



Toegankelijke

# Beweegroutes

Lekstroom



Houten  
IJsselstein  
Lopik  
Nieuwegein  
Vijfheerenlanden

**VOLG  
UNIEK SPORTEN  
LEKSTROOM  
OP FACEBOOK**



**SCAN DE CODE**

## Toegankelijke beweegroutes

Voor je ligt het boekje met toegankelijke beweegroutes in de regio Lekstroom. Voor iedereen zijn geschikte routes te vinden, dus ook voor ouderen of mensen in een rolstoel. De beweegroutes gaan door de gemeenten Houten, IJsselstein, Lopik, Nieuwegein en Vijfheerenlanden. Ze zijn gesorteerd op gemeente en afstand. Ook geven we leuke variatietips!

## Waarom bewegen?

Bewegen is belangrijk voor iedereen. Je wordt gezonder, voelt je fitter en doet sociale contacten op. Wandelen of rollen is ook beweging. Het is makkelijk om te doen en zorgt voor een gelukkig gevoel in je lichaam. Wil je de beweegroute niet alleen doen? Vraag dan iemand uit jouw omgeving mee!

## Leeswijzer

De routeomschrijving is vanuit één startpunt geschreven. Het is mogelijk dat jij vanaf een ander startpunt begint. Lees dan de routeomschrijving vanaf een herkenbaar punt dat jij ziet als je begint met lopen.

Per beweegroute zijn verschillende oefeningen omschreven.

**L** is gericht op lopers

**R** is gericht op rollers

Op iedere kaart is aangegeven waar de oefeningen uitgevoerd kunnen worden.



Elke route is wandelgeschikt.



Elke route is rolstoel toegankelijk.



Routes voor skeelers worden aangegeven met een icoontje.

## TIPS

- **Neem flesjes water mee** voor onderweg, hiermee kan je de oefening zwaarder maken.
- **Bedenk zelf oefeningen!** Heb je leuke oefeningen bedacht en wil je die aan ons laten zien? Maak een foto en mail dit met omschrijving naar de buurtsportcoach in jouw gemeente.



## Houd je stappen bij

Dit kan je doen op je telefoon of een stappenteller. Heb je dat niet, maar je wandelmaatje wel? Dan kun je alsnog per route je stappen tellen. Daag jezelf uit de beweegroute in een steeds kortere tijd te lopen!

## Heb je een vraag over de beweegroutes of bewegen in het algemeen?

Neem dan contact op met de lokale buurtsportcoach. De contactgegevens van de buurtsportcoaches vind je terug op de gemeente pagina.

**VOLG  
UNIEK SPORTEN  
LEKSTROOM  
OP FACEBOOK**



**SCAN DE CODE**



# Houten

In de gemeente Houten zijn vier laagdrempelige beweegroutes uitgestippeld. In Houten centrum, Kooikerspark, park Schoneveld en Rietplas. Iedere route is anders en heeft bijpassende oefeningen. Deze oefeningen worden aangegeven met een foto en uitleg.

## Heb je een vraag over de beweegroutes of bewegen in het algemeen?

Neem dan contact op met de buurtsportcoach!



Robin Bergmans

06 81 45 89 95

[robin@sportpunthouten.nl](mailto:robin@sportpunthouten.nl)



Maaïke Papavoïne

06 36 08 91 75

[maaike@sportpunthouten.nl](mailto:maaike@sportpunthouten.nl)

Wandelen is een prachtige manier van bewegen. Of het nu heerlijk in de zon of met een paraplu door de regen is, wij wandelen zelf graag een paar keer per week. Houten is ook erg mooi om doorheen te wandelen. Veel mooie straatjes, verborgen plekken en prachtige natuur! Iedere keer zijn weer nieuwe locaties te ontdekken. Wandelt u met ons mee? Door deze wandelroutes te volgen ontdekt u ook hoe prachtig Houten kan zijn!

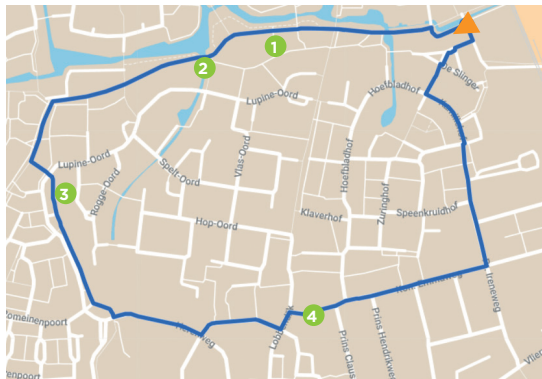
Laten we beginnen!

gemeente Houten



## Houten centrum

**AFSTAND** 2,5 km  
**TIJDSDUUR** 45 minuten



- **START** bij de ingang van het Haltna Huis met de rug richting de ingang.
- Ga vervolgens naar links richting het Imkerseind.
  - Loop het bruggetje over en ga vervolgens rechtdoor.
  - Bij het kruispunt Imkerseind/Lobbendijk steek je over en vervolg je de route op het Imkerspad rechtdoor.
  - Volg na de flauwe bocht naar links de route naar rechts.
  - Ga het bruggetje over om het Imkerspad te kunnen blijven volgen. Het rode fietspad is aan je rechterhand.
  - Het voetpad stopt op de kruising. Steek hier voorzichtig over en vervolg de route rechtdoor om op het Imkerspad te blijven. Hierbij is het rode fietspad nu aan de linkerhand.
  - Ga op de splitsing naar links richting het Tiellandtspad.
  - Loop ongeveer 50 meter op het Tiellandtspad en ga dan voor het voetbalveldje naar links richting het Lupine-Oord.
  - Volg het rode fietspad tot je linksaf kunt slaan richting de Herenweg.
  - Op de Herenweg loop je rechtdoor tot de kruising.
  - Sla de eerste straat linksaf richting de Koningin Wilhelminaweg. Volg nu het voetpad.
  - Steek aan het einde van dit pad de weg over bij het rode fietspad en wandel naar links richting de Koningin Emmaweg. Steek de weg over en loop op het voetpad aan de rechterkant en blijf de Koningin Emmaweg volgen.
  - Steek op de kruising met de Prinses Ireneweg het rode fietspad over en volg het voetpad naar links.
  - Blijf rechtdoor lopen wanneer de Prinses Ireneweg overgaat in het Kamillehof.
  - Wanneer het voetpad stopt, steek schuin de weg over en vervolg je route op het voetpad.
  - Wandel langs de parkeerplaats van College de Heemlanden en blijf het voetpad volgen.
  - Ga op Het Kant naar links en je bent weer bij het startpunt aangekomen.

Datum	Aantal stappen	Tijd



### Oefening 1

- L** Ga met je handen tegen de brug staan en zet je voeten een stap naar achter. Buig je armen en kom als een plank naar beneden.
- R** Strek je armen naar voren en je benen ook. Hoe lang houd jij dit vol?



### Oefening 2

- L** Ga met je handen tegen de brug staan en beide voeten bij elkaar een stukje van de brug af. Span je lichaam aan en buig dan je armen zodat je lichaam richting de brug komt.
- R** Strek je armen uit omhoog en trek deze vervolgens omlaag, ellebogen langs je, alsof je iets omlaag trekt. Kun jij deze oefening 5, 10 of 20 keer?



### Oefening 3

- L+R** Til een knie op en breng de tegenovergestelde elleboog richting je knie. Herhaal dit aan de andere kant. Kun jij deze oefening 10 keer aan elke kant?



### Oefening 4

- L+R** Buig je ellebogen en plaats je armen voor je borstkas. Beweeg van links naar rechts en trek je navel iets in. Kun jij deze oefening 10 of 15 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond::

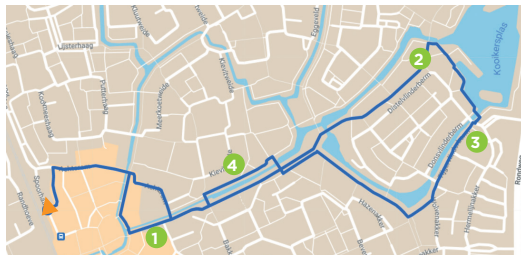
## Kooikerspark

**AFSTAND**

3,1 km

**TIJDSDUUR**

60 minuten



- **START** met je rug richting de ingang van de parkeergarage Spoorhaag en sla rechtsaf.
- Ga zodra het kan aan de rechterkant het voetpad op en volg het pad langs de Expert en ga rechtsaf op het Achterom.
  - Volg het voetpad op het Achterom langs Kinderopvang de Beun. Blijf het voetpad volgen.
  - Aan het einde steek je over bij het rode fietspad en vervolg je de route naar links op het Kooikerseind.
  - Steek na ongeveer 60 meter het rode fietspad over om op het voetpad te kunnen blijven. Vervolg je route rechtdoor.
  - Blijf op het Kooikerspad en ga het bruggetje rechtdoor over. Vervolg de route op het voetpad aan de rechterkant van het rode fietspad.
  - Blijf rechtdoor lopen langs het voetbalveld aan je linkerhand en de kabelbaan aan je rechterkant.
  - Voor het bruggetje sla je rechtsaf en blijf langs het water lopen tot je bij het lage bruggetje aankomt.
  - Steek het lage bruggetje over en je slaat rechtsaf.
  - Steek over en het voetpad ligt nu aan de linkerkant. Vervolg de route rechtdoor.
  - Aan het einde van de Tijgervlinderberm loop je nog een klein stukje rechtdoor op de Wolvenakker om vervolgens rechtsaf te gaan op het voetpad, bij het rode fietspad.
  - Ga op de kruising naar rechts op het voetpad langs het water op het Rijsbrugsepad.
  - Loop rechtdoor langs basisschool 't Schoolhuys tot je op de kruising bent van Kooikerspad & Rijsbrugsepad. Steek hier over en ga vervolgens naar links
  - Ga het eerste bruggetje aan je rechterkant over en loop dan naar links. Blijf een tijdje rechtdoor lopen tot je langs de Domino's loopt.
  - Op het Rond ga je bij de Domino's naar rechts en volg je het voetpad.
  - Ga op het Achterom naar links en vervolg nu je route richting de Spoorhaag.
  - Ga op de Spoorhaag naar links en na 30 meter ben je weer bij je bestemming aangekomen.

Datum	Aantal stappen	Tijd



### Oefening 1

**L** Plaats je handen achter je op de brug en je voeten bij elkaar. Buig je ellebogen tot 90 graden en kom daarna weer omhoog.

**R** Streck je armen voor je uit en buig vanuit je elleboog je handen naar je toe en van je af.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



### Oefening 2

**L+R** Streck beide armen zijwaarts uit. Draai kleine rondjes en maak ze steeds een stukje groter.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



### Oefening 3

**L** Stap naar voren met een been, en zak vervolgens door de knieën tot beide knieën ongeveer 90 graden zijn. Kom daarna weer omhoog en herhaal met het andere been.

**R** Streck een been uit en buig de knie vervolgens, breng de hak richting jou en strek hem vervolgens weer uit. Herhaal dit aan de andere kant.

Kun jij deze oefening 5 of 10 keer met elk been?



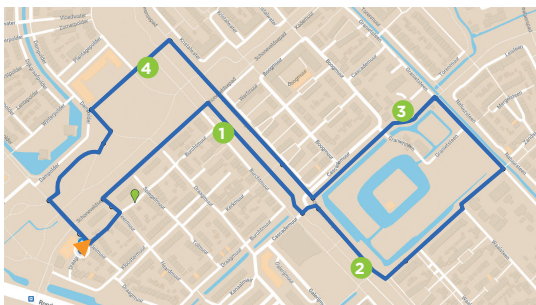
### Oefening 4

**L+R** Breng je rechterarm omhoog en een stukje over je hoofd. Herhaal dit vervolgens met links!

Schrijf hier op wat je van de route vond:

## Park Schoneveld

**AFSTAND** 2,7 km  
**TIJDSDUUR** 50 minuten



- **START** vanaf de Draagmuur linksaf richting de Kleimuur.
- Ga vervolgens rechtsaf het voetpad op richting het Schoneveldsepad. Blijf hier rechtdoor lopen.
  - Ga vervolgens rechtsaf de Vijfwal op.
  - Blijf rechtdoor lopen. Wanneer Kasteel Schonauwen en het water aan je linkerhand liggen, en aan je rechterhand basisschool de Wissel, ga dan van de Vijfwal af.
  - Sla linksaf en ga vervolgens rechtsaf en loop langs het water. Sla bij de Dobbelsteen linksaf.
  - Loop nu om kasteel Schonauwen heen. Aan het einde van het voetpad ga je linksaf richting Granietsteen.
  - Op de kruising ga je weer linksaf, zodat het kasteel aan je linkerhand blijft.
  - Ga aan het einde van het pad rechtsaf richting het Schonauwensepad.
  - Blijf bij de kruising met het Schoneveldsepad rechtdoor lopen.
  - Ga vervolgens linksaf richting het Schonauwensepad, langs park Schoneveld.
  - Je loopt rechtdoor langs basisschool de Plantage. Ga hierna het eerste pad naar links.
  - Vervolgens ga je het eerste pad naar rechts en op de kruising ga je weer rechtsaf. Je loopt nu in Park Schoneveld.
  - Je steekt het rode fietspad over en blijft rechtdoor lopen om in het park te blijven lopen.
  - Neem de afslag naar links en loop richting de brug.
  - Ga vervolgens onder de brug door en sla meteen linksaf op het Schoneveldsepad en ga vervolgens naar rechts op de Kleimuur. Je bent nu weer bij het startpunt aangekomen.
  - Optioneel: Als je niet de Vijfwal op wilt, ga dan voor het opgaan bij de Vijfwal nog een klein stukje rechtdoor om vervolgens rechtsaf te gaan op het voetpad aan het Schonauwensepad.

Datum	Aantal stappen	Tijd





### Oefening 1

**L+R** Strek een been voor je uit en wissel vervolgens van been!

Hoe vaak kun jij je benen omwisselen?



### Oefening 2

**L+R** Boks met links en rechts om en om opzij.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



### Oefening 3

**L** Strek je armen naar voren, verplaats je heupen naar achter zodat je net niet op het bankje zit.

**R** Strek je armen naar voren en je benen ook.

Hoe lang houdt jij dit vol?



### Oefening 4

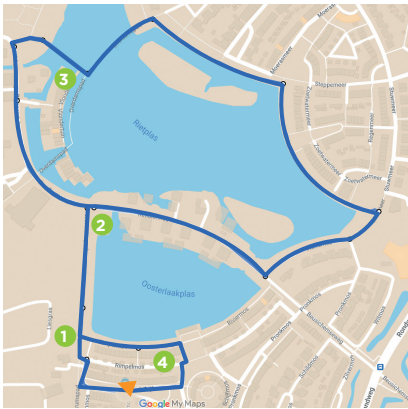
**L** Ga stevig staan, knieën licht gebogen en je bovenlichaam ontspannen. Ga vervolgens op je tenen staan en daarna op je hakken. Wissel om en om af. Hoelang houdt jij dit vol?

**R** Breng de tenen iets naar je toe en daarna breng je je hakken iets omhoog en zet je hakken weer terug.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond::





## Rietplas

**AFSTAND** 2,6 km  
**TIJDSDUUR** 45 minuten



- ▶ **START** met je rug richting de Schijfmos en ga linksaf.
- Volg de weg naar rechts op het Rimpelmos.
- Na een paar meter ga je tussen de hekken door het voetpad op en loop je rechtdoor richting de Oosterlaakplas en de Rietplas.

- Je loopt nu rechtdoor op het Westrumspad.
- Blijf dit pad volgen tot deze stopt. Steek het rode fietspad over en loop naar links op het voetpad aan het Rendiermos.
- Volg het voetpad rechtdoor. Het Rendiermos gaat over in de Bloesemtuint. Blijf op het voetpad langs het water lopen.
- De Bloesemtuint gaat over in de Beusichemseweg. Volg het voetpad naar rechts op de Beusichemsetuint (het water is nu aan je rechterhand).
- Je blijft de weg volgen om de brug over het water op te gaan.
- Bij de splitsing ga je naar links op het Overdamspad. Loop hier ook weer op het voetpad.
- Ga het eerste pad naar rechts, je loopt nu op het voetpad langs het water.
- Aan het einde van dit pad ga je naar rechts, om langs het water te kunnen blijven lopen.
- Je volgt dit pad tot je weer bij een splitsing aan komt, je ziet hier weer het rode fietspad. Je gaat hier rechtsaf richting het Stuwmeer.
- Het Stuwmeer wordt het Sterrenmos. Maak hier een flauwe bocht naar rechts. Je blijft het voetpad rechtdoor volgen.
- Aan het einde van het Sterrenmos sla je rechtsaf richting het Rendiermos. Het voetpad is aan de rechterkant.
- Je loopt langs de huizen aan het Rendiermos en je gaat op het Westrumspad weer naar links.
- Aan het einde van het voetpad ga je op het Rimpelmos naar links.
- Na ongeveer 100 meter ga je bij het speeltuintje rechtsaf.
- Loop nog een klein stukje rechtdoor op het Rimpelmos.
- Je loopt de tweede straat rechts in de richting van het Schijfmos. Na ongeveer 60 meter ben je weer bij het Schijfmos aangekomen.

Datum	Aantal stappen	Tijd



### Oefening 1

**L** Maak een plank houding tegen de boomstam en plaats je voeten naast elkaar, zodat er een rechte lijn ontstaat van je hoofd naar je heupen tot je hakken.

**R** Strek je benen en je armen uit en breng beide daarna richting je borstkas. Alsof je je helemaal klein maakt en strek je vervolgens weer uit. Zwaar hè?

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



### Oefening 2

**L+R** Strek het rechterbeen uit naar voren en reik vervolgens met je linkerhand richting je tenen. Herhaal dit aan de andere kant!

Hoe vaak houdt jij dit vol?



### Oefening 3

**L+R** Breng je rechterarm omhoog en een stukje over je hoofd. Herhaal dit vervolgens met links! Voel je ook de stretch in je bovenlichaam? Indien het lukt, kun je ook je been meenemen opzij!

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



### Oefening 4

**L** Ga op één been staan en buig het andere been achter je. Breng je armen zijwaarts. Probeer je balans te houden. Wissel vervolgens van been. Hoe lang houdt jij het vol?

**R** Til je been omhoog, strek je onderbeen vooruit en hou vast. Wissel vervolgens van been.

Hoe lang houdt jij het vol?

**TIP** Je kunt tijdens deze route schommelen, deze schommel is voor iedereen toegankelijk!

Schrijf hier op wat je van de route vond:

**VOLG  
UNIEK SPORTEN  
LEKSTROOM  
OP FACEBOOK**



**SCAN DE CODE**

# IJsselstein

In de gemeente IJsselstein zijn drie laagdrempelige beweegroutes uitgestippeld. De routes gaan door Zenderpark, Achterveld en IJsselstein Centrum. Iedere route is anders en heeft bijpassende oefeningen.

## Heb je een vraag over de beweegroutes of bewegen in het algemeen?

Neem dan contact op met de buurtsportcoach!

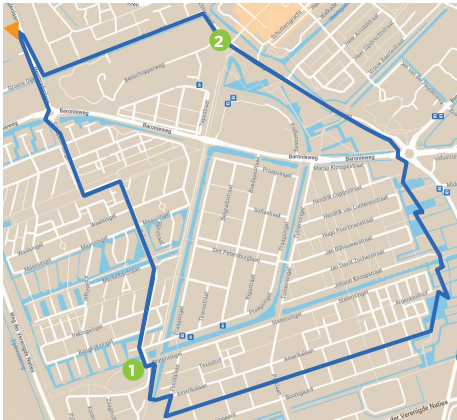


Elzemieke van Empel

06 10 97 97 70

[elzemieke@stichting-pulse.nl](mailto:elzemieke@stichting-pulse.nl)

Ik wandel met plezier en ik krijg er energie van! De drukte opzoeken in het stadje met de mooie monumenten of de rustige en mooie plekjes in de natuur. Het is leuk om te zien dat ik tijdens het wandelen ook veel andere mensen zie wandelen! In IJsselstein zijn er dan ook veel wandeltrainers, wandelgroepjes en wandelroutes te vinden!



## Zenderpark

**AFSTAND** 4,5 km  
**TIJDSDUUR** 80 minuten



- **START** op de parkeerplaats van Sportpark Groenvliet.
- Loop rechtsaf, langs de tennisvelden richting de rotonde.
  - Neem de tweede afslag en loop over de stoep tot je aan je rechterhand een park hebt. Ga hier linksaf.
  - Loop op de stoep verder tot dat je bij een zebrapad uitkomt, voor het zebrapad ga je naar rechts.
  - Blijf op de stoep lopen langs de doorgaande weg tot je een volgende park tegenkomt aan je rechterhand. Als je hier gearriveerd bent, steek dan links over.
  - Loop via de stoep naar rechts en ga verderop links het bruggetje waar je over heen kan lopen.
  - Als je over de brug bent sla je rechtsaf tot je aan je linkerkant het Bloesempad ziet.
  - Dit pad loop je helemaal uit. Als je dit hebt gedaan sla je aan het einde links af.
  - Volg dit pad tot je bij een rotonde bent. Deze rotonde neem je links om over het zebrapad. Neem niet direct het eerste pad links, maar neem de stoep langs het fietspad met de groenstrook aan de linker kant. Je loopt nu richting het centrum van IJsselstein.
  - Je loopt dit voetpad uit tot de Domino's pizza, ga na dit punt de eerste links. Je gaat nu de Groene dijk op. Deze loop je uit tot de tramovergang. Je arriveert na het oversteken bij het startpunt.

**TIP VOOR GEZINNEN:** Je komt langs deze route diverse speeltuinen tegen.

Datum	Aantal stappen	Tijd



### Oefening 1

**L+R** Streck je armen opzij uit en draai kleine rondjes.  
Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



### Oefening 2

**L** Til vanuit zit je knieën om de beurt op.  
**R** Tik je knieën om de beurt op.  
Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

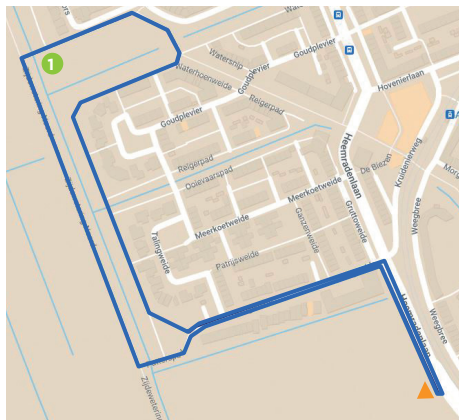
Schrijf hier op wat je van de route vond:

## Achterveld

**AFSTAND** 2,8 km  
**TIJDSDUUR** 55 minuten



**LET OP:** Deze route heeft veel hoogteverschillen.



- **START** op de parkeerplaats van Sportpark Groenvliet. Als je voor het sportpark staat, ga je rechts richting de stoplichten.
- Loop door tot het einde van de stoep, je komt uit bij de Talingweide.
  - Loop de Talingweide in en ga rechtdoor tot je op het Puttingspad uit komt.
  - Al kom je bij het Puttingspad uit, ga je rechts dit pad op en loop je rechtdoor.
  - Ga over de brug heen. Hierna kom je op een onverhard pad terecht. Loop dit pad uit, je komt dan bij een splitsing, sla hier links af waar je de brug over gaat.
  - Loop vanaf de brug met de stoep mee en ga aan het einde van de stoep af. Sla dan links af om verder te gaan.
  - Net voor de brug heb je aan de linkerkant een basketbal veldje. Hier vindt een oefening plaats.
  - Ga over het bruggetje en sla links af de Zijdewetering Noord op. Sla bij de eerste brug links af. Ga hier rechtdoor tot je weer bij het begin punt van het Putterspad uit komt.
  - Loop dit pad uit tot je weer bij de Heemradenlaan aan komt.
  - Sla bij de Heemraden laan rechts af en loop het zelfde pad terug richting het startpunt Sportpark Groenvliet.

**TIP VOOR GEZINNEN:** Je komt langs deze route diverse speeltuinen tegen.

Datum	Aantal stappen	Tijd





### Oefening 1

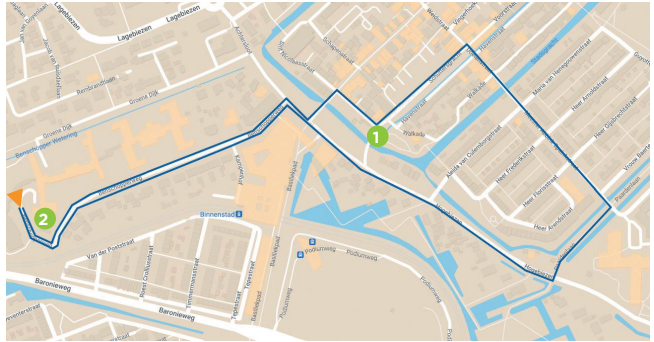
**L+R** Doe je armen opzij en beweeg je armen van boven naar beneden.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond:

# Centrum

**AFSTAND** 2,5 km  
**TIJDSDUUR** 45 minuten



- ▶ **START** op de parkeerplaats bij wijkcentrum de Oase (Benschopperweg 342).
- Loop over de stoep, langs de weg richting het gemeentehuis.
- Sla na het gemeentehuis rechtsaf. Blijf rechtdoor langs de Hogebeizen lopen.
- Ga voor wooncentrum Ewoud, linksaf de Paardenlaan in.
- Sla aan het eind van de weg linksaf de Meester Abbink Spainkstraat in.
- Loop rechtdoor totdat aan je linker kant de Schuttersgracht in kan gaan.
- Aan het eind van de weg zie je de molen aan je linker kant, ga met de bocht mee naar rechts.
- Neem de eerste weg links, ga de Benschopperstraat op en loop richting het gemeentehuis.
- Sla rechtsaf het zebrapad op en loop daarna de Benschopperweg in.
- Loop op de stoep, langs de Benschopperweg naar wijkcentrum de Oase.

Datum	Aantal stappen	Tijd



### Oefening 1

**L** Til je knieën om de beurt op en tik tegen je hand (linker knie, rechter hand en andersom).

**R** Tik met je hand om de beurt je knieën aan (linker knie, rechter hand en andersom).

Kun jij deze oefening 5,10 of 15 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond:

**VOLG  
UNIEK SPORTEN  
LEKSTROOM  
OP FACEBOOK**



**SCAN DE CODE**

# Lopik

In de gemeente Lopik zijn twee laagdrempelige beweegroutes uitgestippeld. In Lopik en Benschop. Iedere route is anders en heeft bijpassende oefeningen. Deze oefeningen worden aangegeven met een foto en uitleg.

## Heb je een vraag over de beweegroutes of bewegen in het algemeen?

Neem dan contact op met de buurtsportcoach!



Gerben Ruissen

[gruissen@teamsportservice.nl](mailto:gruissen@teamsportservice.nl)

Wandelen vind ik leuk om te doen. Het is goed voor je conditie en je kan er ook wat gewicht mee verliezen als je dat wilt. Daarnaast is elke wandeling weer anders en ben je lekker buiten in de natuur. Wandelen heeft een positieve invloed op je gezondheid. Zo verlaagt het de kans op diabetes, heeft het een goed effect op je hersenen en is het goed voor je spieren en gewrichten. Kortom, allemaal gaan wandelen dus!



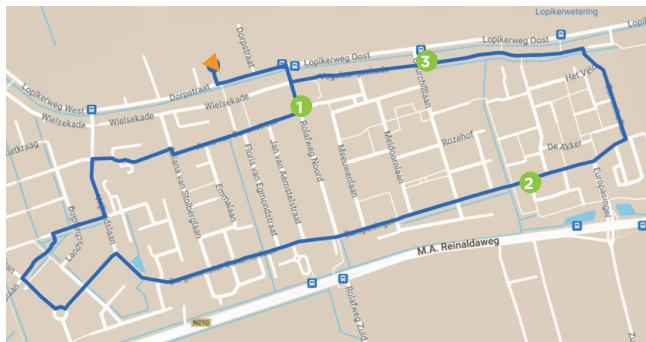
GEMEENTE  
LOPIK



# Lopik

**AFSTAND**  
**TIJDSDUUR**

3,2 km  
50 minuten



► **START** bij de kerk die op de Dorpstraat ligt.

- Loop over de Manebrug en ga naar rechts.
- Loop rechtdoor langs de Schutse.
- Loop op de stoep verder totdat je bij een zebra-pad uitkomt, voor het zebra-pad ga je naar rechts.
- Blijf rechtdoor lopen totdat je voorbij de Schouw bent. Ga hier naar links zodat je uitkijkt op het terras van de Schouw.
- Loop rechtdoor totdat je bij de Griendlandstraat bent. Hier ga je naar rechts toe en loop je vervolgens rechtdoor richting het oude kantoorpand van de Rabobank.
- Vanaf dit punt loop je door naar het gemeentehuis.
- Vanaf het gemeentehuis blijf je net zolang rechtdoor lopen totdat je een beeld tegenkomt van een zwaan met gespreide vleugels.
- Vanaf hier loop je terug richting zwembad Lobeke.
- Bij zwembad Lobeke ga je naar links en loop je rechtdoor totdat je bij het Koning Willem Alexander plein bent.
- Wanneer je hier dezelfde brug oversteekt als waar je begonnen bent arriveer je bij je startpunt en zit de wandeling erop.

Datum	Aantal stappen	Tijd



### Oefening 1

**L+R** Strek je armen opzij uit en draai kleine rondjes.  
Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



### Oefening 2

**L+R** Til je been omhoog terwijl je je andere been stilhoudt.  
Doe dit om en om.  
Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



### Oefening 3

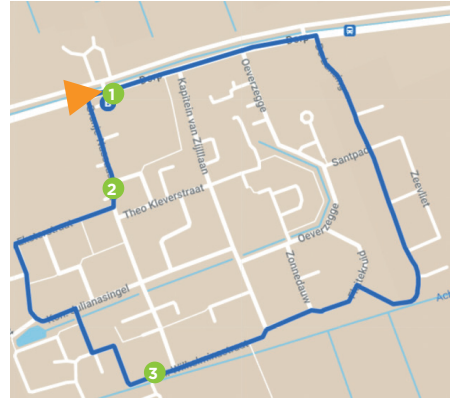
**L+R** Probeer je tenen aan te tikken terwijl je je benen gestrekt houdt.  
Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond:



# Benschop

**AFSTAND** 3 km  
**TIJDSDUUR** 45 minuten



- ▶ **START** bij de apotheek in Benschop.
- Vanaf hier loop je rechtdoor totdat je een beeld van een beer ziet. Hier sla je linksaf.
- Je loopt rechtdoor langs het dorpshuis.
- Vanaf hier loop je door richting de Eksterstraat.
- Vanaf de Eksterstraat loop je naar sporthal de Bosrand toe.
- Loop rechtdoor langs de voetbal.
- Loop net zolang rechtdoor totdat je naar links moet gaan. Hier kom je de speeltuin tegen die bij de Zeevlietstraat ligt.
- Je loopt vanaf hier rechtdoor totdat je naar links kan.
- Je loopt nu door richting de dichtstbijzijnde kerk.
- Je loopt nu rechtdoor totdat je arriveert bij het startpunt. Je wandeling zit er op!

Datum	Aantal stappen	Tijd



### Oefening 1

**L+R** Streck je armen opzij uit en draai kleine rondjes.  
Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



### Oefening 2

**L+R** Til je been omhoog terwijl je je andere been stilhoudt.  
Doe dit om en om.  
Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



### Oefening 3

**L+R** Probeer je tenen aan te tikken terwijl je je benen gestrekt houdt.  
Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond:

**VOLG  
UNIEK SPORTEN  
LEKSTROOM  
OP FACEBOOK**



**SCAN DE CODE**

# Nieuwegein

In de gemeente Nieuwegein zijn vier laagdrempelige beweegroutes uitgestippeld. De routes gaan door Hoog-Zandveld, Batau, Galecop en Jutphaas-Wijkersloot. Iedere route is anders en heeft bijpassende oefeningen. Sommige routes hebben ook een mooie fotospot.

**Heb je een vraag over de beweegroutes of bewegen in het algemeen?**

Neem dan contact op met de buurtsportcoach!



Robin Poggenwisch

06 53 30 86 72

[R.Poggenwisch@merwestein.nl](mailto:R.Poggenwisch@merwestein.nl)

Wandelen in Nieuwegein is altijd een feestje. Het is super afwisselend. Je kunt ervoor kiezen om door de stad zelf te wandelen of juist te kiezen voor het groene buitengebied. Want het fijne aan Nieuwegein is dat er voor ieder wat wils is. Zelf vind ik het enorm fijn om te genieten van de natuur tijdens het wandelen!

Nieuwegein



# Hoog-Zandveld

**AFSTAND** 2,0 km  
**TIJDSDUUR** 30 minuten



**LET OP:** Deze route heeft een aantal hoogteverschillen.

- ▶ **START** op de parkeerplaats van de Ratelaar 35 bij Buurtplein Zuid. Als je voor het Buurtplein staat, ga je rechts richting de Ratelaar.
- Loop naar het noorden op de Ratelaar, richting de Dopheide/Lijsterbestunnel.
- Sla linksaf naar de Dopheide en loop deze uit.
- Sla vervolgens rechtsaf bij het Lotusplantsoen.
- Sla dan linksaf naar de Waterlelie en steek de weg over. Maak dan een flauwe bocht naar Links en loop langs het water van de Rietput.
- Bij de kruising met de Wilgenroos sla linksaf en loop deze uit tot hij overloopt in de Geindijk.
- Wanneer de Geindijk overloopt in de Parallelweg sla je linksaf. Hier vindt een oefening plaats.
- Vervolg het pad over de Parallelweg totdat je rechtsaf slaat naar de Violier.
- Loop dit pad uit tot je bij de Lupinestraat uitkomt. Hier sla je Linksaf.
- Sla vervolgens na 110 meter rechtsaf om weer naar de Ratelaar en het beginpunt van de route te lopen.

**TIP VOOR GEZINNEN:** Je komt langs deze route diverse speeltuinen tegen.

Datum	Aantal stappen	Tijd



## Oefening 1

**L+R** Boks om de beurt met je armen naar voren.

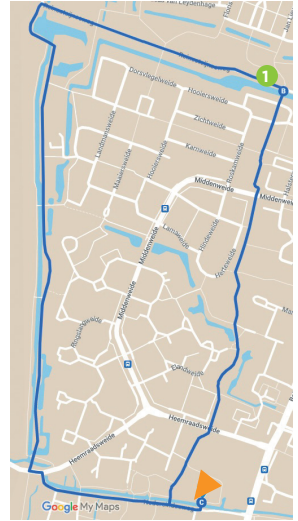
**Schrijf hier op wat je van de route vond:**

# Batau

**AFSTAND** 3,5 km  
**TIJDSDUUR** 43 minuten



- ▶ **START** vlakbij NewStars Basketbal achter de Sportzaal de Waterlelie op de Heemraadsweide 13. Loop naar het zuiden richting de Nedereindseweg.
- Sla rechtsaf naar de Nedereindseweg en sla vervolgens weer de eerste mogelijkheid rechtsaf.
- Vervolg dit pad tot en met de kruising van de Heemraadsweide. Steek hier over.
- Vervolg dit pad tot de kruising met de Middenweide en steek ook hier over.
- Sla vervolgens linksaf bij de Reinesteinseweg. Hier vindt een oefening plaats.
- Loop deze uit. Aan het eind van de weg ga je met de bocht mee naar links. Loop vervolgens langs het water en ga het bruggetje over. Vervolg de route tot de kruising met de Nedereindseweg. Sla deze weg links in om vervolgens de eerste weg rechtsaf te slaan.
- Loop de Nedereindseweg uit om vervolgens weer bij het startpunt uit te komen.



**TIP:** Deze route loopt door een groen gebied! Ideaal voor natuurliefhebbers.

Datum	Aantal stappen	Tijd

## Oefening 1



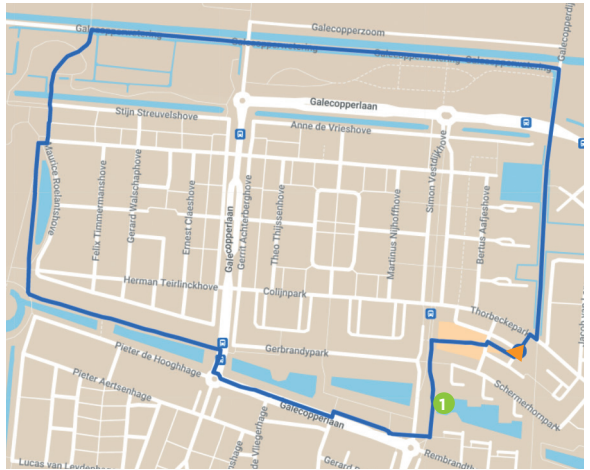
**L+R** Strek je armen opzij en draai kleine rondjes.  
Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond:

# Galecop

**AFSTAND**  
**TIJDSDUUR**

3,2 km  
39 minuten



► **START** bij Buurtplein Galecop, Thorbeckepark 183, en loop naar het Noordoosten richting winkelcentrum Galecop.

- Sla rechtsaf om op het Thorbeckepark te blijven. Steek over en vervolg het pad op de Galecopperdijk.
- Loop deze uit en steek de Galecopperlaan over tot het knooppunt met de Galecopperwetering.
- Sla hier linksaf en vervolg de route tot voorbij OBS de Toonlader. Neem vervolgens de eerste afslag links en loop door het parkje.
- Loop naar het zuiden op de Maurice Roelantshove richting de Stijn Streuvelshove. Vervolg de weg op de Maurice Roelantshove. Sla hier de eerste mogelijkheid rechtsaf. Loop vervolgens zuidelijk tot een flauwe bocht naar links. Vervolg de route richting de Galecopperlaan en sla hier rechtsaf richting de rotonde.
- Neem op de rotonde de 3e afslag richting de Galecopperlaan en steek ter hoogte van de Gerard Ter Borchhage links over de weg over.
- Sla hierna rechtsaf en vervolg de route tot over de Kempenaerpark. Steek hierover en sla linksaf.
- Hier vindt een oefening plaats.
- Loop naar het Noorden richting het Schermerhornpark en sla bij de Gall & Gall rechtsaf richting het Thorbeckepark. Vervolg de route tot voorbij de Primera en steek over richting het eindpunt. Buurtplein Galecop.

**TIP:** Deze route loopt door een groen gebied! Ideaal voor natuurliefhebbers

Datum	Aantal stappen	Tijd





### Oefening 1

**L+R** Til je arm of been op en wissel van kant.  
Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

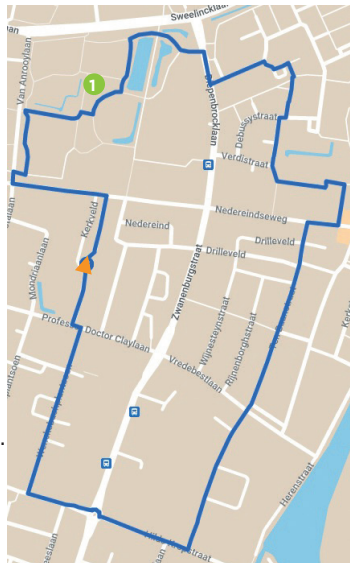
Schrijf hier op wat je van de route vond:

## Jutphaas-Wijkersloot

**AFSTAND** 3,0 km  
**TIJDSDUUR** 37 minuten



- **START** op het Kerkveld en loop richting het noorden.
- Loop naar het noorden op het Kerkveld, richting de Nedereindseweg.
  - Sla linksaf naar de Nedereindseweg.
  - Steek over en sla rechtsaf naar de Van Anrooylaan. Neem vervolgens de eerste rechts richting het park.
  - Blijf op het park pad lopen en sla linksaf. Vervolg op dit pad en sla rechtsaf. Na een flauwe bocht naar links neem de eerste rechts en vervolg langs het water. Hier vindt een oefening plaats.
  - Loop via het pad tot de Diepenbrocklaan en sla hier rechtsaf.
  - Sla vervolgens linksaf naar de Bartokstraat. Loop deze uit tot een flauwe bocht naar rechts het Sibeliushof op. Sla vervolgens linksaf en de eerste rechtsaf richting de Ravelstraat.
  - Steek vervolgens over en loop de Ravelstraat uit tot de kruising met de Strawinskystraat. Sla hier rechtsaf en gelijk weer linksaf.
  - Loop de Strawinskystraat uit tot het Puccinihof. Sla hier linksaf en loop deze uit.
  - Bij de kruising met de Nedereindseweg sla je rechtsaf de Nedereindseweg in. Sla vervolgens weer rechtsaf en neem de eerste links richting de Ten Baanstraat. Vervolg deze weg tot hij overloopt in de Professor Doctor Hesselaan.
  - Sla dan rechtsaf naar de Hildo Kropstraat en neem de 3e afslag op de rotonde richting de Richterslaan.
  - Neem dan de eerste rechts richting het Wenckebachplantsoen. Loop deze uit tot de kruising met de Professor Doctor Claylaan en sla linksaf. Om vervolgens weer de eerste rechts te nemen richting Kerkveld.



**TIP VOOR GEZINNEN:** Je komt langs deze route diverse speeltuinen tegen.

Datum	Aantal stappen	Tijd



### Oefening 1

**L+R** Doe je armen opzij en beweeg je armen van boven naar beneden.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?

Schrijf hier op wat je van de route vond:

**VOLG  
UNIEK SPORTEN  
LEKSTROOM  
OP FACEBOOK**



**SCAN DE CODE**

# Vijfheerenlanden

In de gemeente Vijfheerenlanden zijn vijf laagdrempelige beweegroutes uitgestippeld. De routes gaan langs Helsdingen, de Hagen, Hoef en Haag, Hagestein en Leerdam. Iedere route is anders en heeft bijpassende oefeningen.

## Heb je een vraag over de beweegroutes of bewegen in het algemeen?

Neem dan contact op met de buurtsportcoach!



Luuk Fugers

06 26 34 60 09

[lfugers@teamsportservice.nl](mailto:lfugers@teamsportservice.nl)

Wandelen doe ik dagelijks en hier geniet ik heel erg van. Ik vind het fijn om in de natuur te zijn en te genieten van het mooie weer. Vaak wandel ik een half uurtje na het avondeten of ter onderbreking van mijn werkdag. De ene keer met een muziekje op en soms gezellig samen met iemand anders. Ik merk dat ik hier energie van krijg!

## Vianen - Helsdingen

**AFSTAND** 4,6 km  
**TIJDSDUUR** 60 minuten



- **START** bij de hoofdingang van Helsdingen op de parkeerplaats en ga met je rug naar het pand staan.
- Steek de weg over en ga linksaf het fietspad op.
  - Wandel over het fietspad, steek de weg over en vervolg het fietspad.
  - Loop voorbij de Parkschool en ga na de school linksaf.
  - Blijf het voetpad vervolgen richting de sloot en sla voor de sloot rechtsaf.
  - Houd links aan en vervolg het pad langs de sloot.
  - Ga bij de T-splitsing linksaf het water over.
  - Loop rechtdoor en houd het water aan je rechterkant.
  - Ga aan het eind van de sloot rechtsaf de Nortbertushof op.
  - Ga net voor de Lange Waaijsteeg rechtsaf het fietspad op en blijf dit pad vervolgen.
  - Ga linksaf de Hellingse Voorweg op.
  - Sla rechtsaf, net voordat de weg overgaat in de Lexmondsestraatweg.
  - Steek de Lange Waaijsteeg over en houd links aan.
  - Blijf de weg vervolgen en steek de Beltmolen over.
  - Houd bij de speeltuin links aan.
  - Steek Het Slyk over en loop langs de school De Zijp op.
  - Blijf rechthoofuit lopen, totdat je weer op het fietspad komt.
  - Sla linksaf en loop over het fietspad. Aan je rechterkant zie je Helsdingen weer.

**TIP VOOR GEZINNEN:** langs deze route kom je meerdere speeltuinen tegen!

Datum	Aantal stappen	Tijd



### Oefening 1

- L** Doe een aantal push ups tegen de leuning van de brug.
- R** Strek je armen zo ver als je kunt en draai 30 rondjes met beide armen tegelijk.

Hoeveel push ups kan jij? Hoe schuiner je staat, hoe zwaarder het is.



### Oefening 2

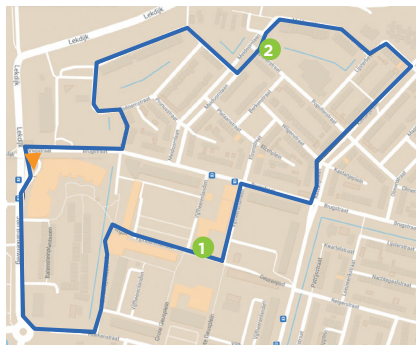
- L** Balanceren op 1 been.
- R** Strek je arm opzij en draai 30 rondjes.

Hoe lang duurt het voordat je schouders gaan verzuren?

Schrijf hier op wat je van de route vond:

## Vianen - De Hagen

**AFSTAND** 2,3 km  
**TIJDSDUUR** 40 minuten



- **START** bij de hoofdingang van Hof van Batenstein en ga met je rug naar het pand staan.
- Ga linksaf en loop over de Jan Blankenweg richting de rotonde.
  - Ga bij de rotonde linksaf en ga daarna linksaf De Lafayettestraat in.
  - Ga rechtsaf op het pad onder de flats door en loop rechtdoor langs de flat. Blijf rechtdoor lopen, zodat je De Prenter aan je rechterkant ziet.
  - Ga voorbij de Aldi linksaf op de Vijfheerenlanden en ga daarna rechtsaf de Brugstraat op.
  - Loop het kruispunt op en sla linksaf de Kastanjelaan in.
  - Blijf deze weg vervolgen. Ga linksaf de Lijsterbesstraat op en loop met de bocht mee naar links.
  - Neem daarna de 1e weg rechts. Je loopt nu de Meidoornlaan in.
  - Loop over de Meidoornlaan totdat je rechtsaf de Hazelaarstraat op kan.
  - Blijf met de bochten in de Hazelaarstraat meelopen, totdat je op de dikkere weg de Brugstraat komt. Ga rechtsaf de Brugstraat op.
  - Blijf rechtdoor lopen totdat je Hof van Batenstein aan je linkerkant weer ziet.

**TIP VOOR GEZINNEN:** langs deze route kom je meerdere speeltuinen tegen!

Datum	Aantal stappen	Tijd





### Oefening 1

- L** Doe een aantal push ups tegen de leuning van een brug of een muur.
- R** Strek je armen zo ver als je kunt en draai 30 rondjes met beide armen tegelijk.

Hoeveel push ups kan jij? Hoe schuiner je staat, hoe zwaarder het is.



### Oefening 2

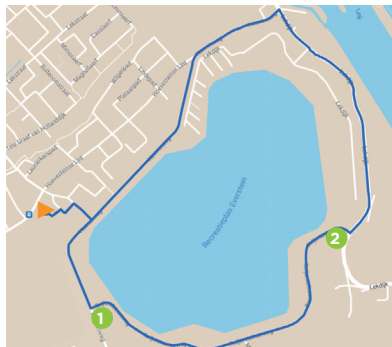
- L** Balanceren op 1 been.
- R** Strek je arm opzij en draai 30 rondjes.

Hoe lang duurt het voordat je schouders gaan verzuren?

Schrijf hier op wat je van de route vond:

## Vianen- Hoef en Haag

**AFSTAND** 3,4 km  
**TIJDSDUUR** 50 minuten



- ▶ **START** bij de uitkijktoren Hoef en Haag en loop richting de Hoevenweg tussen de huizen door.
- Op de splitsing van de Hoevenweg kan je zowel naar links als naar rechts, je maakt hetzelfde rondje om het water.
- Na het rondje kom je op dezelfde splitsing uit en kan je teruglopen naar de uitkijktoren.
- Onderweg kan je zelf kiezen of je de verharde of onverharde paden wilt lopen.

Datum	Aantal stappen	Tijd



### Oefening 1

**L** Ga op één been staan en hef je knie omhoog. Wissel links en rechts af.

**R** Strek je armen opzij en maak rondjes met gebalde vuisten.

Kun jij deze oefening 30 seconden, of een minuut?



### Oefening 2

**L** Zet je voeten op heupbreedte en zak tot 90 graden, maak een aantal 'squats'.

**R** Strek je armen recht vooruit en draai kleine rondjes.

Kun jij deze oefening 30 seconden, of een minuut?

Schrijf hier op wat je van de route vond:





### Oefening 1

**L** Ga op één been staan en hef je knie omhoog.  
Wissel links en rechts af.

**R** Strek je armen opzij en maak rondjes met gebalde vuisten.

Kun jij deze oefening 30 seconden, of een minuut?



### Oefening 2

**L** Zet je voeten op heupbreedte en zak tot 90 graden, maak een aantal 'squats'.

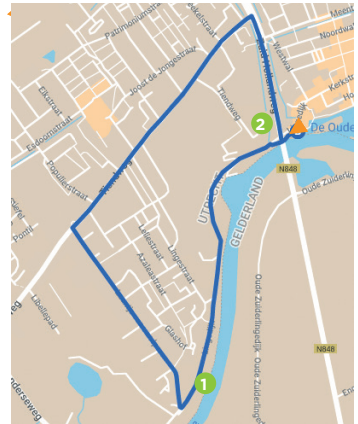
**R** Strek je armen recht vooruit en draai kleine rondjes.

Kun jij deze oefening 30 seconden, of een minuut?

Schrijf hier op wat je van de route vond:

# Leerdam

**AFSTAND** 3,5 km  
**TIJDSDUUR** 50 minuten



- ▶ **START** bij restaurant De Beren ga naar links onder het viaduct door, met het water aan je linker hand.
- Je komt uit op de Lingedijk en deze weg blijf je ongeveer 1 km volgen.
- Loop voorbij de roeivereniging (aan je linkerhand).
- Vervolgens loop je langs het Nationaal Gallemuseum aan je rechterhand en hier ga je de eerste mogelijkheid rechtsaf naar het Laantje van Iperen.
- Blijf het Laantje van Iperen volgen tot het einde, waar je bij de T-splinting komt (Tiendweg).
- Ga bij de T-splinting rechtsaf en volg de Tiendweg net zo lang tot je bij het einde van de weg bij een grote T-splinting komt. Hier stopt het trottoir en kan je een paar meter naar rechts de weg weer vervolgen op het trottoir (langs Mondzorg Leerdam).
- Blijf het trottoir volgen en ga met de bocht mee naar rechts.
- Ga het bruggetje over aan je linkerhand en sla meteen daarna rechtsaf het voetpad op.
- Volg het voetpad en ga met de bocht mee naar rechts. Sla meteen daarna linksaf en vervolg het voetpad langs het water.
- Ga bij de vijver linksaf en loop langs de Molen Ter Leede (windmolen).
- Blijf dit pad volgen tot je weer uitkomt op de Lingedijk en sla linksaf.
- Houd rechts aan en vervolg je weg onder het viaduct door, tot je weer uitkomt bij restaurant De Beren.

Datum	Aantal stappen	Tijd



### Oefening 1

**L+R** Doe je armen opzij en beweeg je armen van boven naar beneden.

Kun jij deze oefening 10, 20 of 30 keer?



### Oefening 2

**L** Balanceer op één been en hef je knie.

Wissel links en rechts af.

**R** Zwaai een lichaamsdeel omhoog en naar beneden.

Herhaal deze oefening.

Kun jij deze oefening 30 seconden, of een minuut?

Schrijf hier op wat je van de route vond:



Team Sportservice provincie Utrecht

Witboom 1

4131 PL Vianen

T 030-209 99 98

E [info@sportserviceprovincieutrecht.nl](mailto:info@sportserviceprovincieutrecht.nl)

[www.teamsportservice.nl/provincieutrecht.nl](http://www.teamsportservice.nl/provincieutrecht.nl)

[www.uniekporten.nl](http://www.uniekporten.nl)

Dit is een uitgave van Team Sportservice provincie Utrecht. Deze is mede mogelijk gemaakt door de gemeenten Houten, IJsselstein, Lopik, Nieuwegein en Vijfheerenlanden.

gemeente Houten



Nieuwegein



GEMEENTE  
VIJF  
HEE  
REN  
LAN  
DEN