

SPORTIEF EN VERBINDEND

Rondje Gezond is de beweegroute waar iedereen zich welkom voelt, ongeacht leeftijd en sportniveau. Je komt langs interessante plekken en (groene) randen van de wijken Entree, Driemanspolder en Meerzicht. Op de route maak je gebruik van het straatmeubilair in de omgeving en van beweegtoestellen.



GOED VOOR LICHAAM EN GEEST

De beweegroute nodigt je uit om in beweging te komen, lekker in de buitenlucht. Simpelweg door de gemarkeerde stoeptegels en bordjes met beweegtips te volgen. Het is leuk om te doen en goed voor lichaam en geest. Kies de oefeningen die bij jouw niveau en doelen passen:

- KWIEK-beweegroute: eenvoudige oefeningen om je balans, kracht en uithoudingsvermogen te trainen
- QR-route: creatieve, uitdagende oefeningen voor de ultieme street workout
- Beweegtoestellen op de route: kies je eigen uitdaging
- Denkoefeningen op de route: de hersenkrakers

BEWEGEN EN ONTMOETEN

Zoetermeer nodigt je uit om te bewegen en ontmoeten. Met je sportvereniging, in groepjes, met z’n tweeën of alleen. Je komt elkaar tegen!

Even uitrusten tussendoor of een drankje na afloop? Dan kan bij het Golden Tulip hotel, lunchroom Bij Foodie en buurtcentrum De Spil. Ook kom je onderweg Dunea tapkranen tegen. Handig om je flesje te vullen of een slokje water te nemen.

Rondje Gezond wordt mogelijk gemaakt door de samenwerking met KWIEK, sport- en zorgaanbieders, welzijnsorganisaties, provincie en gemeente.



Rondje Gezond maakt van de nieuwe stadswijk Entree een fijne woonomgeving. Het draagt bij aan een gezonde leefstijl, met ruimte voor ontmoeting en andere buitenactiviteiten. In Entree bepalen duurzaamheid en een actieve leefstijl het straatbeeld. De route door de omliggende wijken Driemanspolder en Meerzicht zorgt voor verbinding met de stad.

DE ROUTE

Er zijn vier overzichtsborden met het complete rondje en twee borden met de deelrondes in Driemanspolder en Meerzicht. Het complete rondje is 4 km. De deelrondes in Driemanspolder en Meerzicht zijn 1.300 m.

Locatie van de borden:

- Op de Boerhaavelaan ter hoogte van de Nelson Mandelabrug
- Bij Kindcentrum De Entree
- Tegenover winkelcentrum Vijverhoek
- Bij Club Entree aan de Boerhaavelaan 33
- Bij buurtcentrum De Spil
- Bij buurtcentrum ‘t Anker



‘ENTREE, HOE KOM JIJ IN BEWEGING?’

TOESTELLEN SPORTHUBS IN MEERZICHT

HC DE ENTREE

- Dubbele armfiets  
- Jumper 
- Street workout Clover 
- Beweegbank 

BUURTCENTRUM ‘T ANKER

- Bank met dubbele mentale kubus  
- Schaaktafel**  

**Schaakstenen zijn op te halen bij buurtcentrum ‘t Anker.
LET OP: ‘t Anker is niet altijd geopend.

TOESTELLEN SPORTHUBS IN DRIEMANSPOLDER

BUURTCENTRUM DE SPIL

- Schaaktafel**  
- Pols- en handtoestel  

WINKELCENTRUM VIJVERHOEK

- Dubbele armfiets  
- Street workout Clover 
- Beweegbank 

IN ENTREE

- Jumper 
- Klimwand 
- Street workout Combi 
- Rugstretcher  

**Schaakstenen zijn op te halen bij buurtcentrum De Spil.

Uitgave
Gemeente Zoetermeer
Projectteam Entree
Zoetermeer, 2023



MEER
INFO



KWIEK
BEWEEGRROUTE

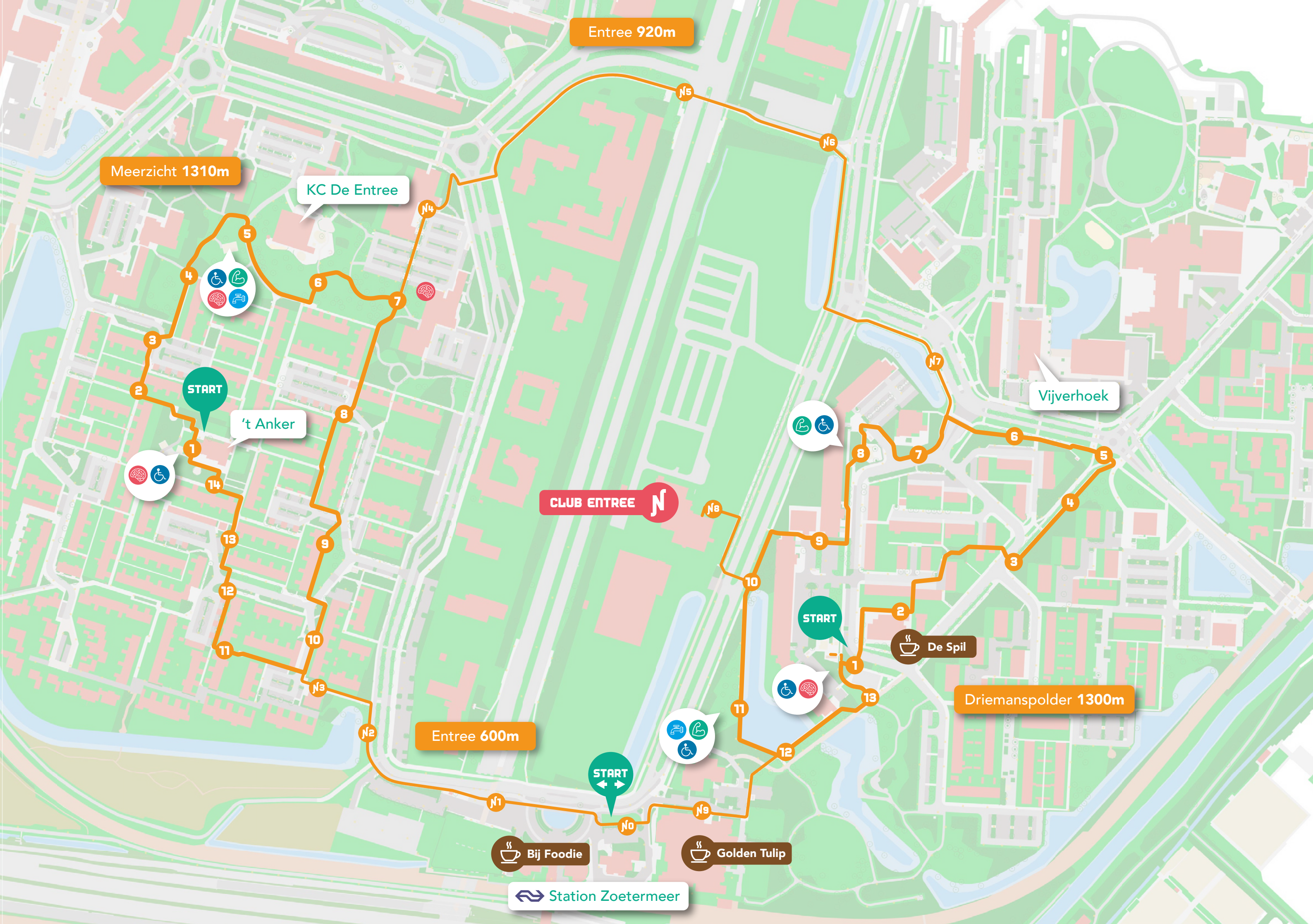


ENTREE
HIER BEGINT ZOETERMEER



ENTREEZOETERMEER.NL/RONDJEGEZOND





WAT IS ER TE DOEN?

- Volg de genummerde stoeptegels voor eenvoudige KWIEK oefeningen of scan de QR-code voor street workout
- Sporthubs
- Beweegtoestellen
- Toestellen geschikt voor mensen met een fysieke beperking
- Denkoefeningen
- Dunea tapkraan
- Rustpunt met koffie en toilet

BEWEEGROUTE MEERZICHT

- 1 Been strekken
- 2 Hakken tenen
- 3 Schouders aantikken
- 4 Armen ronddraaien
- 5 Knieën optrekken
- 6 Reiken
- 7 Hoofd kantelen
- 8 Diagonaal lopen
- 9 Snelwandelen
- 10 Slalommen
- 11 Zijwaarts aantikken
- 12 Boksen
- 13 Over een lijn lopen
- 14 Randje aantikken

BEWEEGROUTE ENTREE

- N1 Rekken
- N2 Knieën optrekken
- N3 Schouders draaien
- N4 Opstaan en gaan zitten
- N5 Traplopen
- N6 Armen optillen
- N7 Over een lijn lopen
- N8 Schouders draaien
- N9 Zijwaarts aantikken
- N0 Been strekken

BEWEEGROUTE DRIEMANSPOLDER

- 1 Over een lijn lopen
- 2 Stippen aantikken
- 3 Armen ronddraaien
- 4 Slalommen
- 5 Knieën optrekken
- 6 Snelwandelen
- 7 Schouders aantikken
- 8 Opstaan en gaan zitten
- 9 Randje aantikken
- 10 Reiken
- 11 Been strekken
- 12 Armen optillen
- 13 Knieheffen