

# Lunch OMMETJE

## DE WEIJER, ROUTE 2

### STAP VOOR STAP F.I.T.

Met deze Ommetjes word je Stap voor Stap F.I.T.:

Je komt los van je werk door te wandelen (in de natuur).

Je zet met een basis-Ommetje (ca. 20/25 minuten) al gauw 2500-3000 stappen en doet daarmee je lijf een groot plezier.

Je ontdekt (afhankelijk van het seizoen) diverse eetbare kruiden, planten en fruit.



Op de achterkant van de plattegrond vind je informatie over een aantal websites waar je meer informatie vindt over de mogelijkheden in Helmond om Stap voor Stap F.I.T. te worden.

