



- Sportparcours De Vijfwal is gratis en voor iedereen: jong en oud, beginner of geïnteresseerde sporter
- Je hoeft geen lid te zijn van een sportclub of je ergens aan te melden
- Je kunt op elk punt van het parcours instappen
- Heb je behoefte aan instructies? Kijk op de borden bij de toestellen

Lees meer op [www.houten.nl/sportparcours](http://www.houten.nl/sportparcours)

Sportparcours De Vijfwal is een initiatief van de gemeente Houten. Het sportparcours en deze flyer zijn mede mogelijk gemaakt door



# Sportparcours De Vijfwal

Houten sport  
buiten!



*Gezond*

*Conditie*



*Kracht*

# Wat kun je doen op het parcours?

- Vijfwal 1** ● Los zand ● Bokspringen
- Vijfwal 2** ● Opdrukken & optrekken ● Jumpbox
- Vijfwal 3** ● Monkeybar ● Hordes ● Spoorbrug  
● Uitstapoefening ● Spoorbrug traptredes
- Vijfwal 4** ● Dippen ● Push up ● Jumpbox  
● Klimmuur
- Vijfwal 5** ● Optrekken & dippen ● Stormheuvel  
● Heuvel traptredes ● Rekstokken
- Vijfwal 6** ● Knieheffen ● Buikspieren & klimwand  
● Optrekken ● Stormheuvel
- Vijfwal 7** ● Hardlopen
- Vijfwal 8** ● Buikspieren & optrekken  
● Jumping Jacks
- Vijfwal 9** ● Klimwand ● Hakken achterwaarts  
● Monkeybar ● Hardlopen & uitlopen



Het hele parcours is 4,9 kilometer.