



Op naar Dwars door Brugge

- [Home](#)
- [Producten- en dienstencatalogus](#)
- Op naar Dwars door Brugge



Wil je Dwars door Brugge lopen maar weet je niet hoe daaraan te beginnen? Gebrek aan tijd of motivatie voor een gedegen voorbereiding? De Stad en Howest zetten je op weg. Via een loopproef bepalen we samen jouw conditiepeil. Op basis daarvan werken we een **persoonlijk trainingsschema** van tien weken uit. Gedurende die periode krijg je **begeleiding van een beweegcoach**, die je minstens twee keer per week in **kleine groepjes** laat trainen. Samen werk je toe naar de dag van Brugges bekende loopklassieker.

Het aanbod 'Op naar Dwars door Brugge' richt zich zowel op beginnende lopers als op lopers met een eerste ervaring. Afhankelijk van je beginniveau werken we toe naar de **5 of 15 kilometer**. Naast een looptest en tien weken persoonlijk trainingsadvies bieden we je ook meteen een **ticket** voor Dwars door Brugge aan.

Aanbod

- **Loopproef** om je conditiepeil te bepalen
- Tien weken **persoonlijke trainingsbegeleiding** (training in kleine groepjes)
- **Ticket** voor Dwars door Brugge (5 of 15 km)
- Verzekering



Kostprijs

40 euro

Programma

- 13/02 (19u-20u): Infomeeting @ Sportinnovatiecampus – Voor deelnemers en geïnteresseerden
- 25/02 (18u-21u): Intakegesprekken (op afspraak)
- 27/02 (18u-21u): Intakegesprekken (op afspraak)
- 02/03 – 08/05: Begeleidingsperiode:
Begeleide loopsessies op dinsdag en donderdag 19u-20u
- 10/05: Dwars door Brugge

Locatie

Sportinnovatiecampus

Dit traject is een onderdeel van #Bruggebeweegt, waarbij Howest en de Stad structureel samenwerken om alle Bruggelingen aan te zetten tot lichaamsbeweging.

#sportersbelevenmeer

Contactinformatie

- [Huis van de Bruggeling](#)

N.a.v. coronamaatregelen uitsluitend op afspraak. Maak snel en eenvoudig een afspraak via afspraken.brugge.be of op het nummer 050 44 8000. Frank Van Ackerpromenade 2 (Stationsplein) 8000 Brugge

- T 050 44 8000
- info@brugge.be
- Vandaag gesloten
- Morgen gesloten

[Alle openingsuren](#)

Aanverwante pagina's

- [Huis van de Bruggeling](#)

- `~
- 1!
- 2@
- 3#
- 4\$
- 5%
- 6^
- 7&
- 8*
- 9(
- 0)
- -_
- =+
- ←
- →|
- a
- z
- e
- r
- t
- y
- u
- i
- o
- p
- [{
-]}
- \|

- caps lock
- q
- s
- d
- f
- g
- h
- j
- k
- l
- m
- =
- ←
- ↵
- w
- x
- c
- v
- b
- n
- , <
- . >
- ; :
- / ?
- ↵
-