



10.000 stappen - elke stap telt!

Waarom 10.000 stappen?

Zet je beste beentje voor en stap mee in de 10.000 stappencampagne van het Vlaams Instituut Gezond Leven, Sport Vlaanderen, Agentschap Zorg en Gezondheid en De Vlaamse Logo's. Stap voor stap bereik je niet alleen een goede gezondheid, je voelt je ook beter in je vel, je slaapt beter – en stapt dus minder vaak met het verkeerde been uit bed. Al stappend heb je één voet binnen naar meer sociaal contact, je zorgt voor minder vervuiling en lawaai van auto's en maakt zo de buurten en straten leefbaarder. Kortom: elke stap telt!

Elke stap telt! Ook in Ninove!

Ninove tekende in voor de actie '10.000 stappen: elke stap telt!' Deze campagne moet jou de komende 4 jaar aanzetten om (nog meer) te stappen te zetten.

Dit jaar zorgt de stad voor een beweegvriendelijke omgeving door het aanbrengen van stappensignalisatie en raamaffiches in de stad. In de hoop jou nog wat extra stappen te zetten bij een bezoekje aan de stad.

Er beweegt wat in de buurt

Hoeveel stappen doe je vanaf het Dr. Hemerijckxplein tot de sporthal of de atletiekpiste? Hoeveel tot het stadscentrum? Aan verschillende randparkings werd er signalisatie aangebracht die aangeeft hoeveel stappen en aantal minuten er daarvoor nodig zijn. Zo zie je dat kleine



afstanden ook extra stappen opleveren.

Contact informatie

- **Sportdienst**

Sporthal 't Sportstekske

Parklaan 15
9400 Ninove

- o T 054 50 53 50
 - o sport@ninove.be
- Openingsuren**

Vandaag open van 08:30 tot 12:00, van 12:30 tot 23:00

Morgen open van 08:30 tot 12:00, van 12:30 tot 23:00

[Alle informatie](#)

- **Team welzijn**

Sociaal Huis Ninove

Burchtstraat 46

9400 Ninove

- T [054 50 50 50](tel:054505050)
- welzijn@ninove.be