

FIT ROUTE®

RIJSBERGEN



**JONG EN OUD
SAMEN IN
BEWEGING**

Beste lopers van de Fitroute

Jullie gaan zo beginnen aan de Fitroute. Deze route is 2,4 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 over de oefeningen. Is een oefening te moeilijk voor je? Dan kun je de moeilijkheidsgraad naar 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. In dit boekje vind je uitleg over de oefeningen.

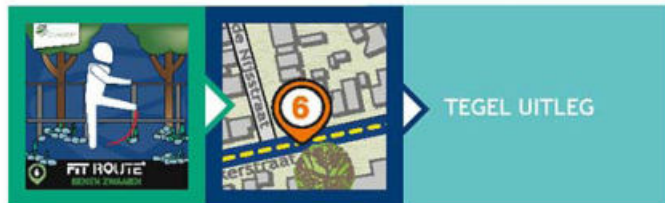
Voor je van start gaat nog enkele tips:

- 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 zijn verschillende mogelijkheden voor een pauzemoment. Deze locaties staan aangegeven in de route met een (koffie)tegel. Het lopen van de Fitroute is geheel voor eigen risico. De Fitroute is mede mogelijk gemaakt door 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. De gemene 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.



Deze tegel staat voor een bewegopdracht.
 Het nummer op de tegel komt overeen met de betreffende opdracht
 in het boekje. Loop na het uitvoeren van de opdracht rechtdoor totdat
 je bij een volgende tegel komt.



Deze tegels geven aan waar
 de route begint of eindigt.



Deze tegels geven aan
 welke richting je op moet.

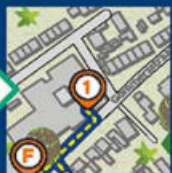


RIJSERF



Rijserf

Midden in Rijsbergen, knus en kleinschalig met veel sociale activiteiten. Rijserf in Rijsbergen is één van de zes locaties van Avoord. Hier is professionele zorg altijd dichtbij. Vertrouwd en goed geregeld. Hier woont u midden in het dorp met een ruime keus aan voorzieningen.

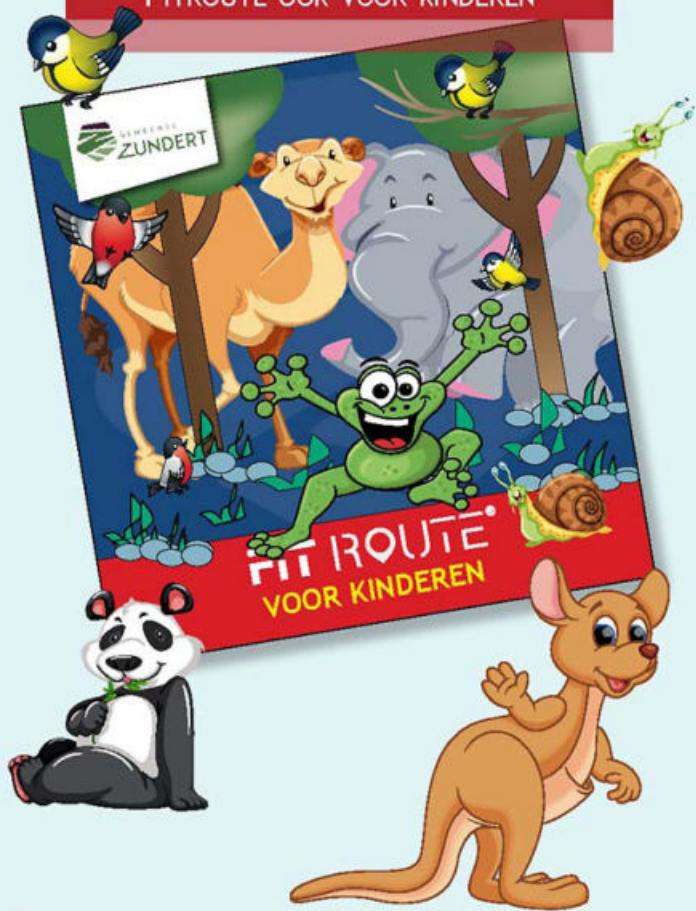


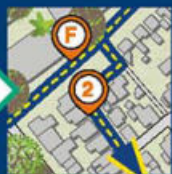
TEGEL 1

Start bij de
hoofdingang
van Rijserf

- Het vertrek van de Fitroute is bij de ingang Rijserf | Avoord
TIP: Let op bij het oversteken en ga via het zebrapad.

FITROUTE OOK VOOR KINDEREN



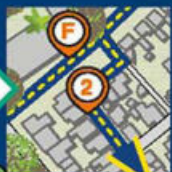


TEGEL 2

Kracht/balans
(Lunges /
kniebuigingen)

- Zet een grote stap en buig de knie.
- Kom weer rechtop staan en stap bij.
- Zet zo 10 stappen.

Alternatief: Maak een kleinere stap en buig de knie licht.



TEGEL 2A

Soepelheid

• KIKKERSPRONG



Spring als een kikker.
Kikkers kunnen heel ver springen.
Kijk eens hoe ver jij kan springen.

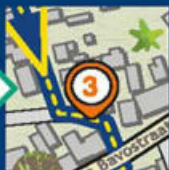
DE PASTORIE



Voormalige pastorie in Rijsbergen.

De Pastorie is gebouwd voor 1784 als een herenhuis in Empire trant*. In 1784 is deze geschonken door echtpaar van Arendonk aan de parochie.

*Empire trant: Dit is een bouwstijl en nog meer een interieurstijl die erg populair was in die tijd.



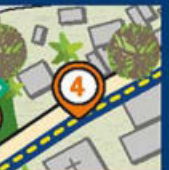
TEGEL 3

Stretchen
(Lantaarnpaal
reiken)

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



Kinderen: Zo hoog mogelijk reiken / springen.



TEGEL 4

Kracht/balans
(Traplopen)

- Loop de trap rustig op en af.

Alternatief:

- Ga naast de trap staan.
- Heb je steun nodig pak dan de reling vast.
- Trek je knie zo hoog mogelijk op.
- Wissel van been.
- Herhaal 10 x

Kinderen:

Traplopen

In hoeveel passen ben jij boven?



OORLOGSLEED 1940-1945



Monument 1940 - 1945 (1980):

Oorlogsleed vervaardigd door Niek van Leest.

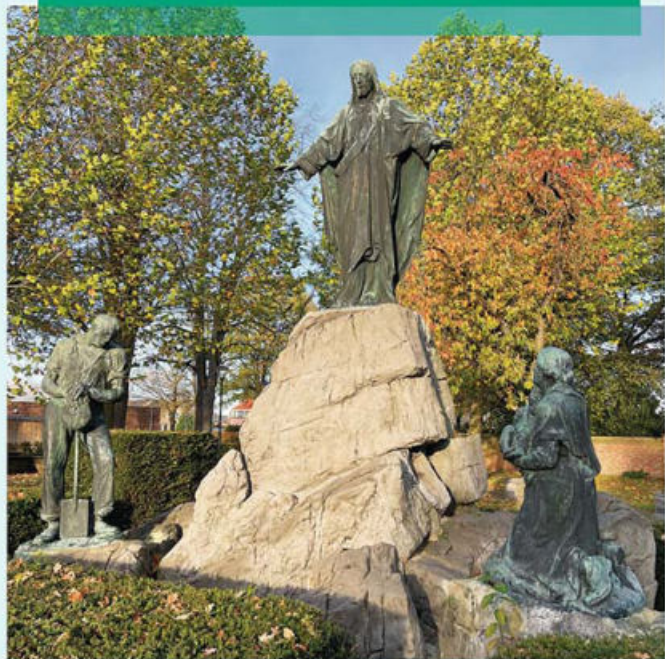
Jaartijks vindt hier de dodenherdenking plaats.

PAUZEPLEK KOUTERSHOF



Koutershof is al sinds 1976 de centrale ontmoetingsplek voor alle inwoners van Rijsbergen en natuurlijk ook de gemeente Zundert. Ze biedt ruimte aan verenigingen, organisaties en inwoners van Rijsbergen om te ontmoeten, te sporten, te ontspannen, te lezen en te revalideren. De huurders en gebruikers van Koutershof bieden volop mogelijkheden om fit te worden en te blijven. Bij Koutershof wordt actief gesport: denk aan tafeltennis, yoga & pilates en natuurlijk dans in velerlei vormen en voor alle leeftijden. Onze gezellige taveerne is tevens een thuis voor twee biljart verenigen, maar ook vertrek- en eindpunt voor diverse wandelgroepen. Naast de spieren wordt bij Koutershof ook het brein getraind. Wekelijks wordt er gebridget, er is Engelse les en de Bibliotheek West Brabant heeft er een vaste locatie, waar je behalve voor boeken ook terecht kunt voor een taalcursus of hulp bij digitaal contact met de overheid. En dan kun je bij ons natuurlijk ook ontspannen. Er zijn diverse creatieve cursussen zoals schilderen, keramiek en handwerken. En natuurlijk is iedereen welkom voor een kopje koffie en een praatje in onze gezellige taveerne. Loop gerust eens binnen en neem tussen alle fitheidsoefeningen, even een rustmoment in onze taveerne.

HEILIG HARTBEELD IN RIJSBERGEN



Het Heilig Hartbeeld bestaat uit een beeldengroep gemaakt door de Belgische beeldhouwer Aloïs De Beule. De Christusfiguur was een opdracht van het kerkbestuur (1936), het gezin was een geschenk van de parochianen aan pastoor Verbunt voor zijn koperen jubileum. (1940)



TEGEL 5

Mobiliteit
(Steps)

- Tik met je voet de trede aan.
- Wissel je voeten af.
- Herhaal 10 x



TEGEL 5A

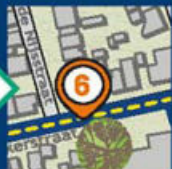
Soepelheid/kracht
(Op en af springen)



Kinderen:
Springen als een kangoeroe.



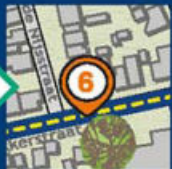
Lukt het jou om met twee voeten naast elkaar, op en af te springen?



TEGEL 6

Mobiliteit /soepelheid
(benen zwaaien)

- Heb je steun nodig pak dan het hek vast.
- Maak met uw linkerbeen een voorwaartse beweging.
- Wissel daarna van been.
- Herhaal dit 10 x



TEGEL 6A

Klimmen



Kinderen:

Klim als een aap het hek op en af.

Herhaal 3 x





TEGEL 7

Mobiliteit
(voeten op tegel)

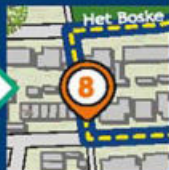


Kinderen:

De vloer is lava.

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

Kunnen jullie de kikker helpen bij het spel in de speeltuin?



TEGEL 8

Mobiliteit
(Versnellen)

- Start bij het eerste vierkantje op het fietspad en wandel rustig naar de volgende.
- Verhoog vervolgens bij ieder vierkantje het tempo.

Alternatief: ga steeds twee vierkantjes vooruit, en vervolgens één achteruit.




Kinderen:

Per vierkant steeds een stukje versnellen (rennen).

SPEELTUNTJE HET BOSKE






TEGEL 9

Kracht
(Appels plukken)

- Breng je linkerarm omhoog, strek jezelf goed uit.
- Wissel daarna van arm.
- Herhaal dit 10 x

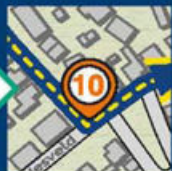


TEGEL 9A

Mobiliteit
(Vrij spelen)



Kinderen: vrij spelen in het speeltuintje Het Boske.



TEGEL 10

Balans/coördinatie
(slalommen)



- Slalom tussen de paaltjes door.



TEGEL 10A

Balans/coördinatie
(Bokspringen)



Kinderen:
Bokspringen.

Ga als een bok over de paaltjes heen.





TEGEL 11

Mobiliteit /
soepelheid
(armen optillen)

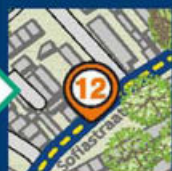
- Zwaai je armen voorwaarts in de lucht en breng ze weer naar beneden.
- Herhaal dit 10 x

Alternatief: Doe dezelfde beweging maar maak er ook lichte kniebuigingen bij.



Kinderen:

Armen voorwaarts omhoog brengen.



TEGEL 12

Kracht
(Schaatsspassen)

- Begin met beide voeten naast elkaar.
- Zet daarna, net zoals een schaatser, een brede pas schuin rechts naar voren.
- Zet je andere voet bij en beweeg nu schuin naar links.
- Herhaal dit 10 x

Alternatief: maak er een sprongetje bij.

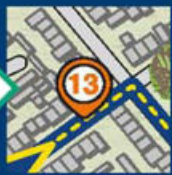



Kinderen:

Schaatssprongen.

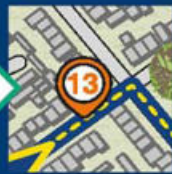

SPEELWEIDE ACHTER RIJSERF





TEGEL 13
Balanceren

- Heb je steun nodig, plaats je hand tegen de muur.
- Lift je linkerbeen lichtjes op van de vloer en balanceer op één been.
- Houd dit zo lang mogelijk vol.
- Wissel daarna van been.
- Herhaal dit 3x

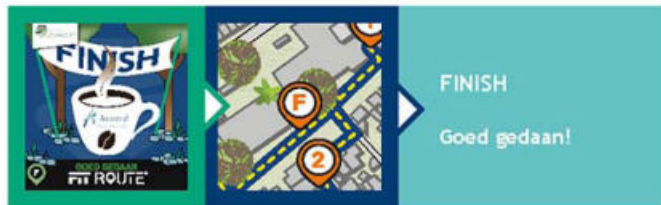


TEGEL 13A
Balans/kracht
(Hinkelen)



Kinderen:

Hinkelen van stoeptegels naar stoeptegels op één been.



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 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 kunnen maken. Tijdens het lopen van de route zul je op verschillende plekken uitgedaagd worden om in beweging te komen. De komende tijd zullen wij regelmatig op en rond de route te vinden zijn. Beweeg je met ons mee? We wensen u alvast veel sport- en beweegplezier toe en wellicht tot ziens! En mocht je na het lopen van de route nog tips of ideeën hebben dan horen we het natuurlijk graag. Je kunt ons bereiken via info@buurtsportcoachzundert.nl

Heb je ook zo genoten van de Fitroute?

In Zundert kan je ook de Fitroute lopen. Deze route heeft andere oefeningen dan de route in Rijsbergen en biedt volop uitdaging.

De koffie staat klaar



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

Voor meer informatie en de openingstijden van Het Warm Hart verwijzen wij je naar onze website www.avoord.nl/hetwarmhart

Het Warm Hart
EYEN. DRINKEN. ONTHOETEN.



Graag tot een volgende keer

