

Vind je sportclub bij de **sportfederatie**



**GOED-
BEZIG!**



Sportvrienden,

Omdat Vlaanderen niet minder dan 23.300 sportclubs telt, helpen we je graag een handje bij het kiezen van de club die het best bij je past. Bijna alle clubs zijn aangesloten bij een sportfederatie, en die sportfederaties stellen zich hier graag aan je voor.

In deze brochure staan 76 federaties. Ze zijn ingedeeld per sporttak, zo vind je met hun online- en offline-gegevens erbij snel alle informatie over de sport en clubs in je buurt. Dat maakt het kiezen makkelijk en overzichtelijk. Als je de sport van je dromen al vond, is de Sportdatabank Vlaanderen allicht de snelste weg online naar alle clubs en hun coördinaten (sportdatabankvlaanderen.be).

In een sportclub brengen trainers je met kennis van zaken alle finesses van een sport bij. Je gaat erop vooruit, en met hun hulp leer je techniek en bouw je je conditie op. Allemaal met gelijkgestemde zielen, vrienden die er dezelfde hobby op na houden.

Kortom, 'bij een sportclub zit je goed'.

Philippe Paquay

Administrateur-generaal Bloso



Of zoek je liever online?
dat kan, in de sportdatabank

www.sportdatabankvlaanderen.be



De Sportdatabank bevat informatie over ruim
23.000 VLAAMSE SPORTCLUBS

en 20.000 VLAAMSE SPORTACCOMMODATIES

voor 1000 SPORTTAKKEN en -DISCIPLINES

Download de app 'sportdatabank'

 Windows phone



Inhoudstafel

waar vind ik mijn sportclub?

Sporttak	Pagina
Aikido	7
Atletiek	7, 27
Badminton	8, 25, 26, 27, 28
Baseball – softbal	8
Basketbal	9, 11, 25, 33
Boksen	9, 47
Boogschieten	16
Bowling	10, 27
Dansen	10, 32, 34
Duiken	11, 32
Fitness	11
Golf	12
G-sport	12, 14
Gymnastiek	15
Handbal	15
Handboogschieten	16
Hengelsport	17
Hockey	17
Hondensport	18
Judo	18, 25, 28, 40
Ju-jitsu	19
Kano - kajak	19, 32, 40
Karate	21, 41
Kiten	48
Klim- en bergsport	21, 27
Korfbal	22
Krachtbal	22

Inhoudstafel

Sporttak

Pagina

Lifesaving / Reddend zwemmen	23
Minivoetbal	23, 27
Omnisport	24, 25, 26, 27, 28, 29
Onderwaterhockey	11
Oriëntatiesport	29
Paardensport	30
Petanque	27, 31
Roeien	31
Rolschaatsen	32
Rope skipping	33
Rugby	33
Schermen	34
Skaten - Inline	32
Schoonspringen	49
Senioren sport	34
Ski en snowboard	21, 35
Speleologie	36
Snooker	27, 35
Sportschieten	36
Squash	37
Stand up paddle	32, 48
Surfen - Windsurfen	32, 48
Synchroonzwemmen	49
Taekwondo	37
Tafeltennis	27, 28, 39
Tennis	27, 28, 39
Triatlon	40
Vechtsport	9, 34, 37, 40, 47
Voetbal	14, 23, 26, 27, 28, 41, 42, 48
Volkssporten	42, 43
Volleybal	26, 27, 28, 43
Wandelen	21, 27, 29, 34, 45
Waterpolo	49
Waterski - Wakeboard	46
Wielrennen	46, 47
Wushu	47
Zeilen	32, 48
Zweefvliegen	49
Zwemmen	11, 23, 24, 26, 28, 40



Je sporthoofdstuk na de les



Sport Na School

Na de les lekker ontspannen?

Neem een SNS-pas en kies uit een groot aanbod van sporten!

Sport aan spo(r)tprijs!

Voor een klein prijsje
ongelimiteerd sporten!

De SNS-pas is flexibel.

Nooit vooraf inschrijven,
gewoon gaan en sporten,
zoveel je wil, met wie je wil!

www.sportnaschool.be



Aikido

Japanse traditionele krijgskunst. Ongewapend of gewapend. Eén aanvaller of meerdere helpen de aikidoka om de moeilijkste strijd te leveren: de strijd tegen zichzelf, tegen het ego. Discipline van zelfverdediging, maar vooral van zelfontwikkeling. Aikidobeoefenaars bevorderen niet alleen hun eigen lichamelijke en geestelijke toestand, maar leren belangrijke waarden zoals: (zelf)respect, samenwerking, oprechtheid, fair play, moed, zelfvertrouwen, ...

Dit alles in een pedagogisch verantwoord kader met degelijk opgeleide lesgevers.

Vlaamse Aikido Vereniging vzw
Servaes Daemsstraat 34 - 2200 Noorderwijk
gsm: 0479 33 12 05
info@aikido-vav.be - www.aikido-vav.be

Atletiek

Wil je spurten, hordelopen, afstandlopen, hoogspringen, polsstokspringen, discuswerpen, speerwerpen of één van de vele andere disciplines uit de atletiek beoefenen? Dan kan je terecht in één van de 90 verenigingen in Vlaanderen waarvan je de gegevens terugvindt op www.val.be.

Atletiek is dé basissport bij uitstek, waarbij je je lichaam volledig ontwikkelt en die voor de jongeren op een speelse manier, zonder mentale druk, aangeboden wordt.

Ben je al wat ouder en heb je geen sportervaring? Dan kan je aansluiten bij de Start-to-Rungroep en plezier beleven aan het gezond joggen.

Twijfel niet en ga eens langs bij een vereniging in je buurt om vrijblijvend gedurende enkele trainingen te ondervinden hoe leuk atletiek wel is!

Vlaamse Atletiekliga vzw
Marathonlaan 119c - 1020 Brussel
Tel.: 02 474 72 20
info@val.be - www.val.be



Badminton

Gebeten door de Badmintonmicrobe? Logisch want:

- Badminton is een veelzijdige en complexe sport.
- Badminton is de snelste racketsport ter wereld met snelheden tot 300 km/uur.
- Badminton bevordert de fitheid en concentratie.

Het is dus een sport voor iedereen die wil bewegen op een toffe, maar uitdagende manier. Door de flitsende rally's ben je constant in beweging en neem je op elk moment actief deel aan het spel. Daarbij komt dat je wedstrijden kan spelen op elk niveau, zowel binnen de club als op toernooien en competities. Samen met 20.000 andere badmintonners doe je één van de meest beoefende sporten in Vlaanderen!

Neem alvast een kijkje op www.badmintonvlaanderen.be en vind een club bij jou in de buurt.

Badminton Vlaanderen vzw
Boomgaardstraat 22/18 - 2600 Berchem
Tel.: 03 287 83 80 - info@badmintonvlaanderen.be
www.badmintonvlaanderen.be

Baseball en softbal

Werpen, slaan, vangen, sliden, lopen, HOMERUN!!!

Wil je graag kennismaken met baseball, een coole Amerikaanse zomersport? Wij wijzen je met plezier de weg naar één van onze clubs.

BeeBall voor de allerkleinsten, toernooien en regionale competities voor de recreanten, een wekelijks aanbod voor de competitie spelers, clubtrainingen voor iedereen ... afhankelijk van je interesse en mogelijkheden, bepaal je zelf op welk niveau en met welke intensiteit je aan (de) slag gaat. Twijfel niet om een kijkje te nemen op onze website. Je vindt er onder meer informatie over baseballclubs in je buurt. Voor meer inlichtingen kan je ons steeds vrijblijvend contacteren.

Vlaamse Baseball en Softball Liga vzw
Huis van de Sport
Boomgaardstraat 22 bus 30 - 2600 Berchem
Tel.: 03 286 07 89
info@baseballsoftball.be - www.baseballsoftball.be



Basketbal

Basketbal is een sport voor iedereen. Man of vrouw, jong of oud, met of zonder beperking, niets staat je in de weg om te starten met basketbal. Kom gerust eens mee proberen in 1 van de 250 sportclubs in Vlaanderen of tijdens 1 van de talloze evenementen waar we met onze basketbalstand staan. Voor je het weet, ben je in de ban van het spelletje met de oranje bal en dribbel je iedereen voorbij. Wist je trouwens dat er een aangepaste competitie is voor de allerkleinsten, zodat ze nog meer spelplezier kunnen beleven? Is een club niks voor jou? Geen probleem! In de zomerperiode zijn er heel wat 3X3-tornooien waar je aan kan deelnemen zonder lid te zijn van een club.

Vlaamse Basketballiga vzw
Paul Henri Spaaklaan 27/17 - 1060 Brussel
Tel.: 02 521 48 79 - info@vlaamsebasketballiga.be
www.vlaamsebasketballiga.be

Boksen

Boksen is de sport van de Noble Art of Self Defence. Wat boksen aantrekkelijk maakt is de geur van noeste arbeid en de uren die je als bokser met alle andere beoefenaren afwerkt. Die boksstoten, bestaande uit de drie bekende boksstoten (de directe, opstoten en hoeken) kan je afwisselend trainen met een partner op de handschoenen als ook voor jezelf in de spiegel of op de bokszak. Deze sport is heel aantrekkelijk om je conditie op te bouwen en je traint er bijna alle spiergroepen mee. Boksen is de ideale sport om stress en frustraties af te reageren, wat onze sport dan ook de laatste jaren zeer populair maakt bij celebs en managers. Kortom een complete vechtsport voor iedereen. Met de juiste kwaliteiten kan je meedingen naar internationale erkenning door geselecteerd te worden voor het Vlaamse Boksliga-team. Bezoek de website van de Vlaamse Boks Liga en vind een club in je buurt.

Vlaamse Boks Liga vzw
Moerbeistraat 5 - 2811 Mechelen-Hombeek
Tel.: 015 33 66 30 - fax: 015 34 70 81
vlaamseboksliga@telenet.be - www.vlaamseboksliga.be





Bowling

Bowlen, een sport voor iedereen van 6 tot 92!!

De meesten kennen bowling vooral als ontspanning, maar bowlen is veel meer dan dat.

Het is een technische concentratiesport en bovendien ontzettend leuk.

Een combinatie van de juiste techniek en mentale sterkte zorgt ervoor dat in 1 of 2 beurten telkens opnieuw de 10 kegels omvergeworpen worden.

Als jij de bal beter kan spelen dan je tegenstander win je een duel, een toernooi of misschien wel een kampioenschap. Alleen of in teamverband, de uitdaging blijft steeds aanwezig!!

Aansluiten kan via een club in je buurt.

Vlaamse Bowlingsport Federatie vzw
Kolonel Bourgstraat 123-125/16 - 1140 Evere
Tel.: 02 735 07 53
secretary@bowling.be - www.vbsf.bowling.be

Dansen

Dansen is bewegen op muziek, maar ook zo veel meer! Dansen is plezier hebben, vrienden maken, danspassen leren, nieuwe dansstijlen proberen, stralen op een podium, ... Dansen is hip en cool!

Heb jij de danskriebel te pakken? Vind dan snel een dansclub/-school in jouw buurt via www.dansliga.be en word lid van Dansliga! Dansclubs/-scholen bieden een waaier aan dansstijlen voor alle leeftijden en niveaus: kleuterdans, kinderdans, streetdance, clipdance, jazzdance, showdance, modern, musical, ballet, breakdance, lijndans, ballroom, latin, social dance, seniorendans, Zumba®, partyrobics®, Bokwa®,...

Leef je uit tijdens onze danskampen, dansnamiddagen, bijscholingen, opleidingen, initiaties, wedstrijden, ...

Dansliga Sportfederatie vzw
Kempenlaan 27 bus 1 - 2300 Turnhout
Tel.: 014 61 19 37 - info@dansliga.be - www.dansliga.be
www.facebook.com/dansliga - www.twitter.com/dansliga



DansLiga



Duiken

Hou je hoofd eens onder water ...

En geniet ...

Van de perfecte combinatie,

Van ontspanning en inspanning,

Voor ieder wat wils, ook onder water!

Duiken (voor iedereen: ook voor jeugd vanaf 8 jaar en personen met een handicap)

Onderwaterhockey,

Vinzwemmen,

Vrijduiken, ...

Kom gratis proeven van deze ontspannende inspanning onderwater in één van onze clubs.

Nederlandstalige Liga voor Onderwateronderzoek en -Sport vzw
Brusselsesteenweg 313-315 - 2800 Mechelen
Tel.: 015 29 04 86 - info@nelos.be - www.nelos.be

Fitness / Groepsfitness

Er is een steeds toenemende behoefte om 'mensen te helpen meer te bewegen en gezonder te gaan leven'. De FitnessOrganisatie heeft de ambitie om hier een trekkersrol in te vervullen.

We beseffen allemaal dat regelmatig en gecontroleerd bewegen vele voordelen kan bieden: verbetering van de gezondheid, verhoging van levenskwaliteit en vermindering van gezondheidsrisico's.

Daarom wil De FitnessOrganisatie samen met haar ledenclubs via een gerichte communicatiecampagne (Fitcijn-app) beoefenaars niet alleen stimuleren om lid te worden van een club, maar vooral om vol te houden en een permanente, gezonde beweegattitude te ontwikkelen.

De basis hiervoor is een fitnessaanbod met oog voor kwaliteit en servicegericht denken onder competente begeleiding, zodat het veilig en efficiënt bewegingsaanbod openstaat voor iedereen!

De Fitcijn-app van Fitness.be kan worden gedownload van de app-stores via promocodes verkrijgbaar bij de clubs.

De FitnessOrganisatie vzw
Groenstraat 240 - 9041 Oostakker (Gent)
Tel.: 09 232 50 36
info@fitness.be - www.fitness.be





Golf

Golf is een leuke en technisch uitdagende sport die door iedereen beoefend kan worden. Golf speel je alleen of samen, van 6 tot 99 jaar, voor de uitdaging of de ontspanning, voor de fun met je vrienden of voor de winst in de wedstrijd ... voor elk wat wils bij een club in je buurt. Bovendien klinkt golf duurder dan het is! Er bestaan lidmaatschappen en abonnementsformules naar ieders budget en vooral voor de jeugd is golf erg voordelig.

Ontdek onze sport via een opendeurdag of via de vele startformules in één van de 54 golfclubs van Vlaanderen. Surf naar www.golfvlaanderen.be of www.starttogolf.be voor een golfclub in je buurt.

Vlaamse Vereniging voor Golf vzw
Leuvensesteenweg 643 - 1930 Zaventem
Tel.: 02 752 83 30
info@golfvlaanderen.be - www.golfvlaanderen.be

G-sport: Parantee vzw

Heb je een fysieke, zintuiglijke of verstandelijke handicap? Ook voor jou is er een sport die bij je past! En Parantee kan je daarbij helpen. Want Parantee heeft een passie voor G-sport.

Parantee is de Vlaamse sportfederatie die een kwaliteitsvol sportaanbod op maat van personen met een handicap organiseert. Dat gebeurt via een uitgebreid netwerk van eigen G-sportclubs en via een samenwerking met reguliere sportfederaties en hun aangesloten clubs.

Parantee gebruikt haar kennis om zowel recreatieve en competitieve sporters als topsporters met een handicap te begeleiden en te ondersteunen. Parantee spitst zich in haar werking toe op de mogelijkheden en niet op de beperkingen van een sporter. Kortom, Parantee gaat ervan uit dat iedereen met een handicap kan sporten.

Parantee vzw
Huis van de Sport - Zuiderlaan 13 - 9000 Gent
Tel.: 09 243 11 70
info@parantee.be - www.parantee.be
www.facebook.be/parantee - Twitter: @Parantee



BLOSO SPORTKAMPEN! 2015



Krookavakantie - Paasvakantie - Zomervakantie - Herfstvakantie

Schrijf je online in op
www.bloso.be/sportkampen



Bloso
Vlaamse overheid



G-sport: Psylos vzw

Psylos vzw is een recreatieve sportfederatie die sportclubs voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen overkoepelt en ondersteunt. Via de aangesloten clubs wil Psylos mensen met een psychische aandoening in beweging zetten op een duurzame manier, waar nodig in het exclusieve kader van de Psylosclub, waar mogelijk geïntegreerd in het reguliere sportaanbod. Sporten in de Psylosclub betekent fun, vriendschap, werken aan je gezondheid ... de draad weer oppikken. Via de aangesloten sportclubs kunnen mensen met geestelijke gezondheidsproblemen op een actieve en positieve manier werken aan hun gezondheid en hun sociale re-integratie: als sporter onder sporters!

Psylos vzw

Valkerijgang 26 - 3000 Leuven

Tel.: 016 22 04 15

info@psylos.be - www.psylos.be



G-sport: Recreas vzw

RECREAS vzw (Recreatief Aangepast Sporten vzw) overkoepelt en ondersteunt exclusieve G-sportclubs en geïntegreerde G-sportwerkingen. Via promotie, infocampagnes en projecten tracht Recreas vzw de persoon met een beperking en zijn omgeving te sensibiliseren.

Een gevarieerd aanbod voor alle leeftijden: in clubverband, initiatie- en sportdagen, sporttornooien, sportkampen en meerdaagse activiteiten, bijscholingen en infosessies, jeugdsport, G-voetbal, hippotherapie en aangepast paardrijden.

RECREAS vzw

Sint-Jansstraat 32-38 - 1000 Brussel

Tel.: 02 515 02 54

info@recreas.be - www.recreas.be



Gymnastiek

Gymnastiek of trampolinespringen, of acrogym of ... Free Running! Ben jij ook zo'n 'spring-in-'t-veld'? Hou je van een uitdaging, wat afwisseling en veel fun? Dan vind je in de gymnsport zeker en vast je gading. Klimmen, klauteren, draaien, tuimelen, springen, staan centraal in deze veelzijdige sport.

Je kan terecht in de 280 Vlaamse gymclubs die een waaiër van disciplines aanbieden: tumbling, trampoline, toestelturnen, ritmische gymnastiek, acrogym ... en vanaf het seizoen 2014-2015 ook 'Free Running' en 'Parkour' waar met gymnastische technieken verschillende obstakels spectaculair overwonnen worden.

Wil jij ook turner, trampolinespringer, Free Runner of topgymnast worden? Surf naar www.GymFed.be voor de club in je buurt en laat je overtuigen!

GymnastiekFederatie Vlaanderen vzw
Zuiderlaan 13 - 9000 Gent
Tel.: 09 243 12 00
info@gymfed.be - www.GymFed.be

Handbal

Ben je op zoek naar een snelle, attractieve sport in teamverband? Dan is handbal zeker iets voor jou! Samenspel, spectaculaire doelpunten, flitsende schijnbewegingen, ... Handbal biedt het allemaal. In onze handbalclubs kunnen zowel competitieve als recreatieve sporters zich uitleven. Tot en met 12 jaar kan je deelnemen aan toernooien en vanaf 11 jaar kan je deelnemen aan de provinciaal, landelijk, of nationaal georganiseerde competities. Ook het almaar populairder wordende streethandbal en beachhandbal komen aan bod.

Meer info over de clubs in de buurt? Stuur een mail naar gerrit.vertommen@handbal.be en je kan via enkele gratis proeftrainingen kennismaken met de sport.

Vlaamse Handbalvereniging vzw
Dr. Vanderhoeydonckstraat 48 - 3560 Lummen
Tel.: 013 30 80 01- fax: 013 30 85 46
vhv@handbal.be - www.handbal.be


Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw




Vlaamse Handbal Vereniging vzw





Handboogschieten

Boogschieten = toffe sport!

Handboogschieten op doel is ideaal voor wie houdt van concentratie, techniek en doelgerichtheid.

Iedereen kan deze sport beoefenen: jong en oud, mannen en vrouwen, en dit zowel op recreatief als competitief niveau.

Met een indoor- en outdoorseizoen kan een recurveschutter/ compoundschutter het hele jaar door zijn sport beoefenen in verschillende disciplines: doelschieten, field, 3D of 2D.

Handboogliga vzw

Boomgaardstraat 22 b 24 - 2600 Berchem

Tel.: 03 286 07 79

info@handboogliga.be - www.handboogliga.be



Handboogschieten “Liggende Wip”

Boogschieten, ook een ‘toffe’ sport voor gans de familie!

Handboogschieten op de liggende wip is een sport waarbij zowel de lichaamsbeheersing als het geestelijk vermogen op de proef worden gesteld!

De schutterssport ontwikkelt het concentratievermogen in harmonie met de geleerde techniek.

Wij gaan ervan uit dat elke Vlaamse jongen of meisje met een sport(schutters)microbe wordt geboren.

Wat de minimumleeftijd betreft is de jongere toelaatbaar vanaf de dag dat hij/zij een boog kan spannen, reglementair bepaald op 7 jaar. Hoe vlugger, hoe beter! Op de leeftijd staat geen grens!

Trefpunt

De clubs die aangesloten zijn bij de VBFlw vzw zijn verspreid over heel Vlaanderen.

Vraag de contactadressen uit jouw buurt via het Vlaams secretariaat. Laat niet na te informeren naar gediplomeerde Bloso-initiators, instructeurs of trainers.

Vlaamse Boogsport Federatie “Liggende Wip” vzw

Boomgaardstraat 22 bus 26 - 2600 Berchem

Tel.: 050 41 65 97 - gsm: 0473 53 78 50

vbflw@skynet.be - www.vbflw.be



Hengelsport

Wat hengelen zo aantrekkelijk maakt is het avontuur, het jagen op vis, maar tegelijkertijd de mogelijkheid om hem te onthaken en terug in het water te zetten. De moderne hengelsport heeft zich ook ontwikkeld tot een brede waaier van zeer actieve disciplines, elk met zijn specifieke technieken en geëigende fysieke inspanningen.

De Vlaamse Vereniging van Hengelsport Verbonden vzw vertegenwoordigt volgende hengelsportdisciplines: zoetwaterhengelaars (klassiek hengelen), vliegvissers, karpervissers, roofvissers, recreatievissers, strandhengelaars, surfcasters en boothengelaars op zee. De V.V.H.V. coördineert de competities, ondersteunt de clubs naar viswaterbeheer en investeert sterk in jeugdopleiding via een waaier aan jeugdinitiaties.

Binnen VCHHD zijn drie federaties actief, nl. de Vlaamse Vereniging van Hengelsport Verbonden, de Hondenfederatie V.O.E. vzw en de Vlaamse Federatie Hondensport vzw.

Vlaamse Confederatie Hengel-, Honden- en andere Dierenhobby's vzw
Astridlaan 30 - 8370 Blankenberge
Tel.: 050 41 40 77 - fax: 050 42 87 59
vchhd@whv.be - www.vchhd.be

Hockey

Hockey zit sinds de uitstekende resultaten van de Red Lions en Red Panthers op de Olympische Spelen in Londen en op het EK te Boom, meer dan ooit in de lift.

Deze supertoffe teamsport wordt op kunstgras gespeeld in zo'n 39 clubs in Vlaanderen en is geschikt voor de hele familie: meisjes en jongens (ongeveer 50% van de jeugdspelers zijn meisjes), jong en minder jong. Bij hockey draait alles rond fun, behendigheid, snelheid en sterk educatieve waarden als respect, fair play, tolerantie en vriendschap. Vanaf 4-5 jaar worden de kids spelenderwijs in contact gebracht met bal en stick, om vanaf 6 jaar in competitieverband aan de slag te gaan.

Vlaamse Hockey Liga vzw
Waversesteenweg 2057 - 1160 Brussel
Tel.: 02 663 66 95
cindy.vanduffel@hockeyvl.be - www.hockeyvl.be



V.O.E.



Hondensport

Wie zijn hond wil africhten en socialiseren om er mee te bewegen en te sporten is hier aan het juiste adres. Onze federaties bieden een brede waaier van disciplines aan: van wandelsport tot speurhonden, van agility tot flyball, ... afhankelijk van de fysieke mogelijkheden van hond en baasje en dit zowel voor honden met als zonder stamboom.

Elke opleiding start met de discipline gehoorzaamheid. Elke hond heeft een basis van gehoorzaamheid nodig, zelfs honden die geen sport willen beoefenen. Bij de gewone gehoorzaamheid wordt er enkel verlangd dat de hond sociaal is, zich gedraagt thuis of tijdens een wandeling en eenvoudige bevelen opvolgt. Bij wedstrijdgerichte gehoorzaamheid wordt er getraind dat de hond onmiddellijk en correct de complexere bevelen uitvoert.

Vlaamse Confederatie Hengel-, Honden-
en andere Dierenhobby's vzw
Astridlaan 30 - 8370 Blankenberge
Tel.: 050 41 40 77 - fax: 050 42 87 59
vchhd@vvhv.be - www.vchhd.be

Judo

Judo, een sport met veel aandacht voor respect en discipline. Judo is een sport met verschillende gedragscodes die bijdragen tot de persoonlijke ontwikkeling. Deze gedragscodes zorgen voor meer zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, weerbaarheid en wederzijds respect. Het vallen, werpen en controleren kan makkelijk aangeleerd worden op een pedagogisch verantwoorde en veilige manier door gediplomeerde trainers.

Val jij ook voor de judosport? Probeer het zelf uit en volg gratis judolessen in een judoclub in je buurt.

Kortom: judo is een keitoffe sport voor allen, van jong tot oud, zowel recreatief als competitief te beoefenen.

Vlaamse Judofederatie vzw
Lange Akker 10 - 9240 Zele - Tel.: 052 44 90 16
silvia@vjf.be - www.vjf.be
facebook.com/VlaamseJudoFed
twitter.com/VlaamseJudoFed



Ju-Jitsu

Ju-jitsu houdt je in z'n greep! Eens ervan geproefd, laat het je nooit meer los. De ju-jitsusport is een combinatie van controle-, trap-, stoot-, werp- en grondtechnieken, die zich zowel richt op moderne zelfverdediging als op competitie, maar zonder verplichtingen. Respect voor je collega's en karaktervorming worden hoog in het vaandel gedragen. De Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw waakt tevens over de goede kwaliteit van de ju-jitsu-instructeurs die jong tot iets minder jong graag bijstaan om hun sportieve wensen op een ethisch verantwoorde manier te vervullen.

Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw
Drakenhoflaan 160 - 2100 Deurne
Tel.: 03 281 16 22 - info@vjf.be - www.vjff.be

Kano / Kajak

Ben je geïnteresseerd in kano, kajak of rafting? Stel jezelf dan eerst de vraag: op stromend of op vlak water? Spreken woeste rivieren met stroomversnellingen of wildwaterparcours je aan? Dan zijn afvaart, slalom, afdaling of rafting jouw ding.

Voor allerlei kunstjes in een klein, gek bootje (zelfs salto's!) moet je freestyle kiezen.

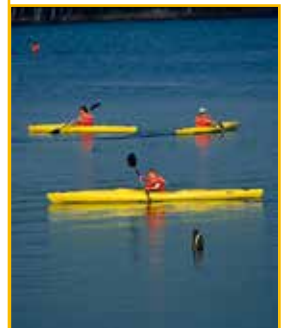
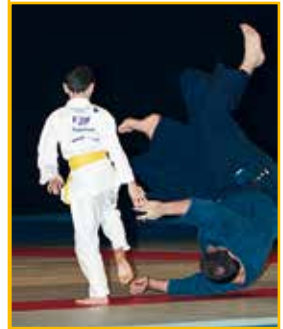
Wil je zo snel mogelijk rechtdoor varen over verschillende afstanden op vlak water? Kies lijn of marathon.

Geniet je liever rustig van de natuur? Geen probleem, dan is toervaren iets voor jou.

Of droom je van een ploegsport? Probeer kajakpolo, waar bij je samen met 4 ploegmaten de bal in het doel van de tegenstander moet krijgen.

Je ziet, er is voor elk wat wils. Zit er iets voor jou bij? Contacteer snel de VKKF voor een club in jouw buurt!

Vlaamse Kano & Kajak Federatie vzw
Clercxhoevestraat 2 B - 3910 Neerpelt
Tel.: 011 64 28 35
info@vkkf.be - www.vkkf.be



2015

Vlaamse
Trainersschool

Samenwerkingsverband Bloso - Universiteiten en Hogescholen L.O. - Sportfederaties

Sportkaderopleidingen

Meer trainers beter opleiden

Aspirant-
Initiator

Initiator

Instructeur B
& Trainer B

Trainer A



Aanvullende sporttakgerichte opleidingen



Beroepsgerichte opleidingen



Begeleidingsgerichte opleidingen



www.bloso.be/vts



Karate

Blijf jong, doe karate.

Karate betekent letterlijk 'lege hand'. De karateka vecht met lege handen, zonder wapens. Je leert niet alleen om je te verdedigen, karate kan je ook beoefenen als individuele sport, een training voor lichaam en geest. Elke training brengt iets nieuws, is bevorderlijk voor de motorische ontwikkeling en je leert er respect te hebben voor mekaar.

Zin om ooit een zwarte gordel te behalen? Zoek dan informatie over onze clubs op www.vkf.be. Ervaren en gemotiveerde lesgevers helpen je graag op weg.

Vlaamse Karate Federatie vzw

Tarbotstraat 1

9000 Gent

Tel.: 09 248 03 00

vkf@karate.be - www.vkf.be

Brusselsesteenweg 86A

9280 Lebbeke

Tel.: 052 34 33 01

vkf@skynet.be

Klim- en bergsport

Heb je de klim- of bergkriebel te pakken? Via onze clubs, verspreid over alle Vlaamse provincies, kan je deelnemen aan een uniek aanbod van klim- en bergsportactiviteiten zoals indoor- en rotsklimmen, bergwandelen, bergbeklimmen, ijsklimmen, canyoning en toerskiën.

Deel je ervaringen en ga mee op avontuur. Ontdek het prachtige bergmilieu of ga voor de ultieme (indoor)klim. Wij geven je de nodige kennis en ervaring mee, zodat je zelfstandig op weg kunt. Daarnaast geniet je van een zeer uitgebreide verzekering voor al je outdoor activiteiten en heb je je lidgeld zo terugverdiend via belangrijke kortingen in berghutten, klimzalen en winkels.

Klimmen. Bergen. Fun. We delen jouw passie!

Klim- en Bergsportfederatie vzw

Statiestraat 64 - 2070 Zwijndrecht

Tel.: 03 830 75 00 - fax: 03 830 36 24

info@klimenbergsportfederatie.be

www.klimenbergsportfederatie.be





Korfbal

Bij korfbal gaan sport en plezier hand in hand. De enige gemengde balsport ter wereld wordt zowel binnen als buiten gespeeld met ploegen van 4 jongens en 4 meisjes (een ideale schoolsport!). Maar ook recreatief 3-3, 4-4, ... kan je dit perfect spelen. Echt attractief en flitsend is ook het beachkorfbal. Korfbal is een sport voor iedereen: voor jong en iets minder jong, voor competitief of recreatief aangelegde mensen, ...

Het is een sport waarin snelheid, behendigheid, veelzijdigheid en vooral zin voor samenspel heel belangrijk zijn!

Zin om te korfballen? Dat kan! Met meer dan 50 clubs verspreid over Antwerpen, Vlaams-Brabant, Oost-Vlaanderen en West-Vlaanderen is korfbal overal te beoefenen. Neem een kijkje op www.korfbal.be en vind een club bij jou in de buurt.

Koninklijke Belgische Korfbalbond -Vlaamse Liga vzw
Gabriël Vervoortstraat 4 - 2100 Deurne
Tel.: 03 366 26 85
Promotie-recreatie@korfbal.be - www.korfbal.be
@korfbal.be
www.facebook.com/BelgianDiamondsFanpage

Krachtbal

Krachtbal is een toffe sport van eigen bodem.

Werpen, vangen, passen, fun en samenspel met je teamgenoten staan centraal. De speciale - iets zwaardere maar zachte - lederen bal zorgt voor een leuk extraatje.

Wil je alles te weten komen over deze coole sport, ga dan vlug eens langs op www.krachtbal.be of www.krachtbal.be/kids.

Je vindt er clubs, filmpjes, spelregels, demo's Kortom alles om uitgebreid kennis te maken met de krachtbalsport.

Krachtbal, toffe sport! Binnenkort ook jouw sport?

VKBF – FALOS krachtbal vzw
P.a. Lieven Bauwensstraat 20 - 8200 Brugge
gsm: 0474 84 99 14
info@krachtbal.be - www.krachtbal.be



Lifesaving - Reddend zwemmen

Hou je van uitdagingen? Plons en beweeg je graag in het zwembad? Of zijn de zee met haar golven, het strand en de zon meer je ding? Dan is lifesaving ongetwijfeld iets voor jou! Lifesaving (of reddend zwemmen) is een spectaculaire en boeiende sport. Snelheid, techniek, uithouding, tactiek, teamspirit, doorzetting, ... Reddend zwemmen heeft het allemaal!

De slogan 'wees fit om een leven te redden' kenmerkt de reddingsport en verklaart onmiddellijk haar dubbele bodem. Naast het sportieve, fysieke aspect komt ook het levensreddend aspect aan bod.

Maak kennis met lifesaving, een coole allround lifetime sport. Alleen voor waterratten met pit, zowel voor jong als oud!

Vlaamse Reddingsfederatie vzw (RedFed)
Gemeenteplein 26 - 3010 Kessel-Lo
Tel.: 016 35 35 00
promotie@redfed.be - www.redfed.be
www.facebook.com/VlaamseReddingsfederatie

Minivoetbal

Voetbal spelen op een beperkte ruimte waardoor het voetbalspel een totaal andere dimensie krijgt, dat is minivoetbal.

Minivoetbal is geen veldvoetbal dat overgebracht wordt naar de zaal, maar vraagt heel wat andere vaardigheden van de beoefenaar. Het is een sport die complementair is aan het veldvoetbal en die vooral aan jongeren de kans biedt om zich op voetbaltechnisch en tactisch vlak beter te ontplooiën. Minivoetbal is dus een sport waarbij de nadruk ligt op hoge technische vaardigheid gekoppeld aan voetbalintelligentie en tactisch intellect.

De familiale en recreatieve aanpak, waarbij de federatie spel en competitie met elkaar tracht te verzoenen, maakt dat niet alleen de jeugd, maar alle leeftijdsgroepen worden aangesproken.

Vlaamse Minivoetbalfederatie vzw
Xavier De Cocklaan 13 - 9831 Deurle (Latem)
Tel.: 09 220 83 82
info@vmf.be - www.vmf.be





Omnisport: Bedrijfssport

De Vlaamse Liga van Bedrijfssport (VLB) streeft ernaar om de lichamelijke en geestelijke gezondheid van de beroepsbevolking te verbeteren. VLB organiseert sport- en bewegingsactiviteiten in bedrijfsverband, zowel op recreatief als op competitief niveau. Deze sportieve ontmoetingen vinden plaats in een regionale, Vlaamse, nationale en internationale context. VLB is ervan overtuigd dat bedrijfs-sport een positieve impact heeft op zowel werknemer als werkgever. Sporten en bewegen met collega's bevordert het sociaal contact op en naast de werkvloer en komt ten goede aan de teamsfeer binnen het bedrijf, het bedrijfsklimaat en de productiviteit. Een bedrijf met pit blijft fit!

www.facebook.com/VlaamseBedrijfssport
twitter.com/#!/Bedrijfssport

Vlaamse Liga van Bedrijfssport vzw
Boomgaardstraat 22 bus 15 - 2600 Antwerpen
Tel.: 03 286 07 36 - fax: 03 286 07 42
info@vlaamse-bedrijfssport.be - www.vlaamse-bedrijfssport.be

Omnisport: BVLO vzw

Ben je een sportieveling tussen 2,5 en 100 jaar oud of jong, dan ben je bij de Bond voor Lichamelijke Opvoeding (BVLO) aan het juiste adres. De BVLO is een recreatieve omnisportfederatie waar je je als recreatiesporter thuis voelt, los van de sporttak die je beoefent.

De BVLO zet ook uitdrukkelijk in op kleuters en jonge kinderen die op een plezierige manier het sporten en bewegen willen ontdekken. De BVLO vindt het uiterst belangrijk dat kinderen kennismaken met een breed sportaanbod zonder al onmiddellijk een 'sport'keuze te moeten maken.

Plezier beleven aan bewegen en sporten staat bij ons voorop, niet de prestatie en competitie.

Voorts krijgt elke sportclub een begeleiding op maat, want persoonlijke service is voor BVLO een prioriteit.

Ontdek ook de kwaliteitsvolle en erkende BVLO-sportkampen voor kinderen van 3 tot 18 jaar!

Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw - BVLO
Waterkluiskaai 16 - 9040 Sint-Amandsberg/Gent
Tel.: 09 218 91 20
info@bvlo.be - www.bvlo.be - www.bvlospportkampen.be



Omnisport: Falos, kwb in beweging vzw

Falos organiseert sportactiviteiten voor mensen die nooit aan sport deden, die ooit gestopt zijn met actieve sportbeoefening of die uit de boot van de competitiesport zijn gevallen. Falos benadrukt het ontmoetingsaspect bij het aanbieden van een gezonde, ontspannende (stress-vrije) sport, met respect voor ieders capaciteiten en met als doel een levenslange sportbeoefening. Een kleine 8.000 sporters zijn minstens wekelijks actief binnen 250 clubs in 17 verschillende sportdisciplines. Daarnaast zijn er de vele duizenden sporadische sportbeoefenaars. Deze mensen nemen eenmalig of op minder regelmatige tijdstippen deel aan sportactiviteiten. Bij deze sporters staat de 'sport-voor-allen'-gedachte en de lifetime sportbeoefening voorop en zij geven uiting aan het massakarakter van actieve sportbeoefening. Een deel van deze activiteiten vind je op: www.falos.be.

Falos - kwb in beweging vzw
Urbain Britsierslaan 5 - 1030 Brussel
Tel.: 02 246 52 70 - info@falos.be - www.falos.be

Omnisport: Fedes

Fedes vzw ondersteunt alle vormen van sportbegeleid bewegen, met aandacht voor pedagogische kwaliteit in een sociaal correcte omgeving zonder commerciële doeleinden.

Fedes ondersteunt meer dan 50 jaar sportclubs door het aanbieden van bijscholingssessies, opleidingen, organiseren van cluboverstijgende stages en workshops. Wie kent de Fedesjongerendansstages, de internationale dansstages, de workshops, de clinics, ... niet? Ook de sportkampen in onze clubgerelateerde sporten die worden georganiseerd, zijn blijvers. In onze 'mono-move' (1 sport) en 'extra-move' (omnisport) kampen, zowel tijdens de paas-, zomer- als kerstvakantie, beleven jonge sporters fantastische tijden. Dit o.l.v. gediplomeerde en streng geselecteerde docenten. Zelfontwikkeling, het kunnen oefenen met externe sporters wordt gecombineerd met uitgeknipte ontspanningsmomenten. Je kunt bij Fedes en de aangesloten clubs terecht voor maar liefst 30 sporttakken, waaronder judo (sportkampen ism VJF), basketbal, en (solo) dans. Deze sporten vind je ook terug in het aanbod van sportkampen, stages, workshops, nascholingen,

Fedes vzw
Lieven Bauwensstraat 20 - 8200 Brugge
Tel.: 050 35 13 05 - info@fedes.be - www.fedes.be
www.facebook.com/fedesvzw.dans - www.facebook.com/fedes.sportkampen





Omnisport: FROS, Focus op Sportvernieuwing!

Al ooit gehoord van Bossaball? Racketlon? Kubb? YouFo? Ultimate frisbee? Lacrosse? Wackitball? Cirkelvoetbal? Wist je dat deze 'nieuwere' sporten niet enkel in clubverband kunnen gespeeld worden, maar dat sommige zelfs een eigen Belgisch Kampioenschap hebben? Wist je dat er een Skateboard-Academy bestaat? Dat Longboarden en Mountainboarden helemaal niet op elkaar lijken?

Zin om dit eens uit te proberen? Kom gerust eens een initiatieles volgen of een demonstratie bijwonen!

Maar ook voor alle traditionele sporten kan je terecht bij FROS. Meer dan 700 FROS-sportclubs in Vlaanderen staan te popelen om met jou te voetballen, badmintonnen, zwemmen, ...

Ben je jong of oud, beginneling of gevorderde, recreant of heb je toch meer een kriebel voor competitie, wil je sporten in binnen- of buitenland, in een club of als individu?

FROS Amateursportfederatie vzw - Huis van de Sport
Boomgaardstraat 22 bus 35 - 2600 Berchem
Tel: 03 286 07 60 - Info@fros.be - www.fros.be

Omnisport: Gezinsportfederatie

Wij doen gezinnen gezond bewegen!

... in de sportclub

De Gezinsportfederatie (GSF), sportdienst van de Gezinsbond, biedt het hele jaar door een sportaanbod voor verschillende leeftijdscategorieën in diverse sportclubs, verspreid over heel Vlaanderen. Er is keuze uit een 25-tal sporttakken, zoals zwemmen, turnen, dansen, volleybal, badminton, ...

... in onze sportieve vakanties

GSF laat kinderen, gezinnen, 50-plussers en grootouders met kleinkinderen proeven van bekende en minder bekende sporten tijdens haar sportieve vakanties in de paas-, zomer- en herfstvakantie. Dit alles onder begeleiding van gediplomeerde monitoren.

... tijdens de wandel- en fietsrally

Wandel, fiets en speur mee tijdens de zomermaanden en ontdek samen met GSF één van de vele mooie Vlaamse steden.

Gezinsportfederatie vzw
Troonstraat 125 - 1050 Brussel
Tel.: 02 507 88 22 - gsf@gezinsbond.be - www.gsf.be



Omnisport: K.A.V.V.V.

Wat in 1948 begon met elf Antwerpse voetbalploegen, groeide tot op heden uit tot een recreatieve omnisportfederatie met om en bij de 20.000 leden, verdeeld over veertien verschillende sporttakken.

Deze sportievelingen vinden hun gading in de volgende sporten: atletiek, badminton, basketbal, biljart, bowling, minivoetbal (Antwerpen en Druivenstreek), petanque (Antwerpen en Vlaams-Brabant), snooker, tafeltennis, tennis, voetbal (Antwerpen, Vlaams-Brabant/Oost-Vlaanderen en Kempen), volleybal en wielertoerisme.

De federatie, in de Antwerpse regio beter bekend als 'de Vriendenclubs', draagt de fair play en het respect voor vriend, tegenstrever en scheidsrechter hoog in haar vaandel. Ben je geïnteresseerd, neem dan een kijkje op www.kavvv.be!

Koninklijke Antwerpse Vereniging van Vriendenclubs (K.A.V.V.V.) vzw
p/a. Boomgaardstraat 22 bus 16 - 2600 Berchem
Tel.: 03 286 07 44
secretariaatkavvv@skynet.be - www.kavvv.be

Omnisport: Natuurvriendensportfederatie

De Natuurvriendensportfederatie geeft iedereen de kans om outdoor sporten op een natuurvriendelijke manier te ontdekken en te beleven. Het aanbod gaat van recreatief wandelen, fietsen, muur- en rotsklimmen tot speleologie, bergwandelen en bergbeklimmen!

Ga voor een actieve en duurzame vrijetijdsbesteding samen met Natuurvriendensportfederatie! Genieten van de natuur, met respect voor de natuur.

Natuurvriendensportfederatie vzw
Provinciestraat 53 - 2018 Antwerpen
Tel.: 03 270 02 80
buitensport@nvsf.be - www.denatuurvrienden.be





Omnisport: Politiesport

De Nederlandstalige vleugel van de Belgische politiesportbond (NBPSB) organiseert als omnisportbond talrijke sportactiviteiten op recreatief en competitief niveau. Wij willen de lichamelijke en geestelijke gezondheid van de politie verbeteren. Sporten en bewegen met collega's bevordert het sociaal contact en de teamspirit op en naast de werkvloer.

De leden van onze politiesportclubs zijn actieve of gepensioneerd leden van de lokale of federale politie, veiligheidsdiensten, hun familieleden en sympathisanten. Ons sportaanbod is gevarieerd. Onze leden zijn actief in een 20-tal sporten: atletiek, badminton, basketbal, hengelen, hondensport, judo, marathon, mountainbike, oriëntatieloop, schieten, tafeltennis, tennis, triatlon, veldlopen, voetbal, volleybal, wielrennen, wielertoerisme en zwemmen. Wij organiseren regelmatigheidscriteria voor wielertoeristen, mountainbikers, veldlopers en hengelaars, kampioenschappen, toernooien en vriendschappelijke wedstrijden. Onze atleten nemen deel aan de Europese politiekampioenschappen van de USPE.

Belgische Politiesportbond Nederlandstalige vleugel vzw
Boomsesteenweg 180 - 2610 Antwerpen
gsm: 0495 72 20 82 - info@bpsb.be - www.bpsb.be

Omnisport: Sporta

Goed bezig, ga zo door!

Jouw sportieve mentaliteit verdient steun: exclusieve opstokers en bruikbare tips voor een sportieve levensstijl, exclusieve kortingen, een complete clubondersteuning en fanatieke dienstverlening. Als Sporta-lid kan je gerust zijn. Naast een administratieve steunpilaar voor pure recreanten in eender welke sport, heeft Sporta ook een gevarieerde bewegingsmix van recreatieve competities, een gigantische keuze aan sportkampen, evenals heroïsche uitdagingen zoals de fietscampagne met apotheose op de Mont Ventoux en de Team Challenge Run To Walk Again. Of je nu jong of ervaren, vaardig of enthousiast bent: jouw sport op jouw manier!

Sporta-Federatie vzw
Boomgaardstraat 22 bus 50
2600 Berchem - Tel.: 03 286 58 60
federatie@sporta.be - www.sporta.be/federatie



Omnisport: Sportievak

Sportievak vzw staat als erkende sportfederatie garant voor recreatieve sportbeoefening voor iedereen, wekelijks of eenmalig, volgens aanbod of op vraag. Meer dan 130 aangesloten sportclubs verspreid over heel Vlaanderen vertegenwoordigen tientallen sportdisciplines. Op www.sportievak.be vind je zeker een club bij jou in de buurt!

Voor wie twijfelt of een sport hem of haar wel ligt of voor wie nieuwe sporten wil uittesten is er een uitgebreid aanbod van sportieve vakanties, op tal van locaties in Vlaanderen of in het Sportievak-vakantiecentrum aan het Italiaanse Comomeer. Dus ... binnen- of buitenland, met of zonder overnachtingen, tijdens de schoolvakanties of daarbuiten, voor enkele uren of voor een hele week, voor wie nog (piep)jong is of al wat rijper, er zit voor iedereen iets in het sportieve aanbod van Sportievak!

Sportievak vzw

Groeningelaan 40 - 8500 Kortrijk

Tel.: 056 26 44 20 - info@sportievak.be - www.sportievak.be

Oriëntatie

= een leuke sport ... voor iedereen (van 2 tot ...jaar), om in familieverband te beoefenen, ieder op zijn eigen tempo, voor het hoofd en de benen, al wandelend of lopend, ook voor personen met een visuele of fysieke beperking, wekelijks te beoefenen op de mooiste plekjes in Vlaanderen. Je bent sportief, houdt van de natuur en van sporten in de openlucht en je wil graag eens deelnemen aan een oriëntatie-activiteit?

Wat moet je doen?

Zoek via orientatie.org/evenementen naar een passende datum en plaats van een oriëntatie-activiteit van één van de VVO-clubs. Voor je eerste keer meld je bij voorkeur je komst vooraf aan de organisator of aan VVO (info@orientatie.org) voor een korte initiatie. Doe mee aan een initiatie of koop een 5-beurtenkaart voor 10 euro. Doe al wandelend of lopend de aangepaste uitgestippelde omloop. Jonge kinderen kunnen deelnemen aan de kinder-O voor 1 euro.

Vlaams Verbond voor Oriënteringssporten vzw

Koolmijnlaan 185 - 3582 Koersel (Beringen)

info@orientatie.org - www.orientatie.org





Paardensport

Paardrijden in verenigingsverband, daarvoor ben je bij LRV aan het juiste adres: 13.000 leden, verspreid over een 400-tal verenigingen, waarbij onze jongste ruitertjes terecht kunnen in de ponyclubs. Wekelijkse trainingen, zomertor-nooien, winterwedstrijden, eventings, opleidingen, ... het kan bij LRV allemaal. We zijn top aan de basis, en daar wordt continu aan gewerkt. LRV streeft ernaar zijn leden en bestuursleden constant op te leiden en bij te sturen. Ook aan veiligheid wordt steeds gewerkt. Die steeds hogere kwaliteit betekent echter niet dat de sfeer van vriendschap en samenzijn verloren gaat.

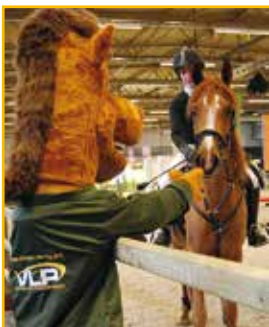
Groepsgeest en samenwerken naar betere prestaties zijn ook nu nog steeds het cement en het handelsmerk van LRV. Het accent binnen LRV ligt op het 'democratisch' paardenponyrijden en het toegankelijk maken van deze hippische sport. Minstens zo belangrijk zijn de talrijke vrijwilligers op alle niveaus. LRV is paardrijden in verenigingsverband. Samen op activiteiten gaan, voor elkaar supporteren, elkaar helpen ... dat is waar we voor staan. Meewerken aan dit verenigingsgevoel is een opdracht voor iedereen.

Landelijke Rijverenigingen vzw
Waversebaan 99 - 3050 Oud-Heverlee
Tel.: 016 47 99 60 - info@lrv.be - www.lrv.be

Paardensport

Paardrijden is één van de weinige sporten waar mens en dier samen sporten! Maak dus snel kennis met de paardensport via de Vlaamse Liga Paardensport! Onze sport is er voor jong en oud en in 10 verschillende disciplines: jumping, dressuur, eventing, mennen, endurance, reining, horseball, para-equestrian, voltige en TREC! Voor elk wat wils dus! Ga mee met Dré van de VLP op een cool VLP-sportkamp, leer paardrijden op één van de bijna 500 aangesloten clubs of ga op wedstrijd met je paard of pony! Gebeten door de paardenmicrobe? Volg dan in de voetsporen van de ruim 35.000 leden die reeds aangesloten zijn bij de VLP.

Vlaamse Liga Paardensport vzw
Klossestraat 64 - 9052 Zwijnaarde
Tel.: 09 245 70 11 - info@vlp.be - www.vlp.be



Petanque

Petanque is dé sport met ballen en voor alle leeftijden. Het is bovendien meer dan alleen een balletje gooien. Het betekent plezier, vriendschap, tactiek, respect en zo veel meer. Een leuk pluspunt: je staat er niet alleen voor, petanque is namelijk een ploegsport. Meer dan ooit is petanque een sport in groei én een sport voor iedereen!

Zowel competitief als recreatief ondersteunt en bouwt de Petanque Federatie Vlaanderen vzw de petanquesport uit in Vlaanderen. Zo worden er jaarlijks kampioenschappen, evenementen en allerlei activiteiten georganiseerd voor miniemen tot en met veteranen.

Voel je de petanquekriebel? Super ... op naar één van de 110 aangesloten petanqueclubs, verspreid over de 5 provincies, om onze sport te beoefenen en ervan te houden. Neem alvast een kijkje op www.pfv.be.

Petanque Federatie Vlaanderen vzw
Huis van de Sport, Zuiderlaan 13 - 9000 Gent
Tel.: 09 243 11 40 - secretariaat@pfv.be - www.pfv.be

Roeien

Roeien is een olympische sport vol traditie die reeds vanaf de eerste moderne Olympische Spelen op het programma staat. Het is een zeer complete sport die veel vraagt van het menselijk lichaam: techniek, kracht, coördinatie, uithouding... Het kan zowel een individuele sport (skiff) als een teamsport (vanaf twee roeiers in een boot) zijn. In Vlaanderen zijn er heel wat roeibanen en kanalen waarop er geroeid kan worden. Roeien in een club kan reeds vanaf 10 jaar. De beste tijd om te beginnen met roeien is het voorjaar. In de winter kan er ook geroeid worden voor zover het weer het toelaat. Je kan steeds uitwijken naar het indoor roeien op roei-ergometers.

Vlaamse Roeiliga vzw
Zuiderlaan 13 - 9000 Gent
Tel.: 09 243 12 50
info@vlaamse-roeiliga.be - www.vlaamse-roeiliga.be





Rolschaatsen

Skaten is fun, skaten is cool. Op inlineskates of op rolschaatsen (quads), skaten is altijd plezierant.

Je kunt kiezen uit skeeleren (da's pure snelheid), kunstrolschaatsen (dansen op rolschaatsen met gevoel voor ritme en sierlijkheid), inline- en rinkhockey (teamspirit), acrobatic (keicool slalommen of op ramps), roller derby (speciaal voor dames met pit) of toertochten rijden (da's heerlijk genieten en goed voor je conditie).

Maar opgelet, eens je het skatevirus te pakken hebt, raak je het niet meer kwijt!

Vlaamse Rollerbond vzw
Esperantolaan 13 bus 8 - 3300 Tienen
Tel.: 016 81 62 22
info@rollerbond.be - www.rollerbond.be



Recreatief Watersporten

VVW-Recrea vzw, dé federatie van de recreatieve watersporter, heeft een zee aan watersportmogelijkheden in petto. Je kan het zo gek niet bedenken of het is er. Van windsurfen, golfsurfen, kiten en stand up paddlen, over zeilen, zeilwagenrijden en kajak, tot waterski, raften en duiken. Al deze vormen van watersport kan je proeven en leren in eigen land.

De vele VVW-clubs staan garant voor sportopleidingen met gediplomeerde lesgevers, aangepast materiaal en in de meest optimale en veilige omstandigheden. En die clubs zien jou graag komen... Met een schitterend aanbod watersportkampen en stages, zowel internaat als externaat, zowel op zee als op binnenwater, zijn spanning, spektakel en avontuur ook tijdens de schoolvakanties verzekerd.

Wees welkom in de wondere wereld van de watersport. Het zal je heus bevallen!

VVW-Recrea vzw
Beatrijslaan 25 - 2050 Antwerpen
T 03 219 69 67
F 03 219 77 00



Rope skipping en dans

BRSF Vlaanderen vzw (Belgische Rope Skipping Federatie Vlaanderen vzw) is een door Bloso erkende rope skipping- en dansfederatie. Rope skipping is een spectaculaire vorm van acrobatisch touwspringen waarvoor onder andere een grote hoeveelheid coördinatie, lenigheid, kracht, snelheid, uithouding, ritmegevoel en acrobatie vereist is.

Voor de recreatieve skippers organiseert BRSF Vlaanderen vzw 2 keer per seizoen een buttonvoormiddag en Recreacup. Competitieskippers kunnen deelnemen aan kampioenschappen en zich selecteren voor internationale wedstrijden.

Ook gebeten door de springmicrobe? Neem snel een kijkje op onze website en vind de club in jouw buurt!

BRSF Vlaanderen vzw
Lieve-Heersstraat 6 - 2800 Mechelen
gsm: 0479 90 40 17 - 0473 29 06 85
info@brsf.be - www.brsf.be

Rugby

GET INTO RUGBY ! Klein, groot, dik, dun, snel, traag, jong, oud, man, vrouw? Wedden dat jij een plaatsje vindt op het rugbyterrein? Rugby staat voor Fair Play, Respect, Vriendschap, Passie en Discipline. Waarden die verweven zitten in het RUGBY. Wil jij eens iemand tackelen of een try scoren?

Kom gerust langs in één van de Vlaamse Rugby Clubs en overtuig jezelf van deze spectaculaire contactsport.

Check onze website om een club te vinden bij jou in de buurt.

Vlaamse Rugby Bond vzw
Boomgaardstraat 22 bus 20 - 2600 Berchem
Tel.: 03 286 07 52
rugby@skynet.be - www.vlaamse-rugby-bond.be





Schermen

Ken jij een originele sport waarbij concentratie, reactievermogen en tactiek belangrijk zijn, fair play en vriendschap onontbeerlijk zijn, maar die ook voldoende uitdagend is om jouw grenzen te verleggen? Wij wel: schermen!

Schermen is een veelzijdige en sierlijke vechtsport waarbij je snel, maar ook slim moet zijn om je tegenstander te verschalken. Plezier gegarandeerd voor meisjes en jongens, groot en klein! Nieuwsgierig? Neem snel een kijkje op www.vlaamseschermbond.be en maak kennis met een schermclub in jouw buurt .

Vlaamse Schermbond vzw
Boomgaardstraat 22/56 - 2600 Berchem
Tel.: 03 286 07 54
info@vlaamseschermbond.be
www.vlaamseschermbond.be

Senioren sport: S-Sport

Sport en beweging voor 50+

Ben je 50+ en wil je meer sporten en bewegen samen met leeftijdsgenoten? Dan ben je bij S-Sport aan het juiste adres. Maak kennis met ons gevarieerd aanbod van toffe activiteiten en vakanties. In de S-Sport club kun je wandelen, fietsen, dansen, bowlen, ... en nog zo veel meer. Ervaren lesgevers bezorgen jou de nodige dosis beweging in je leven, aangepast aan jouw mogelijkheden. PLEZIER gegarandeerd!

Neem vlug een kijkje op www.s-sport.be of neem contact voor meer info!

S-Sport Federatie vzw
Sint-Jansstraat 32 - 1000 Brussel
Tel.: 02 515 02 41
info@s-sport.be - www.s-sport.be



Actieve 50+

Partner van / [Socialistische Mutualiteiten](http://www.socialistische-mutualiteiten.be)



Ski en snowboard

Sneeuwsport Vlaanderen is de ski- en snowboardfederatie en legt zich toe op competitie, recreatie en internationaal erkende opleidingen. We promoten en ondersteunen onze disciplines in al hun aspecten door het verlenen van service aan de sportclubs en hun leden, het creëren en organiseren van sportactiviteiten en evenementen, het informeren, begeleiden en trainen van skiërs en snowboarders.

Het lidmaatschap bij Sneeuwsport Vlaanderen is gekoppeld aan een uitbreidbare sneeuwsportverzekering en biedt talrijke voordelen bij winkels, pistes, workshops en evenementen. Op vlak van topsport heeft Sneeuwsport Vlaanderen een permanente en professionele topsportstructuur gecreëerd, zodat talentvolle atleten zoals Seppe Smits topresultaten kunnen behalen in internationale competities. Daarnaast voert Sneeuwsport Vlaanderen een actief jeugdsportbeleid en organiseert deze federatie wedstrijdcircuits in binnen- en buitenland.

Sneeuwsport Vlaanderen vzw
Boomgaardstraat 22/27 - 2600 Berchem
Tel.: 03 286 07 85 - info@sneeuwsportvlaanderen.be
www.sneeuwsportvlaanderen.be

Snooker

Snooker is een sport die door iedereen kan worden beoefend en vol technische en tactische uitdagingen steekt.

Ontdek in een snookerclub in de buurt wat snooker jou kan bieden. Wist je dat snooker niet enkel een individuele sport is maar ook in teamverband wordt gespeeld? Ook goed om te weten is dat snooker op zowel recreatief als competitief niveau kan worden beoefend.

Meer info over onze federatie en clubs in jouw buurt, vind je op www.vsf-snooker.be

Vlaamse Snookerfederatie vzw
Huis van de Sport - Zuiderlaan 13 - 9000 Gent
Tel.: 09 243 11 50 - fax: 09 243 11 59
info@vsf-snooker.be - www.vsf-snooker.be





Verbond
van
Vlaamse
Speleologen

Speleologie

Speleologie, ook wel 'het laatste avontuur' genoemd, biedt de mogelijkheid om nog ongekende grotten te verkennen, te ontdekken en te exploreren. Het is een sport, gekruid met een snuifje wetenschap en vooral veel avontuur. Bij ons staat kameraadschap boven competitie.

Wil je het graag zelf ontdekken? Het allemaal zelf eens meemaken?

Met een groepje vrienden een avontuurlijk weekendje of daguitstap beleven? Ben je jonger dan 20 en wil je graag eens mee op stap met onze jongerenwerking?

Genieten van avontuurlijke tochten en een keitoffe sfeer!

Wil je graag lid worden van een speleoclub in jouw regio?

Het Verbond van Vlaamse Speleologen vzw

Broekstraat 23 - 3001 Leuven

Tel.: 016 23 78 99

info@speleovvs.be - www.speleovvs.be



Sportschieten

Sportschieten is een olympische sport die onderverdeeld wordt in de disciplines doelschieten en kleischieten. De disciplines worden op hun beurt verder onderverdeeld op basis van het type wapen (luchtdrukwapens, revolver, pistool, karabijn, ...), de afstand en het aantal schoten. Samengevat is vooral de techniek, de zelfbeheersing en concentratie gesteund door een algemene basisconditie van belang in de schietsport, wat zorgt voor zowel een mentale als fysieke uitputting van de schutter. Leeftijd speelt hierbij weinig rol. Uiteraard dienen er voor de jeugd aanpassingen te worden voorzien in wapens, wedstrijdprogramma, trainingen, enz. De schietsport is één van de veiligste sporten in ons land. Hiertoe wordt bijgedragen door het opstellen van goede reglementen en afspraken. Meer interesse? Dan kan je terecht in één van onze vele clubs verspreid over Vlaanderen.

Vlaamse Schietsportkoepel vzw

Boomgaardstraat 22 bus 7 - 2600 Berchem

Tel.: 03 286 07 25

vsk@sportschieten.be - www.sportschieten.be



Reeds 25 jaar ten dienste
van de sportschutter!



Squash

Squash, sport of the future!

Squash is de ideale racketsport voor een breed publiek. Zelfs beginners met weinig techniek, kunnen al snel tot een leuk, afwisselend en vooral energiek spelletje komen.

Een half uurtje spelen, tweemaal per week, levert al een goede vorm van gezonde lichaamsbeweging op. En ook hier geldt, hoe beter je wordt, hoe intensiever het spelletje zal zijn. Door de keuze van verschillende squashballen, kan eenieder op zijn eigen niveau spelen. De regels zijn ook betrekkelijk eenvoudig aan te leren.

De Vlaamse squashfederatie zorgt ervoor dat er een platform is waar alle squashliefhebbers op een verantwoorde en leuke manier de sport kunnen beoefenen. Zij zorgen voor: competities, toernooien, selectietrainingen, opleidingen, ... Dus, probeer deze dynamische en leuke sport een keertje uit bij jou in de buurt!

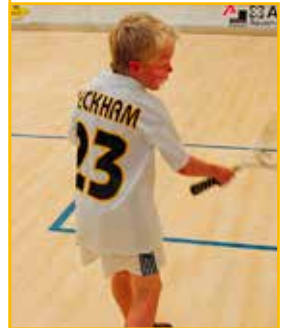
Vlaamse Squashfederatie vzw
Vorselaarsebaan 62 - 2200 Herentals
Tel.: 014 85 96 00 - fax: 014 36 88 55 - vsf@vsf.be - www.vsf.be

Taekwondo

Taekwondo is een spectaculaire Koreaanse vechtsport waarin respect, doorzettingsvermogen, lenigheid, kracht, tactisch inzicht en zelfbeheersing centraal staan. De meest bekende vorm van taekwondo is kyorugi (sparring), het 1 tegen 1 gevecht omkaderd binnen een aantal wedstrijdregels. Maar taekwondo is veel meer dan dit alleen! Ook stijltechnieken, zelfverdediging, en breektesten maken van taekwondo één van de meest complete vechtsporten ter wereld. Taekwondo beoefenen bereidt je voor op fysieke maar ook mentale uitdagingen. Wereldwijd beoefenen meer dan 30 miljoen mensen deze populaire olympische sport.

Geeft taekwondo jou een kick? Neem dan zeker een kijkje op www.taekwondo.be.

Vlaamse Taekwondo Bond vzw
H. Van Veldekesingel 150/73 - 3500 Hasselt
Tel.: 011 87 09 19 - fax: 011 87 09 17
recreatie@taekwondo.be - www.taekwondo.be



WEEKENDARRANGEMENTEN in de BLOSO-CENTRA

Wandelen – Fietsen – Mountainbike

De Bloso-centra organiseren al enkele jaren succesvol weekendarrangementen waar men naar hartenlust kan fietsen, wandelen en mountainbiken. In 2014 genoten meer dan 2000 sportievelingen van dit aanbod.

Zo'n fiets- mountainbike- of wandelarrangement start op zaterdagmorgen en eindigt op zondag in de late namiddag. Ter plaatse worden een aantal routes aangeboden waar iedereen, in familieverband, met de club, vereniging of gewoon met de vrienden, volgens eigen ritme kan aan deelnemen. Iedereen bepaalt zelf het aantal kilometers waarvoor hij gaat! Knooppuntenkaarten zijn hierbij een dankbare hulp om de verschillende routes te kunnen uitstippelen. De beschrijving van de routes kan ter plaatse worden aangekocht.



Waar ?

Deze weekendarrangementen gaan door in de Bloso-centra Brugge, Genk, Herentals, Hofstade, Nieuwpoort, Oordegem, Waregem, Willebroek en Woumen.

Programma

Zaterdag: aankomst in het Bloso-centrum tussen 9 en 10 u. U kan uw bagage kwijt in uw kamer en kan een routekaart aanschaffen.

Vertrek fiets- mountainbike- of wandeltocht met lunchpakket.

Rond 18 u wordt iedereen terug in het Bloso-centrum verwacht en wordt een lekkere maaltijd aangeboden.

Zondag: Na het ontbijtbuffet wordt (met lunchpakket) vertrokken voor een andere route. Aankomst in het Bloso-centrum is mogelijk tot 18 u



Voor meer informatie en inschrijvingen: www.bloso.be/weekendarrangementen



Een Bloso-weekendarrangement:
een echte aanrader !



Tafeltennis

Tafeltennis is een leuke en gezonde sport voor iedereen. Van recreatie tot topsport, tafeltennis kan bij de Vlaamse Tafeltennisliga zowel op recreatief als competitief niveau beoefend worden. De VTTL organiseert elke schoolvakantie internaatssportkampen van 5 dagen. We bieden projecten aan die een bijdrage leveren aan het beleid van de jeugdsport, organiseren ontmoetingen voor recreanten en veteranen, promoten tafeltennis in schoolverband samen met de SVS, ... kortom een hele waaier aan initiatieven.

Wat maakt tafeltennis zo boeiend? De sport is een combinatie van techniek, reactievermogen, snelheid, concentratie, inzet, tactiek en wilskracht. Het is ook een perfecte combinatie van een individuele sport en een teamsport.

Aarzel niet, met 182 aangesloten clubs in Vlaanderen vind je ongetwijfeld een club in jouw buurt.

Vlaamse Tafeltennisliga vzw
Brogniezstraat 41 bus 3 - 1070 Brussel
Tel.: 02 527 53 72 - fax: 02 527 52 49 - www.vttl.be - info@vttl.be

Tennis

Starten met tennis kan voor jong en oud met een programma op maat. Kids tennis is een opleidingsconcept voor kinderen van 3 tot 12 jaar. De opleiding is opgedeeld in vaardigheidsniveaus die telkens een andere kleur hebben. Kinderen leren stap voor stap tennissen op een aangepast terrein met een ander type bal.

Jeugd van 12 tot 16 jaar kan starten in Tienertennis. Heel wat tennisclubs bieden een aangepast lessenspakket waarmee ze snel tot opslag, rally en scoren komen.

Start to Tennis is een voordelig en compact lessenspakket voor volwassenen, met een lessenreeks, aangepast materiaal en plezierige speelmomenten. Er is geen specifieke sportachtergrond vereist: leren tennissen was nooit zo makkelijk! Wil je graag starten? Ga naar www.tennisvlaanderen.be en zoek een club in je buurt!

Tennis Vlaanderen vzw
Louizapoortgalerij 203 bus 3 - 1050 Brussel
Tel.: 02 548 03 00
info@tennisvlaanderen.be - www.tennisvlaanderen.be





Triatlon

Tri/duatlon is er voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht of beperking ... Vergeet het extreme imago, triatlon bestaat ook op jouw maat! Zwemmen, fietsen en lopen zijn basis-sporten en de combinatie biedt je een complete sport-beoefening. Jonge kinderen ontwikkelen hun motorische capaciteiten, voor oudere sporters biedt triatlon de perfecte conditietraining en sportbeleving. Kortom, triatlon/duatlon is dé lifetime-sport bij uitstek. Eens gebeten door het virus laat het je niet meer los. Onder de vele clubs zijn er ook een 20-tal jeugdclubs verspreid over Vlaanderen, met een specifiek aanbod voor de jeugd (6 - 18 jaar). Er zijn wedstrijden voor recreatie en competitie, verschillende niveaus, verschillende afstanden. Wie wil proeven van een triatlon/duatlonwedstrijd of -training, kan op de VTD-website terecht voor een overzicht van de clubs en wedstrijdkalender.



Vlaamse Triatlon & Duatlon Liga vzw (VTDL)

Diestsesteenweg 49 - 3010 Kessel-Lo

Tel.: 016 47 79 32 - info@triathlon.be - <http://vtdl.triathlon.be>

Vechtsport

De Vlaamse Vechtsport Associatie (VVA) werd op 1 januari 1985 door Bloso erkend als sportfederatie. De vechtsporten worden ondergebracht in verschillende 'disciplinezuilen':

- 'Ringsporten': MMA, Kick box ,
- 'Zelfverdediging': Ju-Jitsu, All Style Ju-Jitsu, Krav Maga, Hapkido, Brazilian Ju-Jitsu, Kung Fu, Arnis Kali, Combat-Sambo, Wing Chun.
- 'Contactsporten': All Style Karate, Sport Karate, Semi-Contact Karate, Light contact Karate, Full contact Karate, Point Karate, Kempo, Kenpo, Specifieke Karate stijlen, ...
- 'Sambo/Judo'.
- 'Worstelen': Alle worstelvormen & stijlen en Grappling.

De Vlaamse Vechtsport Associatie ondersteunt de verschillende 'disciplinezuilen' ten volle op administratief en sporttechnisch vlak, waardoor zij de kans krijgen om zich duidelijk te structureren en zich op een kwaliteitsvolle manier verder uit te bouwen.

Vlaamse Vechtsport Associatie vzw

Blokstraat 5 - 2260 Westerlo

gsm: 0471 33 07 22 - info@vva.be - www.vva.be



Voetbal

De KBLVB is de recreatieve voetbalfederatie voor de echte liefhebber. Wij bieden competitieve reeksen aan voor dames en heren, zowel op het veld als in de zaal. Tevens beschikken we over een uitgebreide veteranencompetitie (3 reeksen). Daarnaast hebben we ook een recreatenaanbod waarbij je speelt of traint als het je uitkomt!

Sluit je aan bij één van onze clubs of richt gewoon zelf met jouw vriendenkring een ploeg op! Dit kan eenvoudig en zonder al te veel rompslomp. Beleef voetbal terug als een echte liefhebber bij de Koninklijke Belgische Liefhebbersvoetbalbond!

Koninklijke Belgische Liefhebbersvoetbalbond vzw
Celestijnenlaan 39 bus 1 - 3001 Heverlee
Tel.: 016 20 14 13 - info@kblvb.be - www.kblvb.be

Voetbal

De Koninklijke Vlaamse Voetbalbond (KVV) wil in Vlaanderen de recreatieve en niet-professionele competitieve voetbalsport op een kwaliteitsvolle manier aanbieden. Spe(e)lplezier en fair play staan hierbij hoog in het vaandel, los van sporttechnische kwaliteiten, ras, kleur of geslacht. Dames en heren, jeugd (jongens en meisjes) en veteranen kunnen allemaal bij KVV terecht, zowel in de zaal als op het veld. KVV heeft recreatieve voetbalcompetities in Antwerpen, Vlaams-Brabant, Limburg en Oost-Vlaanderen. Naast de recreatieve competities biedt KVV ook puur recreatief voetbal aan in de vorm van Recreafoot. Een uniek concept waardoor mensen kunnen voetballen waar en wanneer ze maar willen.

Ook sportdiensten, buurtsport, verenigingen, scholen, bedrijven, kleine en grote partners kunnen terecht bij KVV voor de organisatie van hun competitie of voetbalevenement. Ten slotte organiseert KVV ook verscheidene recreatieve voetbalevenementen en opleidingen voor trainers, scheidsrechters en bestuursleden.

Koninklijke Vlaamse Voetbalbond vzw
Boomgaardstraat 22 bus 22 - 2600 Berchem
Tel.: 03 286 07 70
info@kvv.be - www.kvv.be



Voetbal

In Engeland spreken ze al decennialang over "The Beautiful Game". Wie zijn wij om hen ongelijk te geven? Voetbal is zo mooi omdat het een toegankelijke sport is: de spelregels zijn eenvoudig te begrijpen en het is een relatief goedkope sport. Bekende voetballers/voetbalsters zijn er in overvloed en dat maakt de sport heel aantrekkelijk voor onze jongste generatie. Gelukkig hoeft niet iedereen topsporter te worden. Ook in het voetbal hanteren we een klassieke piramide van basis ("grassroots") naar de top. De Voetbalfederatie Vlaanderen tracht ervoor te zorgen dat iedereen volgens zijn/haar wensen kan voetballen. Onze voetbalclubs verenigen (jeugd)spelers - ook meisjes - die elk uniek zijn in hun talent en intentie. Of je nu topsporter wil worden, of graag "puur voor de fun" wil voetballen: bij ons ben je aan het juiste adres.



Voetbalfederatie Vlaanderen vzw
Houba de Strooperlaan 145 - 1020 Brussel
Tel.: 02 477 13 31
stefan.verheyen@voetbalfederatievlaanderen.be
www.voetbalfederatievlaanderen.be

Volkssporten: Sportiv vzw en Volkssporten Sporten

Goed bezig, doe zo voort! Bij Sportiv kan je je sportieve levensstijl zonder zorgen verderzetten.

Wist je dat heel wat onbekende sporten niet enkel in clubverband beoefend worden maar ook hun eigen BK en zelfs EK hebben?

Plezier beleven aan bewegen en sporten staat bij ons voorop, Sportiv wil het ontmoetingsaspect benadrukken met als doel: het jaar rond regelmatig sporten. Sportiv promoot actieve wedstrijd- en recreatiesporten in Vlaanderen.

Sportiv vzw
Polderstraat 76 A bus 3 - 8310 Brugge
info@sportiv.be - www.sportiv.be



Vlaamse Traditionele Sporten

De 530 clubs van de Vlaamse Traditionele Sporten bieden samen een twintigtal sporten aan. Vooral schietdisciplines zoals handboogschieten op de staande wip, maar ook bolsporten zoals krulbol. In al deze disciplines worden doordeweekse wedstrijden maar ook kampioenschappen ingericht.

Onze volkssporten: curve bowls, flessenschieten, gaailbol, golfbiljart, katapult, kegelen, klepschieten, kruisboog - balboog, krulbol, paapgooien, sjoelen, touwtrekken, trabol en wipschieten.

Ben ook jij goed in mikken? Of ben je handig in het werpen of rollen? Vraag dan snel na of er een volkssportclub in je buurt is. Je kan er plezier beleven, mensen leren kennen en je behendigheid of kracht tonen.

Vlaamse Traditionele Sporten vzw
Polderstraat 76 A bus 2 - 8310 Brugge
Tel.: 050 35 84 62 - info@vlas.be - www.vlas.be

Volleybal

Ben je op zoek naar een toffe sport voor jong en oud die je zowel in de zomer als in de winter kan beoefenen, zowel in competitie als louter recreatief? Ben je een echte teamspeler die zich altijd ten volle inzet voor de ploeg? Dan is volleybal jouw sport!

Voor een club in jouw buurt, neem je een kijkje op www.volleyvb.be voor links naar de provinciale websites waar je de gegevens van alle clubs van die provincie vindt.

Vlaamse Volleybalbond vzw
Beneluxlaan 22 - 1800 Vilvoorde
Tel.: 02 257 16 00 - fax: 02 257 16 02
vvb.secretariaat@skynet.be - www.volleyvb.be



Niets mag uw vakantieplannen in de weg staan.



Een ongeval, ziekte, overlijden net voor uw vertrek ... en u moet uw vakantie annuleren !

Met de Reisannuleringsverzekering van Ethias kunt u met een gerust gemoed uw vakantie boeken. Want als een onvoorziene gebeurtenis ervoor zorgt dat u niet kan vertrekken, zullen uw reiskosten terugbetaald worden ! U kan uw vakantie zelfs opnieuw boeken. De Reisannuleringsverzekering is het hele jaar geldig voor alle vakanties van het hele gezin, zelfs de korte verblijven en citytrips in België en het buitenland.

Vraag snel een offerte aan op ethias.be/annulatie of bel 011 28 28 00

Aarzel niet : de Reisannuleringsverzekering gaat pas in 30 dagen na ondertekening.

ethias
Doet wat moet

Wandelen

Wandelen en recreatief fietsen in groep.

De Vlaamse Wandel- en Omnisportfederatie (VWO) heeft vooral aandacht voor wandelaars en recreatieve fietsers die er het liefst in groep op uit trekken. Het sociale contact en de mogelijkheid om het sporten te combineren met een snuifje natuur en cultuur zijn voor onze aangesloten clubs erg belangrijk. We organiseren wandelingen en fiets-tochten voor iedereen die wil genieten van het moois dat de natuur te bieden heeft. Een ervaren wandel- of fietsbegeleider zorgt ervoor dat iedereen kan meedoen. Ook kan je bij ons cursussen volgen om beter te leren werken met kaart en kompas en de gps.

Wil je graag eens meewandelen met een van onze clubs? Dan kan je onze fiets- en wandelkalender raadplegen op www.vwofederatie.be/kalender.

Vlaamse Wandel- en Omnisportfederatie (VWO) vzw
Charles de Kerchovelaan 11 - 9000 Gent
Tel.: 09 223 32 63 - info@vwofederatie.be
www.vwofederatie.be

Wandelen

Jaarlijks biedt Wandelsport Vlaanderen meer dan 2.000 wandelingen aan waarbij je zelf de keuze maakt hoe je wandelt. Zo is er op elke wandeling een vrije start (meestal van 7.30u – 15u), kan je kiezen welke afstand je wandelt (gaande van 5, 10, 15, 20 tot 30 of zelfs 40 km en meer) en met wie je wandelt. Ben je op zoek naar een extra uitdaging? Dan biedt Wandelsport Vlaanderen het Sportief Wandelen en GPS-wandelen aan. Kortom, het wandelen is een gezonde bezigheid die je op eigen tempo - waar, wanneer en met wie je dat wilt, kan beoefenen.

AKTIVIA vzw
Industrielaan 11 bus 3 - 9990 Maldegem
Tel.: 050 40 51 40 - sport@aktivia.be - www.aktivia.be

Vlaamse Wandelfederatie vzw
H. Van Veldekesingel 150/71 - 3500 Hasselt
Tel.: 011 87 08 21 - bernadette@vwf.be - www.vwf.be

Vrije Vlaamse Recreatiesporten vzw
Bedrijfsstraat 10 bus 3 - 3500 Hasselt
Tel.: 011 24 78 20 - kevin.vleminx@vvr-info.be - www.vvrs.be





Waterski - Wakeboard

Wil je genieten van zon, water en vooral van een aantrekkelijke sport? Dan kan je terecht in 40 clubs in Vlaanderen om te gaan wakeboarden en waterskiën. Heb je zelf geen boot, of wil je graag les volgen? Kijk dan zeker uit naar de clubs met een jeugdsportlabel. Deze staan garant voor een optimale jeugdwerking, zowel promotioneel als kwalitatief.

Sinds kort kan je ook terecht aan de kabelbaan. De waaghalsen kunnen zich daar uitleven op de vele obstakels zoals kickers, sliders, ... Wie het graag nog spectaculairder wil, kan op zijn blote voeten waterskiën, piramides opbouwen in het showskiën of de snelheidsduivel uithangen tijdens waterskiraces. Kortom, voor elk wat wils.

Waterski Vlaanderen vzw (WSV)
Beatrijslaan 25 bus 2 - 2050 Antwerpen
Tel.: 03 271 19 59 - wsv@waterski.be - www.waterski.be

Wielrennen

Vlaamse Wielrijdersbond, een hart voor fietsers!
De Vlaamse Wielrijdersbond, opgericht in 1977, is met meer dan 120.000 leden en 1.400 clubs één van 's werelds grootste wielervederaties. De federatie streeft ernaar om de actieve wielersport, fietsen en mountainbiken, aan een zo breed mogelijk publiek aan te bieden. Het begeleiden en sensibiliseren van de wielierliefhebber om z'n sport op een gezonde, moderne, wetenschappelijke, ethisch verantwoorde en vooral leuke manier te beleven, is steeds onze grootste opdracht geweest. Onze kalender bevat meer dan 1.500 kwalitatief hoogstaande recreatieve organisaties, zowel voor wegfietzers als mountainbikers en toegankelijk voor mensen van alle leeftijdsklassen en competenties. Aan het einde van ieder seizoen ontvangen de regelmatige deelnemers aan de VWB-organisaties prachtige prijzen. Elk lid ontvangt ook ons magazine 'Vlaamse Wielrijder & Biker', het meest gelezen wielermagazine in de Benelux, boordevol info over techniek, voeding, en training.

Vlaamse Wielrijdersbond vzw
Bosstraat 101 - 9255 Buggenhout
Tel.: 052 33 29 80 - vwv@vwv.be - www.vwv.be



Vlaamse Wielrijdersbond



Wielrennen

Wielerbond Vlaanderen is de enige erkende wielervederatie die zowel topsport, competitie als recreatie organiseert en ondersteunt in Vlaanderen. Het takenpakket van Wielerbond Vlaanderen is heel divers: opleiden van jeugdrenners, aanbieden van competitie sport, ondersteunen van topsport en de recreatieve fietssport uitbouwen.

Er worden activiteiten georganiseerd voor jong en oud en voor mannen en vrouwen. Wielerbond Vlaanderen fietst met jullie op de weg, de piste, in het veld en door het bos. Een racefiets, stadsfiets, mountainbike, elektrische fiets of aangepaste fiets, het maakt niet uit, enkel het fietsen telt. Maak ook kennis met het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx. In en rond deze accommodatie kan je proeven van onder meer pisterijden, bmx'en en mountainbiken.

Wielerbond Vlaanderen vzw

Zuiderlaan 8 - 9000 Gent

Tel.: 09 321 90 20

info@wielerbondvlaanderen.be - www.deechtewielerbond.be

Wushu

Wushu is veel meer dan een sport, Wushu is veel meer dan één sport!

Wushu is namelijk de verzamelnaam voor alle Chinese vechtsporten. Je vindt bij ons shaolin kung fu, hung gar, bajji quan ... maar ook shuai jiao, wing tsun of tai chi. Je kan bij ons leren boksen of worstelen, wapens hanteren, maar ook springend trappen of vallen zonder je pijn te doen.

Wushu is er voor jong en oud. Bij moderne Wushu (vechtsport gekruist met gymnastiek) maak je spectaculaire sprongen. Bij traditionele Wushu leer je bewegen als een tijger, een bidsprinkhaan, een slang ... Bij tai chi ten slotte leer je hoe je in vorm en soepel blijft, ook al ben je heel oud.

Vlaamse Wushu Federatie vzw

Frans Van Schoorstraat 5 - 9200 Dendermonde

info@vwuf.be - www.vwuf.be





Zaalvoetbal

Zaalvoetbal is techniek, coördinatie, wendbaarheid, snelheid van uitvoering, uithouding, ... maar voornamelijk ook passie, fun en spelplezier!

Zaalvoetbal is als sport toegankelijk voor iedereen: jong of oud, jongen of meisje, man of vrouw, recreatief of competitief, voor ieder is er een aanbod binnen onze federatie. De VZVB is aanwezig in alle Vlaamse provincies en telt ongeveer 17.000 leden.

Ben je geïnteresseerd in onze aantrekkelijke en dynamische sport, heb je zin om te proeven van zaalvoetbal? Wens je aan te sluiten bij een club, deel te nemen aan een toernooi of een competitie, een opleiding te volgen tot trainer of scheidsrechter?

Aarzel dan niet om contact op te nemen of bezoek www.vlaamsezaalvoetbalbond.be

Vlaamse Zaalvoetbalbond vzw
Wilselsesteenweg 307 - 3010 Kessel-Lo
Tel.: 016 44 77 94
vzvb@skynet.be - www.vlaamsezaalvoetbalbond.be



Zeilen - Surfen - Kiten

Droom je van je eerste golfrit op je surfplank of ga je voor 'hangtime' aan je kite? Of kies je om meters boven het water met de catamaran het water te doorklieven, of in een zwaardboot je eigen kapitein te zijn?

Dan moet je bij de Vlaamse Yachting Federatie zijn. Het hoofddoel van de VYF is het promoten van de surf- en zeilsport. Dit doet de VYF door het organiseren van een brede waaier van activiteiten en evenementen, gaande van opendeurdagen, recreatieve wedstrijden, bijscholingen en clinics, de organisatie van Belgische en internationale kampioenschappen tot het opzetten van olympische campagnes.

Zowel jong als oud kan kennismaken met één van onze watersportdisciplines. Voor een club in je buurt, contacteer de Vlaamse Yachting Federatie!

Vlaamse Yachting Federatie vzw
Zuiderlaan 13 - 9000 Gent
Tel.: 09 243 11 20
info@vyf.be - www.vyf.be



Zweefvliegen

Een sport die kennis en vaardigheden, gebruikmakend van hoogstaand materiaal, combineert met de natuur! Zweefvliegen is 100% vliegen op zonne-energie. De instraling van de zon op de aarde, verwarmt de lucht en cirkelend in deze warme stijgende lucht - thermiek - kunnen we hoogte winnen en die vervolgens omzetten in afstand. Zo worden vluchten van 600 tot 1000 km gemaakt vanuit eigen land. Naast het recreatief vliegen worden er lokale wedstrijden en een nationaal kampioenschap georganiseerd, de selectiebron voor deelnemers aan Europese en wereldkampioenschappen.

Vanaf 14 jaar kan je starten met de opleiding en mag je zelfs solovliegen! De organisatie, de inhoud van de theoretische en praktische opleiding zijn conform met de Europese wetgeving. In alle clubs kan je terecht voor opleiding en uiteraard ook voor kennismakingsvluchten. Zweefvliegen verlangt een ernstig engagement en respect voor afspraken, veiligheid is immers belangrijk.

Liga van Vlaamse Zweefvliegclubs vzw
Termikkelaan 9 - 2530 Boechout
Tel.: 03 454 33 34 - fax: 03 454 33 88
info@lvzc.be - www.zweefvliegen.be

Zwemmen

ZWEMMEN is een plezierige, gezonde en één van de meest complete vormen van lichaamsbeweging. Het is tevens een eerste stap om andere watersporten te gaan beoefenen. Je kan zowel individueel als in clubverband actief zijn in het water én je conditie verbeteren.

Wanneer je aansluit bij één van onze zwemclubs, kan je in clubverband proeven van een gevarieerd aanbod zwemsportactiviteiten op recreatief, competitief en topsportniveau, waaronder:

- Zwemmen: van leren zwemmen tot wedstrijdzwemmen, in het zwembad of in openwater (over langere afstanden).
- Waterpolo: een teamsport met pit.
- Synchronozwemmen: ballet in het water.
- Schoonspringen: waarbij je sprongen uitvoert van op een hoogte van 1m tot 10m.

Onze zwemclubs staan garant voor een kwaliteitsvol aanbod in elke discipline.

Vlaamse Zwemfederatie vzw
Burg. Maenhoutstraat 100-102 - 9820 Merelbeke
Tel.: 09 220 53 87
info@zwemfed.be - www.zwemfed.be



DE ACTIEVE DORSTLESSER



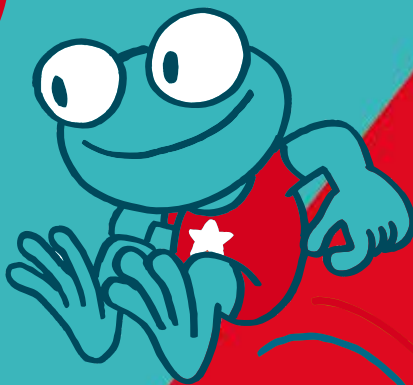
HYDRATION
AQUARIUS

er beweegt
iets in jouw
buurt!

voor 3- tot
8-jarigen


**Multi
move**
VOOR KINDEREN

www.multimove.be




**Sport
snack**

www.sportsnack.be

Een gevarieerd bewegingsaanbod voor jonge kinderen



voor 5- tot
12-jarigen



Ga naar de websites voor meer tips en
weetjes over beide programma's.


Blosso
Vlaamse overheid

