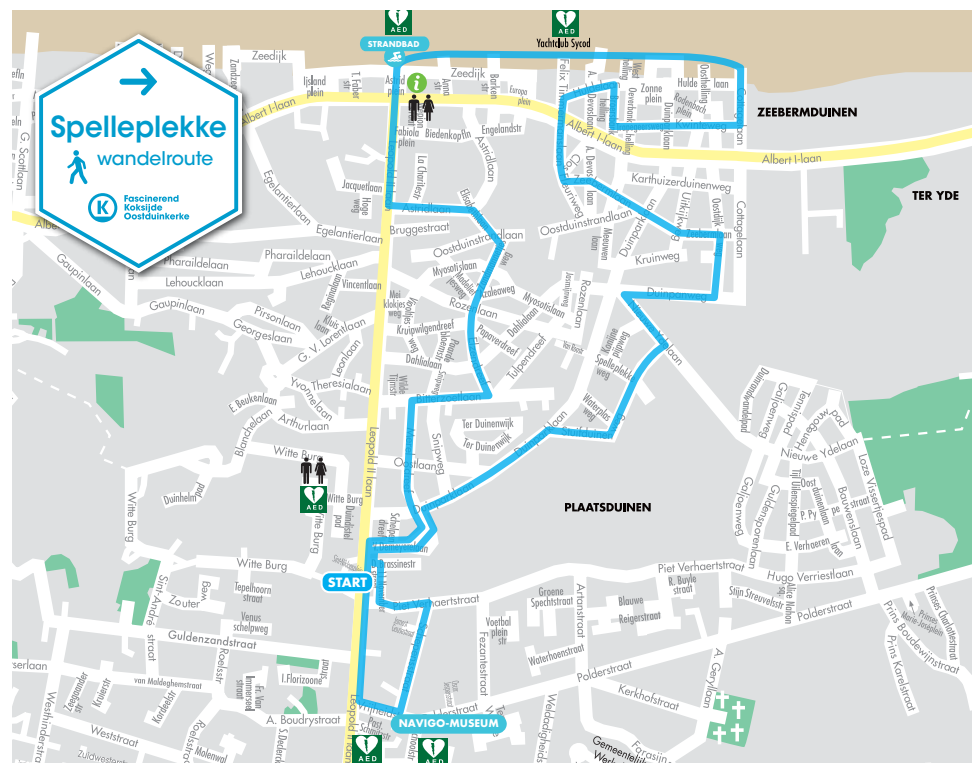


Dit is een wandeling van maximum 5 km. Om de 300 m staat er een zitbank. De route is verhard en drempels werden weggewerkt, waardoor deze wandeling ideaal is voor mensen met een rollator, een rolstoel, een kinderwagen...  
Het leuke aan deze route is dat je tijdens de wandeling je sociale contacten kunt uitbreiden, wanneer je een babbeltje slaat met een andere zitbankgebruiker!

## Spelleplekewandelroute



Het wandelpad is opgebouwd in een lusvorm.  
Je kan om het even waar instappen.  
Aanbevolen startpunt: parking Sint-Niklaaskerk Oostduinkerke

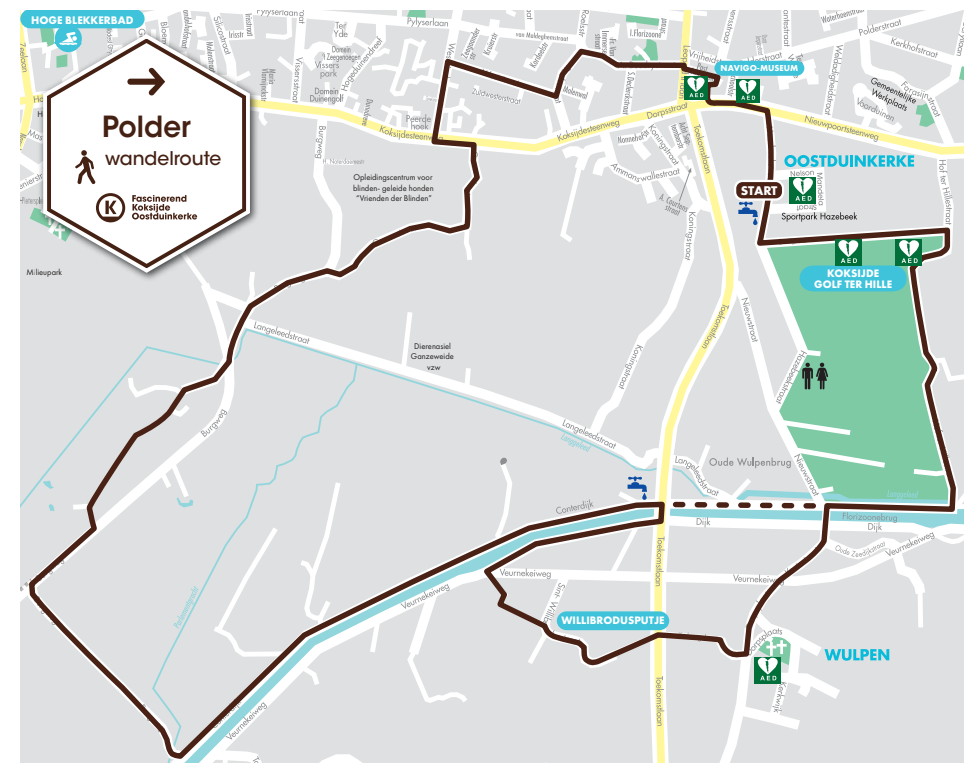


Een volledig verharde wandeling tussen Oostduinkerke-Dorp en Oostduinkerke-Bad. In dit gebied werd in de jaren 1900 de eerste vissersnederzetting gesticht en sindsdien duizenden naalden ("spellen") gevonden. Vandaar de naam van deze route.  
De wandeling is, rekening houdend met enkele heuvelachtige stukken, volledig fiets- en rolstoeltoegankelijk.

## Polderwandelroute



Het wandelpad is opgebouwd in een lusvorm.  
Je kan om het even waar instappen.  
Aanbevolen startpunt: parking sportpark Hazebeek of Dorpsplaats Wulpen



Een iets langere wandeling zonder hoogteverschillen door de weidse polders van deelgemeente Wulpen, met een bezoek aan het Willibrordusputje, het dorpscentrum en het natuurgebied rond Koksijde Golf Ter Hille.  
Je kan de route inkorten met een verhard alternatief. Dit laatste is volledig fiets- en rolstoelvriendelijk.

## LEGENDE



AED-toestel



gemeentehuis



dienst Toerisme



openbaar toilet



drinkwaterfontein

Bewegen is gezond, wandelen is top. Het brengt tal van gezondheidsvoordelen met zich mee. Zeker in de natuur. Het geeft nieuwe energie en het brengt je tot rust. Het is dé ideale gezinsactiviteit.

Wij geven jou graag enkele tips om je meer te laten bewegen. Want elke stap telt!

### Tips voor alledaagse verplaatsingen

- Laat de auto zoveel mogelijk staan. Je bespaart brandstof, wat goed is voor je portemonnee, het milieu en je gezondheid.
- Neem de fiets, want elke strap telt!
- Toch met de auto? Parkeer je auto verder en zet zo extra stappen.
- Stap een halte vroeger van de bus of tram en zet meer stappen.
- Neem steeds de trap in plaats van de lift.

### Tips om thuis meer te bewegen

- Wandel rond terwijl je met een draadloos toestel belt.
- Hond in huis? Haal hem uit zijn mand en ga op wandel. "Baasje, elke poot telt!"
- Parkeer je hometrainer voor de tv.
- Tuinieren is goed voor je spieren. Maai het gras, snoei de haag of spit een stukje tuin om. Weer een karweitje geschraapt en met dat bewegen zit het op die manier ook goed.

### Tips om op het werk meer te bewegen

- Zet je vuilnisbak/papiermand verder weg van je bureau.
- Plaats de printer verder weg van je bureau.
- Ga langs bij een collega in plaats van te bellen of te mailen.
- Maak tijdens de lunchpauze een wandeling.

## Hoeveel stappen moet je dan zetten voor een gunstig effect op je gezondheid?

10.000 stappen per dag is ideaal voor volwassenen, 8.000 voor 65-plussers. Maar staar je vooral niet blind op een cijfer: elke stap telt! Ook kleine vorderingen maken een verschil.

### Meer info over bewegen:

- [www.10.000stappen.be](http://www.10.000stappen.be)
- [www.bewegingsdriehoek.be](http://www.bewegingsdriehoek.be)



Download de wandelkaarten:  
[www.koksijde.be/10000stappen](http://www.koksijde.be/10000stappen)

Fascinerend  
Koksijde  
Oostduinkerke

# Beweegroutes 10.000 stappenroutes



## Sportdienst Koksijde

Hazebeekstraat 11, Koksijde (Oostduinkerke)

Tel. 058 53 20 01

E-mail [sportdienst@koksijde.be](mailto:sportdienst@koksijde.be)

[www.koksijde.be/sport](http://www.koksijde.be/sport)

