

Kapellen

Lentewandeling - Zondag 18 maart 2012

Vertrek om 10.00 uur aan begraafplaats Centrum in de Heidestraat (hoek met Oude Heidestraat) in Kapellen

Kalmthout

Dauwwandeling op de heide - Zondag 22 april 2012

Vertrek om 6.00 uur aan de hoofdparking van de Kalmthoutse Heide, Putsesteenweg, 2920 Kalmthout

Essen

Natuurwandeling met aparte groep wandelaars met hond - Zondag 6 mei 2012

Vertrek om 10.00 uur aan parking Noord van grenspark De Zoom - Kalmthoutse Heide, Verbindingsstraat vanuit Essen Hoek (volg de wegwijzers)

Wandeling in twee aparte groepen (met en zonder hond). De groep met hond wordt begeleid door een gediplomeerde hondengedragstherapeute die onderweg eventueel tips kan geven over het gedrag van honden en hoe daarop in te spelen.

Schoten

Ontbijtwandeling op de 'Dag van het park' - Zondag 27 mei 2012

Vertrek wandeling om 11.00 uur (na het gezonde ontbijt vanaf 9.30 uur) aan het Kasteel van Schoten in het gemeentepark.

Een gezond ontbijt krijg je voor de start van de wandeling voor € 4,00 extra per persoon.

Brasschaat

Bos en water, vertelwandeling - Zondag 10 juni 2012

Vertrek om 10.00 uur aan 'De uitlegger' - ingang langs Sion Kloosterlaan, 2930 Brasschaat

Wandeling met verhalen voor de leeftijd van 6 tot 12 jaar door Luc Geysen.

Een samenwerking met

Sportregio Antwerpse Kempen ILV

Boomgaardstraat 22 b1, 2600 Antwerpen, T 03 240 62 93,
F 03 240 62 99, antwerpsekempen@apbsport.provant.be

Gemeentelijke sportdiensten

Brasschaat, Elke Buelens, T 03 650 03 30
Brecht, Noortje Aernouts, T 03 660 28 30
Essen, Anouk Doggen, T 03 670 01 45
Kalmthout, Gino Vanthillo, T 03 666 60 06
Kapellen, Wilfried Mariën, T 03 660 67 60
Schoten, Johan Vijgen, T 03 680 10 73
Stabroek, Lieve Ipermans, T 03 210 11 71
Wuustwezel, Kristof Alen, T 03 690 46 28

INSCHRIJVINGEN

Inschrijven kun je enkel ter plaatse op elke wandeling. Het inschrijvingsgeld bedraagt € 2 per wandeling.

Autonoom Provinciebedrijf Sport (APB Sport)

www.apbsport.be

www.ikstaphetaf.be

in samenwerking met Toerisme Provincie Antwerpen

V.U.: Tom Van Look | gedelegeerd bestuurder | Boomgaardstraat 22 b1 | 2600 Antwerpen

Antwerpse Kempen *ilv*
SPORTREGIO
Brasschaat, Brecht, Essen, Kalmthout,
Kapellen, Schoten, Stabroek, Wuustwezel

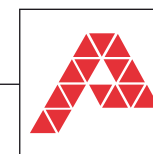
9 FIJNE WANDELINGEN met gezonde hapjes of drankjes



10.000 stappen per dag.
Het houdt me fit!



Autonoom Provinciebedrijf Sport (APB Sport)
Boomgaardstraat 22/1 | 2600 Antwerpen
T 03 240 62 70 | F 03 240 62 99 | www.apbsport.be



PROVINCIE
ANTWERPEN

Regelmatig bewegen houdt je gezond!

Hoe begin je eraan?

Waar kun je terecht?



Wat zijn de voordelen?

Bloeddruk verlagen.

Ernstige ziekten voorkomen zoals hart- en vaatziekten, diabetes...

Wegwerken van een teveel aan lichaamsvet.

Emotionele draagkracht en zelfvertrouwen vergroten en stress reduceren.

Energie verhogen.

Groeien in kracht, lenigheid en uithouding.

Er staan negen wandelingen van +/- 2 uur op het programma. Bij het begin van elke wandeling krijg je uitleg over het stappen met een stappenteller die je tijdens de wandeling kunt uittesten.

Ontlenen van de stappentellers op de wandeling zelf kan door afgifte van je identiteitskaart. Voor een langere ontlening betaal je een waarborg van € 15 op één van de wandelingen of op de sportdienst van je gemeente. Je kunt ook een stappenteller kopen voor € 15.

Verdien je wandelnetwerkkkaart

Op de eerste vijf wandelingen krijg je een stempelkaart. Als je op deze kaart minimum vijf stempels verzameld hebt, geef je deze af op het onthaal van een wandeling of op de gemeentelijke sportdienst van één van de regiogemeenten.

Wij sturen je dan een wandelnetwerkkkaart. Keuze uit Kempense Heide (Brasschaat, Brecht, Essen, Kalmthout, Kapellen, Stabroek en Wuustwezel) en Kempense Hoven (Beerse, Brecht, Lille, Malle, Ranst, Rijkevorsel, Schilde, Schoten, Vosselaar, Zandhoven en Zoersel).

Je kunt nog steeds je stappen registreren via de website www.ikstaphetaf.be

Honden aan de leiband zijn op elke wandeling toegelaten, behalve in Kalmthout.

Brecht

Koude neuzentocht - Zondag 15 januari 2012

Vertrek om 10.00 uur aan het bos De Zandbergen (lokaal De Padvinders), Ontspanningslaan, 2960 Sint-Job-in-'t-Goor

Stabroek

Zoekwandeling - Zondag 29 januari 2012

Vertrek tussen 12.30 en 14.00 uur aan zaal Moorland, Sportweg 1 (achter gemeentehuis), 2940 Stabroek

Zoektocht met vragen in verband met gezonde voeding. De drie beste oplossingen (inclusief schiftingsvraag) ontvangen een 'gezonde prijs'.

Wuustwezel

Sterboswandeling - Zondag 19 februari 2012

vertrek om 10u00 uur aan wijkhuis Sterbos, Molenheide 1, 2990 Wuustwezel (naast vrije basisschool Sterbos, Nieuwmoerse Steenweg 80, 2990 Wuustwezel)

Provinciaal Sportcentrum Peerdsbos

7-mijlslaarzenwandeling - Zondag 4 maart 2012

Vertrek om 10.00 uur aan het onthaal van het Sportcentrum Peerdsbos, Bredabaan 31, 2930 Brasschaat.

Tijdens de wandeling kunnen de deelnemers vragen oplossen. De winnaar krijgt twee tickets voor de musical 'Klein Duimpje' in de Arenbergschouwburg op 5 april 2012.

Een stapje verder

Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen, is gewoon meer stappen.

Onderzoek wijst uit dat **10.000 stappen per dag** een ideaal streefdoel is.

Een gemiddeld persoon zet ongeveer 6.000 stappen per dag. Dat is slechts 4.000 stappen verwijderd van het streefdoel. Met **een half uur meer bewegen per dag** haal je zo die 4.000 extra stappen.

TIP

Doe mee aan de 9 wandelingen.

Lekker op stap? Nu nog een gezonde hap

Haal meer uit je 10.000 stappeninspanning door gezond te eten.

Start met een gezond ontbijt. Drink voldoende water. Eet dagelijks voldoende groenten en fruit. En hou je ongezonde tussendoortjes onder controle. De actieve voedingsdriehoek zet je op weg.

Eet je gezond? Doe de test op www.gezondheidstest.be