

FIT ROUTE®



**DE FITROUTE JONG EN OUD
SAMEN IN BEWEGING**

Beste lopers van de Fitroute

Jullie gaat zo beginnen aan de Fitroute. Deze route is 1,7 km lang en bestaat uit 13 verschillende oefeningen. De route is duidelijk herkenbaar door blauwe stoeptegels waarop de oefeningen zijn afgebeeld. In dit boekje vind je uitleg van de oefeningen. Is een oefening te moeilijk voor je? Dan kun je eigen de moeilijkheidsgraad naar eigen wens aanpassen of sla deze oefening gerust over. Je kunt de Fitroute alleen lopen, samen met anderen en onder begeleiding van een buurtsportcoach van de gemeente Zundert. De Fitroute leg je af in de buitenlucht. Er is een mooie route uitgestippeld waar je ook langs verschillende blikvangers loopt. De Fitroute sluit aan op het Beweegpark. Hier vind je verschillende oefeningen voor jong en oud. In dit boekje vind je daar ook informatie over.

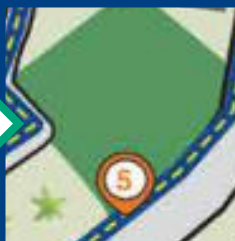
Voor u van start gaat nog enkele tips:

- Zorg voor goed schoeisel
- Trek makkelijk zittende kleding aan
- Bij gebruik van een rolstoel, zorg dat de banden zijn opgepompt
- Zet een rolstoel of rollator op de rem tijdens de oefeningen.

Wij wensen jullie veel plezier met het lopen van de Fitroute. Onderweg verschillende mogelijkheden voor een pauzemoment. Deze locaties staan aangegeven in de route met een tegel. Het lopen van de Fitroute is geheel voor eigen risico. De Fitroute is mede mogelijk gemaakt door de subsidie vanuit het Lokaal Sportakkoord.

Ontstaan van deze Fitroute

Tal van sport- en beweegaanbieders, onderwijs, kinderopvang en zorg- en welzijnsorganisaties hebben input geleverd voor concrete acties voor het Lokaal Sportakkoord gemeente Zundert. De diverse suggesties, ervaringen en ambities zijn gedeeld. Dit heeft geleid tot concrete beweeginitiatieven die samen het lokaal Sportakkoord gemeente Zundert vormen. Gemeen deler van alle initiatieven is de wens om te komen tot versterking van organisaties en activiteiten door samenwerking. Samen bewegen door jong en oud was één van de initiatieven van het Lokaal Sportakkoord. Met als resultaat; deze mooie Fitroute in de gemeente Zundert.



TEGEL UITLEG

Deze tegel staat voor een beweegopdracht.

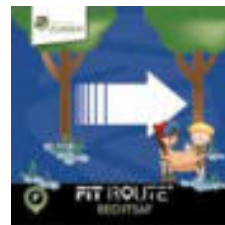
Het nummer op de tegel correspondeert met de betreffende opdracht in het boekje. Loop na het uitvoeren van de opdracht rechtdoor tot je bij een tegel komt met een pijl (zie hieronder).



Deze tegel geeft aan waar u begint of eindigt



Deze tegel geeft aan welke richting je op moet om de route verder te volgen



DE WILLAERT



De Willaert

Hartje Zundert, in een monumentaal en modern gebouw, omringd door groen De Willaert in Zundert is één van de zes locaties van Avoord. Hier is professionele zorg altijd dichtbij. Vertrouwd en goed geregeld. Hier woont u in het groen én midden in het dorp met veel voorzieningen.



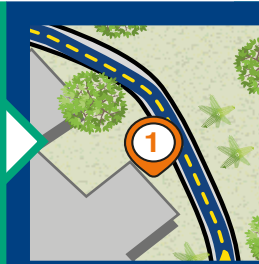
- De fitroute start op het parkeerterrein van De Willaert aan de kant van de Burg. Manderslaan

• HET MUURTJE VOOR STEUN



• OP DEZE BANKJES KUN JE GAAN ZITTEN

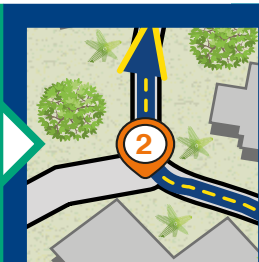




TEGEL 1

Zijwaarts benen
zwaaien/rekken

- Heeft u steun nodig pak dan de muur vast
- Maak met uw linkerbeen een zijwaartse beweging
- Houd uw been gestrekt
- Wissel hierna van been
- Herhaal dit 10 x



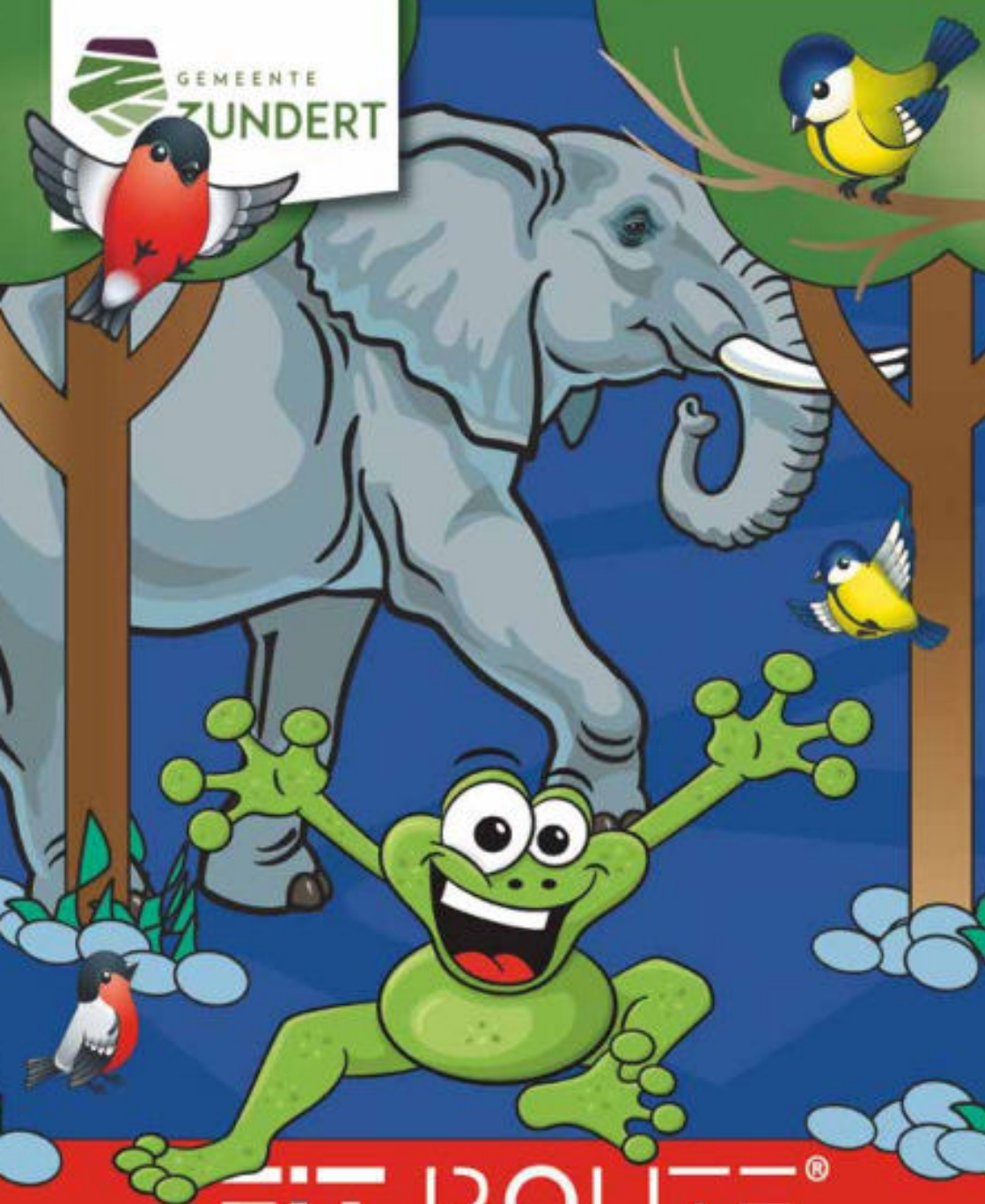
TEGEL 2

Kracht
(opstaan en zitten)

- Ga zitten op het bankje
- Ga staan, ga zitten
- Herhaal dit 5 keer
- Neem dan 30 seconden rust
- Herhaal dit nogmaals 5x

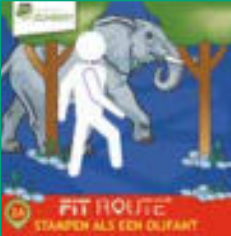


GEMEENTE
ZUNBERT

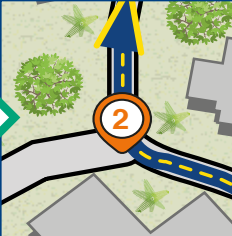


FIT ROUTE®
VOOR KINDEREN

FITROUTE VOOR DE KINDEREN



FIT ROUTE
STAMPEN ALS EEN OLIFANT

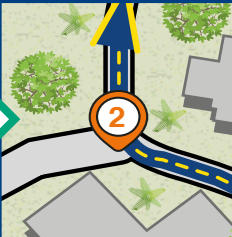


TEGEL 2A
Kracht

• STAMPEN ALS EEN OLIFANT NAAR TEGEL 2B



FIT ROUTE
VLIEGEN ALS EEN VOGEL

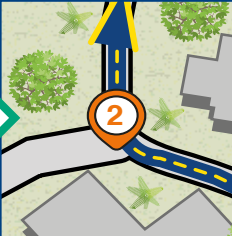


TEGEL 2B
Mobiliteit

▪ VLIEGEN ALS EEN VOGEL NAAR TEGEL 2C



FIT ROUTE
KIKKERSPRONG



TEGEL 2C
Soepelheid

▪ KIKKERSPRONG NAAR TEGEN 2A

▪ GOED GEDAAN! KUN JE DIT NOG EEN KEER?

TIK ZO HOOG MOGELIJK DE LANTAARNPAAL AAN



START BIJ PAAL 1



LET OP,
BLIJF OP
DE STOEP!



8

7

6

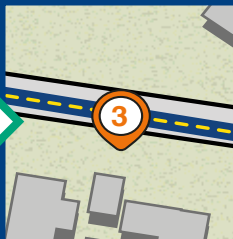
5

4

3

2

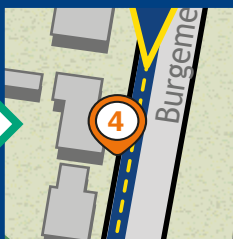
1



TEGEL 3

Lantaarnpaal
rekken

- Tik zo hoog mogelijk de lantaarnpaal aan
- Onthoud het cijfer dat je kunt aantikken
- Wissel van arm
- Herhaal dit 3x



TEGEL 4

Conditie
(wisseltempo)

- Start bij paal 1 en wandel rustig
Verhoog vervolgens bij ieder paaltje het tempo

Alternatief:

- Wisseltempo snel/langzaam tussen de paaltjes
- Loop van paal 1 naar paal 3
en vervolgens achteruit naar paal 2
- Loop van paal 2 naar paal 5
en vervolgens achteruit naar paal 4

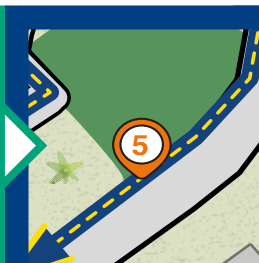
**LET OP,
BLIJF OP
DE STOEP!**

ZET JE VOETEN ZOALS ZE OP DE TEGELS STAAN



ZWAAI MEE IN HET RITME DAT JE LOOPT

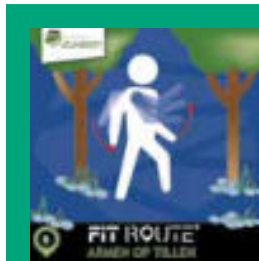




TEGEL 5

Mobiliteit
(voeten op tegel)

- Op de stoep staan voetstappen
- Probeer van de ene voetstap op de andere voetstap te stappen
- Zet je voeten zoals ze op de tegels staan



TEGEL 6

Mobiliteit/soepel-
heid/kracht

- Zwaai tijdens het lopen de armen langs het lichaam tot schouderhoogte
- Zwaai mee in het ritme dat je loopt

Alternatief: Sta stil en zwaai 10 keer de armen langs het lichaam tot schouderhoogte

MARGRIET VAN DE LAER



Margriet van de Laer, weldoenster. In 1483 bepaalde zij dat haar nalatenschap bestemd moest worden voor de ouderen in de gemeente Zundert. Voor meer informatie zie margrietvanlaer.nl

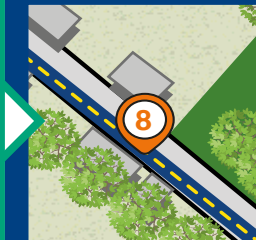
*Kunstenaar Pier (Pierre, Pierrot) van Leest
(Zevenbergen 1958), beeldhouwer te Lage Zwaluwe*



TEGEL 7

Kracht
(beenstrekken)

- Ga op het bankje zitten
- Strek het linkerbeen
- Strek het rechterbeen
- Herhaal dit 5x per been



TEGEL 8

Krachtbalans
(lunes)

- Zet een grote stap voorwaarts en buig de knie
- Zet zo 10 stappen

Alternatief: Maak grotere passen

SINT ANNAKLOOSTER



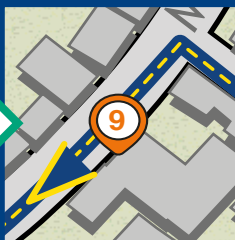
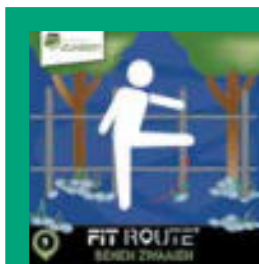
Restaurant
bij de
nonnen

Hier kunt u ook
even pauzeren
met een heerlijk
kopje koffie



Voormalig Sint Annaklooster is het kloppend hart van Zundert

In 1842 kwamen de Zusters Franciscanessen naar Zundert. Ze stichtten daar het Sint Annaklooster met internaat aan de Molenstraat 13. De zusters stichtten een aantal scholen voor onderwijs aan meisjes, en een kleuterschool. Ook waren zij verantwoordelijk voor de bouw van de kapel. Het kloostercomplex met internaat lag aan de Molenstraat 11-13. De Zundertse projectontwikkelaar Maas-Jacobs in 2011 besloot om het complex om te vormen tot een multifunctioneel dorpshart voor Zundert. In nauw overleg met onder andere de Rijksdienst voor Cultureel Erfgoed en de monumentencommissie ontwikkelde Maas een plan voor horeca, winkels, appartementen en knusse binnenpleintjes, waarbij de authentieke elementen zoveel mogelijk bewaard zijn gebleven. De kapel blijft gereserveerd voor culturele manifestaties.



TEGEL 9

Mobiliteit /soepelheid
(benen zwaaien)

- Ga bij het hek staan
- Zwaai u been op
- 5 keer links, daarna
5 keer rechts
- Houd 30 seconden rust
- Herhaal dit 3 keer

VOORMALIGE SINT ANNAKLOOSTER



Midden in samenleving

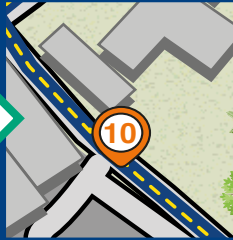
Uitgeverij de Bode nam in juli 2014 samen met het personeel haar intrek in het nieuwe kantoor in het voormalige Sint Annaklooster. Daarmee keerde Weekblad de Bode na een jarenlang verblijf aan de Bredaseweg weer terug in het hart van Zundert. De voormalige verblijfsruimten van de nonnen zijn omgevormd tot levendige werkruimten, waar de redactie, opmaak, binnen- en buitendienst, receptie en directie een plaats hebben gevonden.

**WIE IS HET EERST BIJ
HET BLOTE VOETEN PAD**

Het Blotevoetenpad
is aangelegd met hulp
van de kinderen van
kinderdagopvang
Het Toverbloempje



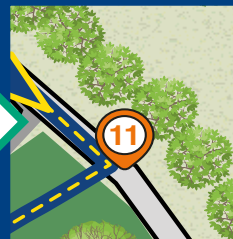
**FIT ROUTE
VOOR KINDEREN**



TEGEL 10

Balans/coördinatie
(slalommen)

- Slalom tussen de paaltjes



TEGEL 11

Beweegpark

- **Beweegpark**
- Beweegtoestel: Het toestel is te gebruiken door jong en oud
- Atletiekbaan: Ga in de baan staan en trek een sprintje
- Blotevoetenpad: Doe je schoenen uit en ontdek de verschillen de ondergronden.

MARIA KAPELLETJE IN DE ANNATUIN



Maria en Bernadette hebben hun plek gevonden in een eigentijds Maria kapelletje in de Annatuin. Het kapelletje is officieel ingewijd door pastoor Hans van Geel. De twee beelden van Maria en Bernadette waren voorheen gehuisvest in de voormalige Mariagrot van het vroegere Annaklooster.

HET NONNEKESHOF



Hier kunt u ook
even pauzeren
met een heerlijk
kopje koffie



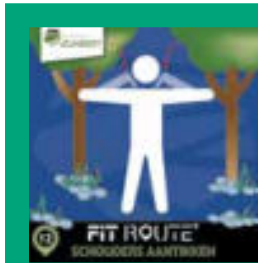
Het Wooncomplex Nonnekeshof aan de Burg. Manderslaan is 10 jaar geleden gebouwd. Hierin zijn 40 zelfstandig wonende appartementen gerealiseerd. Be-

neden is een Pluspunt en een Dagverzorging van

Surplus gevestigd! Op het Pluspunt worden allerlei activiteiten voor ouderen maar soms ook in combinatie met jongeren georganiseerd. Hierbij moet je denken aan, huiskamers op dinsdag en donderdag, bingo, handwerkclub, koffie/thee inloop, biljarten, eet-punt, gym-club, kaartclubjes, jeu de boules-banen en in de toekomst komen er meer activiteiten met andere partners.

Ook bij ons bent U van harte welkom met de Fitroute! U kunt hier oefeningen doen, maar ook zeker de tijd nemen voor een koffiemomentje. Loop gewoon even gezellig bij ons binnen.

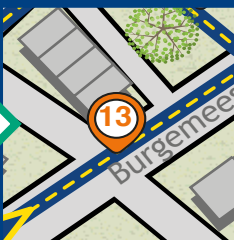
Pluspunt Nonnekeshof Surplus
Nonnekeshof 5 | 4881 EJ Zundert



TEGEL 12

Kracht

- Tik met uw linkerhand uw linkerschouder aan
- Wissel daarna van hand en schouder
- Herhaal dit 5 keer per kant
- Houd 30 seconden rust
- Herhaal dit dan 3 keer

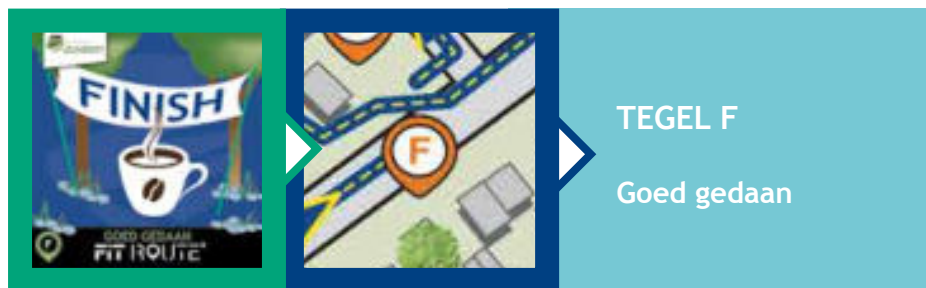


TEGEL 13

Balans /soepelheid
(hakken/tenen)

- Zit rechtop, voeten plat op de grond
- Til je tenen omhoog, hierdoor blijven je hakken op de grond
- Til de hakken van de grond en duw de tenen in de grond
- Wissel dit af
- Herhaal dit 15 keer
- Houd 30 seconden rust
- Herhaal dit 3 keer

Alternatief: Kinderen kunnen deze oefening ook staand doen



Finish Goed gedaan!

De fitroute is klaar! Wat een prachtig initiatief waar wij met heel veel plezier aan mee hebben mogen werken. Vanuit buurtsportcoach Zundert willen we iedereen het geluk en plezier van sport en bewegen laten ervaren. Dit doen wij o.a. door verschillende activiteiten te organiseren voor zowel de jeugd, mensen met een beperking en senioren, maar ook door juist de samenwerking op te zoeken met de lokale partijen. De Fitroute is hier een mooi voorbeeld van: ontstaan vanuit het sportakkoord en met een groep enthousiaste organisaties verder opgepakt. En nu is het zover dat jong en oud hier samen gebruik van kan maken. Tijdens het lopen van de route zult u op verschillende plekken uitgedaagd worden om in beweging te komen. De komende tijd zullen wij regelmatig op en rond de route te vinden zijn. Beweegt u met ons mee? We wensen u alvast veel sport- en beweegplezier toe en wellicht tot ziens! En mocht u na het lopen van de route nog tips of ideeën hebben dan horen we het natuurlijk graag. U kunt ons bereiken via info@buurtsportcoachzundert.nl

De koffie staat klaar



In Het Warm Hart van locatie De Willaert kunt u terecht voor een bakje koffie, een drankje en iets lekkers. Even uitrusten van uw inspanningen op de Fitroute.

Voor meer informatie en de openingstijden van Het Warm Hart verwijzen wij u naar onze website hetwarmhart.nl



Graag tot een volgende keer



BURO SPRUYT 2021©

FIT ROUTE®



076 - 599 56 00
gemeente@zundert.nl
Markt 1, 4881 CN Zundert

FIT ROUTE®