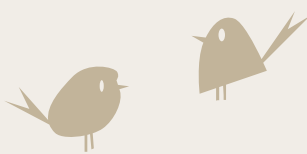




QR-fit Beweegroutes

Hoe werkt het?

In Kapelle en Wemeldinge staat een QR-FIT Beweegroute. Op de voorkant van deze kaart zie je waar deze precies zijn. Beide routes werken hetzelfde. Je scant de QR-code op het paaltje. Dan kies je je niveau: beginner, gemiddeld of gevorderd. Daarna doe je de oefening die je op je scherm ziet. Als je de gratis QR-FIT app downloadt, verdien je punten, medailles en beloningen!



Samen wandelen

Vind je het fijn om extra hulp te hebben tijdens het wandelen? Of gezelliger om met andere deelnemers te bewegen? Maak dan gebruik van het gratis beweegprogramma 'Langer Vitaal'. Hierbij wandel je elke week met een groepje de beweegroute. Tijdens het wandelen doen we de oefeningen. Hierbij werken we aan kracht, evenwicht en zelfstandig bewegen.

Aanmelden en meer informatie

Lijkt het je leuk om mee te wandelen? Meld je dan aan via www.qr-fit.nl/vitaalkapelle. Heb je vragen of hulp nodig met aanmelden? Of vind je het leuk om als wandelbegeleider mee te wandelen? Neem dan contact op met de Gemeente Kapelle.



Sportief in Schore

Sporttoestellen

Sport je graag buiten? Dat kan op de sporttoestellen naast de speeltuin. Hier kun je verschillende oefeningen doen. Het veld ligt aan de rand van de woonwijk, waardoor je rustig kunt sporten. Op de toestellen vind je plaatjes van oefeningen om je hele lichaam te trainen. Je kunt ook de QR-code op de toestellen scannen voor meer informatie.



Beweegkaart



Strandje en dijkopgang Wemeldinge

Een zandkasteel bouwen of een duik nemen in zee? Ook dat kan in de gemeente Kapelle. We hebben namelijk een echt strandje in Wemeldinge! De dijkopgang is voor iedereen toegankelijk. Dus ook met een kinderwagen, rollator of rolstoel kun je de dijk op. Daarnaast staat er een toiletgebouw zodat je altijd makkelijk even naar het toilet kunt.

Denk als je weggaat wel even aan het meenemen van je afval. Zo houden we samen het strandje schoon voor mens en dier.



Fietsen en Wandelen

Fietsen

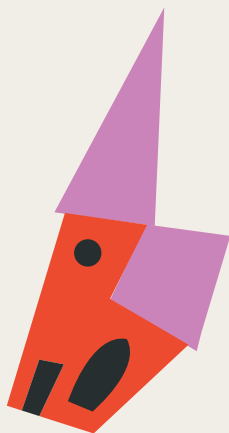
Heb je zin om de omgeving te ontdekken? Stap dan op de fiets! Maak een mooie fietstocht door de gemeente of daarbuiten. Vertrek richting het zuiden en geniet van het mooie uitzicht over de Oosterschelde. Of fiets over de dijk in Wemeldinge langs de Westerschelde.

Vind je het lastig om een route te bedenken? Er staan verschillende voorbeelden op het internet. Of maak zelf een route via www.anwb.nl/fietsroutes/fietsknooppuntenplanner.

Wandelen

Ook door te wandelen kun je mooie plekken ontdekken in de gemeente. Wandel door de polder, de Kapelse moer, over het strand, of maak een mooie boswandeling. Wandel alleen, met iemand anders of in een groep. Wandel stevig door, of doe onderweg oefeningen met de QR-FIT beweegroute.

Online kun je ook veel wandelroutes vinden. Of maak een eigen route via: www.wandelknooppunt.app.



Kabouterbos

In het Kapelse bos is nóg een bos te vinden: het kabouterbos! Het kabouterbos is ontstaan door een creatieve inwoner van de gemeente Kapelle. En er komen nog steeds nieuwe kabouters en kabouterhuisjes bij! Hierdoor zijn er steeds weer nieuwe dingen te ontdekken. Hoeveel kabouters tel jij?

Een tip: kijk niet alleen op de grond wanneer je ze aan het zoeken bent..!

Bewegen bij de Bloesem

Buiten bewegen

In Kapelle staat ons mooie sportcentrum De Bloesem. Binnen zijn er verschillende sporten te doen. Maar buiten is er ook van alles! Zo vind je rechts van het sportcentrum de pannakooi om te voetballen. Daarnaast kun je op de pumptrackbaan gawe trucs doen op je skateboard, BMX, step of skeelers. Voor de ingang van het sportcentrum ligt het multifunctionele veld. Wist je dat je hier kunt basketballen, voetballen, volleyballen en tennissen?



Speeltuinen

De gemeente Kapelle heeft veel speeltuinen. Ken jij ze allemaal al?

Wemeldinge - Oosterscheldestraat

Zo heeft de speeltuin aan de Oosterscheldestraat in Wemeldinge bijvoorbeeld een schommel, kabelbaan en een klimrek met ringen. Maar ook een tafeltennistafel, een basketbalveldje en een groot veld om op te voetballen.

Biezeling - Kapellerie

In Biezeling vind je de Kapellerie. In dit parkje vind je speeltoestellen uit de verhalen van Annie M.G. Schmidt. Zoals een takelwagen als wipkip en het boomhuis van tante en oom van Laren. Ook kun je klimmen tussen twee giraffen en figuurtjes maken met Jip en Janneke. Nog niet uitgespeeld? Dan kun je ook op de schommel en een draaitoestel. En achterin vind je grote velden om op te voetballen.



Kapelle - Eliwerve

De speeltuin Eliwerve in Kapelle heeft twee glijbanen, een klimrek en een evenwichtsbalk. Ook heeft de speeltuin een speeltoestel die onder andere geschikt is voor kinderen in een rolstoel. Langs de rolstoelbaan zitten spelpanelen. Daardoor kun je spelletjes doen vanuit de rolstoel. Zo kan iedereen meedoen!

Schore - Boomweidelaan

In Schore is er een grote speeltuin. Op een groot grasveld staan hier een schommel, een klimrek, een glijbaan en een kabelbaan. En er is een veld om te voetballen. Naast de speeltuin kun je een skatebaan vinden. Hier kun je ook een potje voetballen in de pannakooi of basketballen.

Veel speelplezier!



Beweegkaart Gemeente Kapelle

- Pumptrackbaan bij de Bloesem
- Rolstoelstoelvriendelijk speeltoestel
- Sporttoestel
- Speeltuin
- Trapveld
- Basketbalveld
- QR-FIT Beweegroute
- Bos
- Kabouterbos
- Pannakooi
- Beweegroute Cederhof
- Watertappunt
- Multifunctioneel veld
- Station
- Strandje
- Duikplaats
- Mini-ramp
- Skatebaan

