



**activiteiten**

**voor verenigingen**



## Inhoud

- 3 sportieve voordrachten
- 4 rustige sportieve activiteiten
- 5 sportievere activiteiten
- 5 vernieuwende sportieve activiteiten
- 6 sportverzekering
- 7 prijsoverzicht activiteiten



## Inleiding

Sportievak wil verenigingen in beweging zetten, daarover bestaat geen enkele twijfel. Enerzijds staan we altijd paraat om je vereniging te ondersteunen. Heb je een praktische vraag over sporten, hoe je dit best organiseert, zoek je een gemotiveerde sportlesgever,... dan helpen we je zeker op weg.

Anderzijds willen we eveneens naar jullie toe komen met een aantal toegankelijke en uitdagende activiteiten waarbij bewegen altijd centraal staat.

Wil je weten wat we voor jou in petto hebben in 2025 - 2026? Blader dan snel door ons aanbod! Meer info kan je via e-mail vragen op [sportdagen@sportievak.be](mailto:sportdagen@sportievak.be).

# Sportieve voordrachten

## Fietsen in groep

Je hebt wel een aantal fietsers onder je leden maar je wil met je afdeling toch even raad over hoe je dit best aanpakt (reglementeringen, aandachtspunten,...)? Na onze toelichting kan je veilig met de fiets op pad in groep.

## Rugscholing - rugvriendelijk bewegen

In deze infosessie schenken we aandacht aan het correct bewegen! Na een korte uitleg over hoe de rug in elkaar zit, gaan we over naar de praktijk. De gediplomeerde lesgever legt uit hoe je best op een stoel zit, iets opheft, hoe je je rug kan ontspannen, ... Kortom een praktische handleiding om rugklachten te voorkomen.

## Blijf in beweging

Tijdens onze doe-sessie ontdek je het "Blijf in Beweging-platform"! Onder begeleiding doe je een aantal oefeningen van op het platform, vind je snel en eenvoudig de perfecte oefeningen op basis van categorie, type oefening en benodigd materiaal én kan je jouw eigen lijst met favoriete oefeningen aanmaken. Het platform biedt meer dan 100 oefeningen aan die je dagelijks kunt uitvoeren.



## Op stap naar meer beweging (cursus)

Mis deze gezondheidscursus niet en kom meer te weten over gezondheid en conditie, aangepast aan ieders niveau!

Gedurende 8 sessies van anderhalf uur geven we tips en tricks om gezonder en fitter door het leven te gaan, meer beweging te integreren in het dagelijkse leven en gezonder te eten.

Met een pakket bruikbare oefeningen leer je ook alles over rugvriendelijk bewegen en hoe je het risico op vallen kan verminderen. Lees onze praktische en wetenschappelijke onderbouwde cursus en zet de stap naar meer beweging.

## Fit in de beweegtuin

Je hebt een beweegtuin in je stad maar je weet niet hoe of wat je moet doen... Onze beweegtuincoach komt graag langs om jullie op weg te zetten. Je krijgt uitleg over alle toestellen en alle geschikte oefeningen én je oefent daarna ook effectief.

Achteraf bezorgen we de deelnemers nog een korte handleiding zodat jullie wekelijks in groep of individueel verder kunnen oefenen

# Rustige sportieve activiteiten

## Volksspelen

Met een 10-tal volksspelen komen we je dag opvrolijken. Wie wordt de volkssport-kampioen van de groep? Op het programma: sjoelbak, spiegelschrijven, kat- en muisspel, kazenspel, rolbaan, mannetjesspel, knikkerbaan, trekbiljart en dopspel.

## Kubb of MÖlkky

Kubb is een laagdrempelig spel dat mensen naar buiten lokt. Populair bij alle leeftijden en het vergt weinig fysieke inspanning. We spelen ofwel samen of we organiseren een klein toernooi. Er kunnen maximaal 48 deelnemers tegelijkertijd spelen. Onze begeleider legt de spelregels uit, maakt een speelschema, is scheidsrechter,... Mag het vooruit gaan? MÖlkky is de snellere en compactere variant!

## Rugscholing (doe-sessie)

Tijdens deze infosessie leer je de praktijk van het correct bewegen in het dagelijkse leven. De gediplomeerde lesgever legt uit hoe je best wandelt, op een stoel zit, hoe je je rug kan ontspannen,... Je leert ook verschillende hef- en tiltechnieken aan. Kortom een praktische handleiding (met oefenbundel) om rugklachten te voorkomen.

## Boogschieten

Boogschieten is een sport voor jong en oud, man of vrouw, groot of klein, kortom: een sport voor iedereen. Tijdens de initiatie leer je de basistechniek en hoe je kan richten. Eens je de basis onder de knie hebt doen we verschillende spelen. Dat kan doorlopend (instuif) of onder de vorm van enkele wedstrijdjes.



## Sportievere activiteiten

### Archery Tag

Gewapend met een boog en een pijl met een zachte dop schiet je je tegenspelers aan. Na een kennismaking met het materiaal speel je een aantal games tegen elkaar in teams. Een spannende activiteit waarbij je je volledig kan uitleven!

### Darts

Zorg dat je ogen, pijl en doel in één lijn zijn, dat is de boodschap die we meegeven aan onze dartskampioenen. Met onze 4 mobiele dartsstands komen we jullie richting uit en gaan we op zoek naar de opvolger van Dancing Dimi.

### Fitbal

Oefeningen doen op en met een fitbal zorgt naast spiertraining ook voor extra stabiliteit en evenwicht. We komen met 20 fitballen naar jullie toe en zorgen dat je van de ene oefening in de andere rolt.

### Fitgym

Fitgym is de manier om iedereen in beweging te houden. Een gediplomeerd lesgever zorgt dat alle spieren en gewrichten opgewarmd zijn, daarna volgen stretch- en spierversterkende oefeningen op en/of rond een stoel. Je voert de oefeningen uit naar eigen kunnen.

### Nerf Battle

Deze speelgoedgeweren schieten plastic pijltjes of foam balletjes af dus ze zijn totaal ongevaarlijk. Bovendien draag je een helm waardoor gezicht en ogen beschermd zijn. Jong en oud vindt dit groepsspel te gek. We raden aan om binnen te spelen, en toveren de zaal met opblaasstructuren om tot een ware gevechtzone.

### Drums alive

Drums Alive is een fantastische workout waarbij je drumsticks en grote fitnessballen gebruikt om je conditie en coördinatie te verbeteren. Daarbij kan je ook nog je ritmische talenten showen. Het is niet alleen een sport, het is ook een sociale uitlaatklep waarbij je je creatief kan laten gaan op de muziek.

## Vernieuwende sportieve activiteiten

### Team challenge

Een leuke en sportieve competitie met ludieke, uitdagende en enkele mindbreaking opdrachten waarbij je al je samenwerkingskwaliteiten moet bovenhalen om als eerste de eindmeet te bereiken! Er is een versie voor deze teambuildingsactiviteit die we binnen kunnen spelen (sporthal), maar ook eentje die we kunnen spelen op een grasterrein. Deze workshop o.l.v. een gediplomeerd lesgever zorgt voor hilarische toestanden.

### Levend tafelvoetbal

Wie dacht dat voetbal altijd met lopen was? In ons levend tafelvoetbal hang je, net zoals in een echt tafelvoetbalspel vast op je positie. Welk team kan het best samenspelen en het meeste doelpunten scoren?

### Lü-interactieve wand

Met een grootschalige interactieve projectie, een meeslepend lichtstelsel en een krachtige geluidsinstallatie zetten we iedereen in beweging. Je speelt in groep met en tegen de wand die reageert op je bewegingen en die van je teamgenoten. Spannend, leuk en heel leerrijk. We zetten je niet alleen in beweging, dankzij de mix van opdrachten moet je ook samenwerken en nadenken om het spel tot een goed einde te brengen. Fun verzekerd.

### Op aanvraag

Wil je een sportinitiatie op aanvraag? Wij gaan voor jou op zoek naar een geschikte datum en lesgever en zorgen dat jullie leden een leuke kennismaking krijgen met welke sport dan ook.

## Pickleball

Een mix van badminton, pingpong en tennis, gespeeld met een racket en een geperforeerde plastic bal. Pickleball is aan een steile opmars bezig in ons land. Begrijpelijk, want een potje pickleball is snel, meeslepend en haalbaar voor jong en oud.

## Bubble ball

Bubble ball is een ludieke variant van voetbal waarbij je in een opgeblazen pak zit. Je kan lopen én vallen zonder iets te voelen. Je bovenlichaam zit in een grote bal dus je kan tijdens het voetballen veel tegen elkaar bumpen. Uniek en plezant vertier voor jong en oud!

## Escape game

We bouwen je kantoor, loods, vergaderruimte,... om tot een ruimte vol mysterieuze raadsels en cryptische geheimen. Slagen jullie erin om binnen de tijd de eindmeet te halen? Dit actieve spel vergt brains, vernuft, logisch denken en overleg want om de oplossingen te vinden moet je als team aan de slag. Een spannende activiteit waarin elk speler zijn of haar bijdrage kan leveren!

## Interactive fun

Tijdens deze interactieve sessie maak je kennis met Picoo en IPS.

- **Picoo** biedt een unieke ervaring van bewegend leren en gamen zonder scherm. Met opwindende games, zoals een Zombierun, en traditionele spelen in een nieuw jasje. Picoo staat voor eindeloos actief speelplezier met coole lichten, geluiden en trillingen.
- **IPS (Interactive Playsystems)** is een innovatieve mix van licht, geluid en gaming. De spots reageren op aanraking en zijn veelzijdig inzetbaar, niet alleen met handen maar ook met sportattributen zoals voetballen, basketballen, pijl & boog en Nerf-geweren. Met een IPS set zijn de mogelijkheden eindeloos!



## Sportverzekering

### Een sportverzekering voor je vereniging?

Je vereniging aansluiten bij een door Sport Vlaanderen erkende sportfederatie biedt heel wat voordelen. Naast een degelijke en betaalbare verzekeringspolis (voor wekelijkse activiteiten, lessenreeksen of éénmalige evenementen) kun je bij ons terecht met al je vragen over sport en organisatie van sport. We ondersteunen je vereniging logistiek, administratief en financieel met een aantal fondsen. Reken op begeleiding op maat. Alle info op [sportievak.be/sportverzekering](https://sportievak.be/sportverzekering)

### Fietsverzekering - bijstand bij pech

Via Sportievak krijg je een fikse korting op de fietspechbijstandsverzekering van VAB, voor e-bikes, stadsfietsen, sportfietsen en scooters (tot 50cc). Heb je meerdere fietsen? Dan volstaat één aansluiting. Intekenen aan het Sportievak voordeeltarief? Meer info op [sportievak.be/fietsverzekering](https://sportievak.be/fietsverzekering)

## Voor de (klein)kinderen

Sportievak organiseert sportkampen en jongerenvakanties. Wens je onze brochure met overzicht van de sportkampen? Vraag deze gerust aan via [info@sportievak.be](mailto:info@sportievak.be)!

## 24/7 sportverzekering

Ook als je alleen gaat sporten neem je beter geen risico's, een accidentje is snel gebeurd. Neem hiervoor de 24/7 sportverzekering en geniet van een volledige dekking tijdens het individuele sporten, met goede waarborgen tegen een lage kostprijs. Je kan individueel of met het gezin aansluiten. Alle info: [sportievak.be/sportverzekeringen](http://sportievak.be/sportverzekeringen)

## Uitleendienst sportmateriaal

sportmateriaal	prijs/spel/dag	prijs/spel/ 2dagen	prijs/ spel/+2 dagen
volksspelen	€5	€9	€3 extra/dag
kubb of mökkly	€5	€9	€3 extra/dag

## Prijsoverzicht

activiteit	duur	max. dlrs	prijs
archery tag	1,5 uur	20	€250*
platform Blijf in beweging	1,5 uur	20	€180*
boogschieten	1,5 uur	48	€200(24p)/€300(48p)*
bubble ball	1 uur	8 - 24	€300*
cursus op stap naar meer beweging	8 x 2 uur	20	€1.600*
darts	1,5 uur	24	€200*
drums alive	1 uur	20	€180*
escape game	1,5 uur	8 - 10	€315*
fietsen in groep	2 uur	50	€180*
fit in de beweegtuin	1,5 uur	20	€180*
fitbal	1 uur	20	€180*
fitgym	1 uur	30	€150*
interactive fun	1,5 uur	24	€350*
kubb of mökkly	2 uur	48	€150(24 p)/€250(48p)*
levend tafelvoetbal	1 uur	16	€225*
lū-interactive wand	2 uur	36	€500*
nerf battle	1,5 uur	20	€250*
pickleball	1,5 uur	4 - 20	€200*
rugscholing	1,5 uur	onbeperkt	€180*
rugscholing doe-sessie	1,5 uur	20	€180*
teamchallenge	1,5 uur	40	€200(20p)/€250(40p)*
volksspelen	1,5 uur	60	€150*

\*Plus verplaatsingskosten vanuit Zwevegem met een maximum van €100. Tenzij bij begeleiding door lesgevers uit je buurt. Telt jullie groep meer deelnemers? Geen probleem. We kunnen sessies uitbreiden of combineren en maken hiervoor graag een offerte op maat.



**Sportievak vzw**  
Esserstraat 6  
8550 Zwevegem  
[info@sportievak.be](mailto:info@sportievak.be)  
056 26 44 20  
[www.sportievak.be](http://www.sportievak.be)