

Regelmatig bewegen is een onmisbare bijdrage tot een goede gezondheid en het voorkomen van heel wat aandoeningen. Op bewegen staat geen leeftijd en op het hervatten van sport ook niet. Gewoon dag in dag uit meer stappen zetten is ook een mogelijkheid.

Om mensen aan te zetten tot meer bewegen heeft wijkgezondheidscentrum 't Spoor in het kader van '10 000 stappen' twee wandeltochten uitgestippeld in Borgerhout intra-muros. Je komt langs plekjes die te maken hebben met bewegen en sporten. Het wandelboekje kan je verkrijgen op volgende plaatsen : administratief centrum Borgerhout-Moorkensplein 19, Wijkgezondheidscentrum 't Spoor-Guldensporenstraat 84 of op de website van wgc 't Spoor : www.wgctspoor.be

Route 1 : Borgerhout intra-muros Zuid **Gemiddeld totaal aantal stappen: 5000**

1) Ecohuis (vertrek = stap 0)

In het Ecohuis kan je terecht voor allerhande educatieve tentoonstellingen en informatie rond duurzaam bouwen en verbouwen. In het ecocafé kan je gezellig iets drinken en eten.
Meer informatie www.ecohuis.antwerpen.be



2) Van Leentstraat (455 stappen)

Achter de huizen bevindt zich een zeldzaam en aangenaam groen plekje in het hart van Borgerhout.

3) Jeugdcentrum de Branderij (1300 stappen)

In dit jeugdcentrum vindt de jongerenwerking van JES Antwerpen plaats. Jongeren kunnen hier allerlei activiteiten doen en vormingen volgen. www.JES.be

4) Speel- en sportterrein 'Bloemstraat'. (1400 stappen)

Hier vind je speeltoestellen en een zandbak voor kinderen. In de voetbalkooi kan er naar hartelust gevoetbald worden.

5) Sportcentrum Centercourt (2050 stappen)

Wat ooit begon als squashcentrum is uitgegroeid tot een echt sportcentrum. Fitness, badminton, zumba, spinning,... het kan er allemaal. Meer info via www.centercourt.be
Onderweg naar het Luitenant Naeyaertplein kom je langs de Zegepraalstraat. Op n° 30 bevindt zich turnvereniging Spartacus. Meer info via www.turnkring-spartacus.be

6) Luitenant Naeyaertplein (3032 stappen)

Op dit speelplein staan verschillende speeltoestellen voor kinderen. Op de pleintjes kan je

Wist je trouwens dat het plein vernoemd is naar Charles Naeyaert die in 1914 geboren is in Borgerhout? Hij was een verdienstelijk tennisspeler die in 1933 Belgisch kampioen werd. Later nam hij ook nog deel aan Wimbledon, Roland Garros en de Davis Cup tennis.

7) Beukenplein (3448 stappen)

Op het einde van de Beukenstraat is een rustig pleintje met een aantal speeltoestellen.

8) Thai- en kickboxclub 'The Bushido's' (3589 stappen)

In de Fonteinstraat nummer 63 vind je het lokaal van thai- en kickboxclub 'The Bushido's'.
Meer info via www.the-bushidos.tk

9) Grasplein Reizigersstraat (3924 stappen)

Op het einde van de Reizigersstraat een onverwacht stukje groen in Borgerhout....

10) 't Werkhuys (4040 stappen)

In ontmoetingscentrum 't Werkhuys kan je terecht voor verschillende workshops en initiatieven of kan je een ruimte huren. Er vinden ook verschillende activiteiten plaats zoals yoga, dans, zumba, circustechnieken, nia, meridiaan chi kung, hip hop,...
Er is ook een gezellig café waar je tegen democratische prijzen kan eten en drinken. Meer info via www.werkhuys.be

11) Tafeltennisclub AFP Antwerpen (4135 stappen)

Op het adres Turnhoutsebaan 357 vind je de ingang van tafeltennisclub AFP Antwerpen. Deze vereniging telt meer dan 160 leden en heeft heel wat kampioenen in zijn rangen, zo ook de Belgisch kampioen tafeltennis bij de dames. <http://users.skynet.be/afp-antwerpen>
Je wandelt voorbij de Prins Leopoldstraat. In sportloods 'Het Keerpunt' op n°51 kan je zelfverdediging voor vrouwen volgen, er is ook damesturnen, Tai-box, Capoeira. Meer info via Arvid.vanLeeuwen@stad.Antwerpen.be of 03/294.12.92
In het IMS (Instituut Maris Stella) Turnhoutsebaan 226 kunnen meisjes en vrouwen via vzw El Moustaqbal gratis turnen. Meer info via Rosario Latimer 03/485.68.62

12) Moorkensplein (5021 stappen)

Hier staat het districtshuis van Borgerhout. Dit werd gebouwd tussen 1885 en 1889. Langs de zijkant van het gebouw, kant van het plein, vind je op dinsdagvoormiddag, woensdagnamiddag en donderdagnamiddag de balie van de jeugddienst en de sportantenne waar je terecht kan met al je vragen over sport en jeugd.
Sport : 03 338 18 04 sportantenne.borgerhout@stad.antwerpen.be
Jeugd : 03 338 17 41 jeugddienst.borgerhout@stad.antwerpen.be

Ecohuis (einde = 5200 stappen)

Route 2 Borgerhout intra-muros Noord
Gemiddeld totaal aantal stappen : 4400

1) Ecohuis (vertrek = stap 0)

In het Ecohuis kan je terecht voor informatie rond milieuvriendelijk bouwen en allerhande educatieve tentoonstellingen. Onderaan is er ook een ecocafé waar je gezellig iets kan drinken en eten.

Meer informatie via www.ecohuis.antwerpen.be

2) Laar (264 stappen)

Op dit plein is er op vrijdagvoormiddag een wekelijkse markt. Hopelijk wordt dit plein in de nabije toekomst heraangelegd en krijgt het een recreatiever karakter.

3) Willebrordusplein (726 stappen)

In het midden van dit plein vind je een basketbalterrein. Dit wordt gebruikt oa. door basketbalclub 'De Willibies'. In het weekend kan je hier regelmatig wedstrijden bekijken.

4) SWA Turnclub (1192 stappen)

In de Lange Van Bloerstraat 90 vind je SWA turnkring. Hier kunnen kinderen en jongeren, maar ook volwassenen terecht voor allerlei sportactiviteiten. Zo kan je er turnen, volleyballen, BBB, Meer info via www.turnkringswa.be

5) Jan Borluutplein (1802 stappen)

Een klein speelpleintje dat de komende jaren heraangelegd wordt.

6) Terloplein (2086 stappen)

Op dit plein vertoeven veel jongeren. Er is veel ruimte om te spelen en te sporten. Om dit plein nog toegankelijker te maken wordt het binnenkort heraangelegd. Aan de rand van dit plein vind je buurthuis 'De Drie Pleintjes'.



7) VZW Coach (2738 stappen)

VZW Coach is een vormingscentrum waar opleidingen gegeven worden aan kappers, fitnessinstructeurs en schoonheidsspecialisten. De ruimtes kunnen ook gehuurd worden voor allerlei activiteiten. Zo volgen er een aantal dames wekelijks aerobics. Meer info via Buurtsport Oud-Borgerhout 03/294.12.91

8) Tafeltennisclub AFP Antwerpen (2975 stappen)

Op het adres Turnhoutsebaan 357 vind je de ingang van tafeltennisclub AFP Antwerpen. Deze vereniging telt meer dan 160 leden en heeft heel wat kampioenen in zijn rangen, zo ook de Belgisch kampioen tafeltennis bij de dames. Meer info via : <http://users.skynet.be/afp-antwerpen>

9) Krügerpark (3481 stappen)

Dit is het grootste plein van Borgerhout. Er is ruimte om te spelen en te sporten. Door het vele gras kan je er zelfs picknicken. Dit plein wordt in 2011 heraangelegd.

10) Vinçotteplein (3781 stappen)

Een groot sport- en grasplein in Borgerhout. Hier kunnen jongeren voetballen. In 2012 wordt dit plein heraangelegd. In de sportzaal van de stedelijke basisschool Vinçottestraat n° 44 traint Taekwondoclub Garafi. Meer info via rifman36@live.be of 0486/23.11.22

11) Job - steunpunt Borgerhout (3975 stappen)

Een locatie waar jongeren terecht kunnen voor activiteiten, georganiseerd door het 'Job'. Verschillende leeftijdscategorieën komen aan bod. Ook vind je hier de burelen van Kras sport. Zij organiseren een zaalvoetbalaanbod in Antwerpen voor jongeren. Meer info via www.krasjeugdwerk.be

Ecohuis (= einde 4400 stappen)





