

GROENEWEG

1	Start bij de Wilgenlaan ter hoogte van ingang Groenoord. Ga linksaf over het "natuurpad".
2	Aan het einde rechtsaf richting Sportlaan
3	Aan het einde van de Sportlaan rechtsaf de Groeneweg in
4	Blijf rechtdoor lopen langs de parkeerplaats van Sportpark Groenoord (Westerweg)
5	Het pad Groeneweg blijven volgen
6	Passeer het havengebouw en blijf het pad volgen
7	Ga rechtsaf richting Essenlaan
8	Ga rechtdoor op de kruising met de Eikenweg
9	Aangekomen bij de Iepenlaan ga je linksaf richting Berkenweg
10	Ga rechtsaf richting Wilgenlaan
11	Ga rechtsaf bij de Wilgenlaan en volg het "natuurpad"
12	Steek de weg over ter hoogte van de Beukenlaan en blijf de Wilgenlaan volgen tot het einde (startpunt)

BEWEEGRROUTE SCHAGEN

START BEWEEGRROUTE

- De route is herkenbaar aan de witte pijl op de map.
- Bij elke legaal kun je een oefening doen. Dank aan je veiligheid!
- Bepaal zelf het aantal herhalingen. Inspiratie vind je hieronder.

Deel je workout op social media! #beweegrouteschagen
Meer informatie over onze sportservice vind je hieronder.

1. Kniebuigingen 
2. Streepsprongen 
3. Opdrukken 
4. Harkes-sterren-sprongen 
5. Knieheffen 
6. Grond aantikken-onthoog springen 
7. Bergleidinnen 
8. Opstappen-afstappen 
9. Planken 
10. Uitvalpassen 