

# Nordic walking

Nordic walking is een intensieve vorm van wandelen waarbij je tot 90% van je spieren gebruikt en heel je lichaam in conditie brengt. Door het gebruik van de stokken worden onderrug, knieën en enkels minder belast, waardoor er heel weinig blessures opgelopen worden.



## Info:

Toerisme Heist-op-den-Berg

Postweg 6

2220 Heist-op-den-Berg

[toerisme@heist-op-den-berg.be](mailto:toerisme@heist-op-den-berg.be)

015 46 15 82

# Zonderschot

De wandeling start en eindigt aan de kerk O.L.Vrouw Koningin van de Vrede. De moderne kerk heeft een strakke structuur, grote glas-in-loodramen en een vijver die in het gebouw geïntegreerd werd. Zonderschot is een kleine parochie waar de vele verenigingen voor een bruisende samenleving zorgen.

De route gaat over kleine wegen en is een afwisseling van bebouwing en landelijke gebieden met visvijvers en paardenweides. Hier en daar kom je nog een klein kapelletje tegen.



In samenwerking met:



# Nordic-walkingroute Zonderschot

Mag uiteraard ook zonder stokken

## 6,9 km



