

DIRECTIE STUDENTENVOORZIENINGEN
AFDELING SPORTVOORZIENINGEN (GUSB)



UGENT SPORT

Sportaanbod 2020-2021



UNIVERSITEIT
GENT

VOORWOORD

Beste studenten en medewerkers,

We beleven momenteel ongewone, verwarrende tijden. De coronapandemie heeft onze samenlevingen wereldwijd in een crisis gestort die de meesten van ons niet eerder hebben meegemaakt.

De kans is klein dat na het oplossen van de meest acute problemen alles spoedig weer helemaal normaal wordt. Dat geldt ook voor de organisatie van onze universitaire activiteiten. Sommige activiteiten zullen we de komende tijd wat anders moeten aanpakken, voor andere activiteiten moeten we alternatieven voorzien of achter de hand houden.

Laat één ding echter duidelijk zijn: ook in crisistijden gaan we niet voor half werk. De Universiteit Gent zal onverminderd inzetten op kwaliteitsvol onderwijs en hoogstaand onderzoek. Bovendien willen we dat deze kernactiviteiten kunnen plaatsvinden in een aangename en stimulerende studie- en werkomgeving, waar u zich ten volle kan ontplooiën.

De universitaire sportvoorzieningen zijn een onmisbare schakel in het creëren van zo een omgeving. Als deze crisis ons iets heeft geleerd, dan is het wel dat onze gezondheid het hoogste goed is. Door regelmatig te sporten houden we lichaam én geest fit en weerbaar.

Ook in het academiejaar 2020-2021 staat de afdeling Sportvoorzieningen daarom borg voor een gevarieerd aanbod. Individueel of in groep, recreatief of competitief sporten: aan de UGent kan het allemaal! U vindt uw favoriete sporttak zeker in het aanbod in deze brochure terug.

Bovendien zijn er ook de jaarlijkse Vlaamse en Belgische studentenkampioenschappen, waar we altijd sterke resultaten neerzetten. We organiseren verschillende studenten- en personeelscompetities, de jaarlijkse personeelssportdag, nemen deel aan activiteiten van FROS – Multisport Vlaanderen, bieden uitgebreide faciliteiten aan topsporters, ...

U merkt het: de UGent is het hele jaar door een sportieve universiteit! De uitvalsbasis voor al die sportieve activiteiten is ons Universitair Sportcomplex. Dat beschikt over een modern zwembad met instructiebad, 3 polyvalente sportzalen, eenzaal voor gevechtssporten en 2 vergaderzalen. En in het cafetaria met buitenterras kijkt u vanop de eerste rij uit op alle actie open rond de Watersportbaan.

Een zeer ruim aanbod dus, met voor elk wat wils. Al wil ik van u toch enige flexibiliteit vragen. De verdere evolutie van de coronapandemie is onvoorspelbaar. Het aanbod dat u in deze brochure terugvindt, kan vanzelfsprekend nog wijzigen als gevolg van overheidsmaatregelen of nieuwe richtlijnen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Blijf dus steeds de website en andere (online) communicatie in de gaten houden.

Wat wel al 100% zeker is: de medewerkers van de afdeling Sportvoorzieningen zullen er alles aan doen om de activiteiten zo gevarieerd mogelijk te houden en deze steeds in veilige omstandigheden te laten plaatsvinden. Mijn goede raad aan jullie is dan ook: hou het gezond, wees sportief!



Rik Van de Walle
Rector

SPORTCOMPLEX GUSB

Contact en openingsuren sportsecretariaat

Afdeling Sportvoorzieningen (GUSB)

Campus Dunant

Watersportlaan 3 – 9000 Gent

Tel. 09 264 63 14

sport@ugent.be – www.ugent.be/sport

Het sportsecretariaat is geopend van maandag tot vrijdag, raadpleeg de website voor onze openingsuren.

Accommodatie

GUSB – Watersportlaan 3 – 9000 Gent

- 3 grote omnisportzalen (voor minivoetbal, basketbal, badminton, tennis, volleybal, korfbal, handbal, zaalhockey)
- 1 gevechtssportzaal
- 1 tafeltenniszaal
- 2 vergaderzalen
- 1 zwembad (25m × 15m)*
- 1 instructiebad (8m × 10m)

* het zwembad is toegankelijk voor personen met een handicap mits begeleiding

HILO, Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen – Watersportlaan 2 – 9000 Gent

- grote zaal
- spiegelzaal
- 2 outdoor tennisterreinen

Bereikbaarheid

- Buslijn 6: Gent Zuid tot Verenigde Natieslaan
- Buslijn 41-43: Sint-Pietersstation tot Blaarmeersen
- Buslijn 9: Sint-Pietersstation tot Jan Palfijnziekenhuis (site Watersportbaan)
- Buslijn 38-39: Korenmarkt tot Jan Palfijnziekenhuis (site Watersportbaan)
- Tram 2-4: Sint-Pietersstation tot Martelaarslaan/Gent Zuid tot Martelaarslaan (halte Bernard Spaelaan – Delhaize): door de parking van Delhaize tot Watersportbaan

Openingsuren

GUSB – Sportzalen			
Periode	Week	Zaterdag	Zondag
21/09/2020 t/m 02/05/2021	09.00 – 23.00*	09.00 – 12.00	08.30 – 12.30
		13.30 – 17.30	
03/05/2021 t/m 26/09/2021	09.00 – 22.00	09.00 – 12.00	08.30 – 12.30
		13.30 – 17.30	

* in januari en tijdens de lesvrije week zijn de sportzalen open van 09.00 – 22.00

GUSB – Zwembad		
Week	Zaterdag	Zondag
12.00 – 21.30*	09.00 – 12.00	09.00 – 12.00
van 21/09/2020 tot 15/04/2021 op donderdag tot 20.30	13.30 – 17.30	

* Uitzonderlijke en extra sluitingsmomenten van het zwembad zullen steeds vermeld worden op onze website

GUSB – Instructiebad		
Woensdag	Zaterdag	Zondag
14.30 – 16.30	09.30 – 12.00	09.30 – 12.00
	13.30 – 17.00	

Sluitingsdagen academiejaar 2020-2021

Datum	Omschrijving
Zo 01-11-2020	Allerheiligen
Ma 02-11-2020	Allerzielen
Wo 11-11-2020	Wapenstilstand
Zo 15-11-2020	Feest van de Dynastie
Do 24-12-2020 – Zo 03-01-2021	Kerstvakantie
Vrij 19-03-2021	Dies Natalis
Za 03-04-2021– Ma 05-04-2021	Pasen
Za 01-05-2021	Feest van de arbeid
Zo 02-05-2021	Complex gesloten
Do 13-05-2021 – Zo 16-05-2021	O.-L.-H.-Hemelvaart
Za 22-05-2021 – Ma 24-05-2021	Pinksteren
Ma 31-05-2021 – Zo 27-06-2021	Zwembad gesloten wegens onderhoud
Ma 28-06-2021 – Zo 04-07-2021	Jaarlijks onderhoud volledige complex
Zo 11-07-2021	Feest van de Vlaamse Gemeenschap
Za 17-07-2021 – Zo 25-07-2021	Gentse feestweek
Zo 15-08-2021	O.-L.-V.-Hemelvaart

Uitzonderlijke sluitingsmomenten van (delen van) onze infrastructuur (vb. bijzondere manifestaties,...) zullen steeds vermeld worden op onze website.

ALGEMENE INLICHTINGEN

Wie behoort tot de tariefgroep UGent?

(onder voorbehoud van wijzigingen t.g.v. een eventuele Bestuursbeslissing)

- Studenten UGent
- Personeelsleden UGent
- Gepensioneerde personeelsleden UGent, met speciale toegangskaart*
- Personeelsleden UZ Gent, met speciale toegangskaart*
- Gepensioneerde personeelsleden UZ Gent, met speciale toegangskaart*
- Personeelsleden Hogeschool Gent, met personeelskaart
- Studenten en personeelsleden Vlerick Management School, met speciale toegangskaart*
- Leden van Alumni UGent, met geldige Alumnikaart
- Studenten Open Universiteit
- Studenten Talencentrum UGent (voor de duur van de cursus), met speciale toegangskaart*
- Studenten van de hogescholen die deel uitmaken van de Associatie UGent (Hogeschool Gent, Arteveldehogeschool, Hogeschool West-Vlaanderen), in het bezit van een geldige studentenkaart (met barcode) uitgegeven door de hogeschool zelf.

***Speciale toegangskaart:**

De toegangskaart wordt u opgestuurd na het invullen van een aanvraagformulier, dat ter beschikking is in de Gusb en de verschillende studentenrestaurants.

Reservaties en annuleringen

Voor alle inlichtingen kunt u zich telefonisch (09 264 63 14) of persoonlijk wenden tot het sportsecretariaat.

Reservatieprocedure

Om een reservatie te kunnen maken moet men geregistreerd zijn in het systeem.

Registratie

- Leden die behoren tot de tariefgroep UGent registreren zich op het sportsecretariaat met hun barcodekaart/ legitimatie kaart
- Externen registreren zich op het sportsecretariaat met hun elektronische identiteitskaart

Reservatie

- Persoonlijk op het sportsecretariaat tijdens de kantooruren
- Telefonisch op het nummer 09 264 63 14 tijdens de kantooruren (enkel mogelijk voor enkelvoudige reservaties door geregistreerde klanten die behoren tot de tariefgroep UGent of erkende groeperingen)
- Seriereservaties (= meerdere reservaties, vaste dag en vast uur, binnen een zelfde reservatieperiode): altijd persoonlijk op het sportsecretariaat tijdens de kantooruren en onmiddellijk te betalen
- Zaalreservatie externen: altijd persoonlijk op het sportsecretariaat tijdens de kantooruren en onmiddellijk te betalen

Annulering

- Annuleren van een reservatie kan enkel via mail naar sport@ugent.be
- Annulering tot uiterlijk 48 uur voor aanvang van de gemaakte reservatie: kosteloos
- Annulering binnen de 48 uur voor aanvang van de gemaakte reservatie: betalen van de voorziene kostprijs voor de gemaakte reservatie.
- Niet komen opdagen zonder voorafgaande annulering: betalen van de voorziene kostprijs voor de gemaakte reservatie + verlies van de prioriteit bij volgende reservatieperiode.

Opvolging betalingen

Indien reservaties of annuleringen niet betaald worden, zullen geen verdere reservaties kunnen gemaakt worden.

Reservatieprioriteiten

1. Vanaf de 1e van de maand die een reservatieperiode voorafgaat, kunnen enkel erkende diensten en faculteitskringen van de UGent een seriereservatie* voor de huur van **één sportterrein** aanvragen voor de reservatieperiode die erop volgt
2. Vanaf de 1e van de maand die een reservatieperiode voorafgaat, kunnen alle personeelsleden en studenten van de UGent een seriereservatie* aanvragen voor de huur van **één badmintonterrein** op een vast uur en op een vaste dag voor de reservatieperiode die erop volgt
3. Vanaf de 11e van de maand die een reservatieperiode voorafgaat, kan elke geregistreerde klant die behoort tot de UGent- gemeenschap een seriereservatie* aanvragen voor de huur van **één sportterrein** voor de reservatieperiode die erop volgt
4. Vanaf de 21e van de maand die een reservatieperiode voorafgaat, kan elke geregistreerde klant een reservatie aanvragen voor één of meerdere sportterreinen of badmintonterreinen voor de reservatieperiode die erop volgt

*seriereservatie = meerdere reservaties (vaste dag en vast uur) binnen een zelfde reservatieperiode

Reservatieperiodes

Periode 1: van 01/09 tot en met 31/10

Periode 2: van 01/11 tot en met 31/12

Periode 3: van 01/01 tot en met 29/02

Periode 4: van 01/03 tot en met 30/04

Periode 5: van 01/05 tot en met 30/06

Periode 6: van 01/07 tot en met 31/08

Reservatieperiodes badminton

Periode 1: van 01/10 tot en met 31/12

Periode 2: van 01/01 tot en met 31/03

Periode 3: van 01/04 tot en met 30/06

Periode 4: van 01/07 tot en met 30/09

In de loop van een periode kunnen steeds bijkomende losse reservaties – onder voorbehoud van beschikbaarheid – aangevraagd worden.

Alle catering binnen het complex gebeurt via de concessiehouders van de cafetaria.

Verzekeringen

Alleen studenten UGent en personeelsleden UGent zijn door de UGent verzekerd tijdens sportbeoefening in GUSB-verband. Alle andere personen (ook de gezinsleden van studenten en personeel UGent, alumnileden en hun gezinsleden, studenten en personeelsleden van de hogescholen, gepensioneerde personeelsleden UGent) participeren op eigen risico en verantwoordelijkheid aan de sportactiviteiten. De Universiteit Gent en haar bestuurders, personeelsleden en studenten evenals de verenigingen en instellingen waarin zij participeert, kunnen onder geen enkel beding en in geen enkele hoedanigheid verantwoordelijk gesteld worden voor gebeurlijke ongevallen, diefstallen of schade veroorzaakt aan een deelnemer aan sportactiviteiten of aan een persoon die geen deelnemer aan sportactiviteiten is.

Verzekering studenten: Axa – IC Verzekeringen – Polisnummer 73 044 66 94

Verzekering personeelsleden: Ethias – Polisnummer 45389808

Betalen

Vanaf september 2020 verdwijnt de mogelijkheid om cash te betalen in het Universitair Sportcomplex Gusb. Vanaf dan betaal je ofwel met UGentkaart via epurse, dat is je legitimeren en betalen in één beweging. Ofwel legitimeer je je eerst met je UGentkaart en betaal je dan via Bancontact.

Externen betalen vanaf dan uitsluitend via Bancontact.

SPORTALFABET VAN A TOT Z

Raadpleeg regelmatig onze website voor eventuele wijzigingen ten gevolge van bijzondere omstandigheden (bv Corona, ...).

www.ugent.be/sport (studenten)

www.ugent.be/intranet/nl/naast-het-werk/sport (personeel)

Hier kan je eventuele wijzigingen in het bestaande aanbod en de aankondiging van nieuwe activiteiten terugvinden.

English version:

www.ugent.be/en/facilities/sport

Wekelijkse sessies:

Gaan wekelijks door, vooraf inschrijven is niet nodig, geen beperking van aantal deelnemers. Voor sommige sporten is een meerbeurtenkaart verplicht.

Lessenreeksen:

Gaan door op vooraf bepaalde data. Vooraf inschrijven en betalen op het sportsecretariaat van de GUSB is noodzakelijk.

Meerbeurtenkaarten:

Alle kaarten zijn 1 jaar geldig na datum aankoop. Bij verlies van een magneetkaart zal € 5 aangerekend worden.

De wekelijkse sessies starten in de week van 28/09/2020 en eindigen op 02/05/2021.

Tijdens de opendeurweek (21/09/2020 – 25/09/2020) worden gratis kennismakingslessen aangeboden.

Er zijn geen sessies:

- tijdens de kerstvakantie: 21/12/2020 – 03/01/2021
- tijdens de examenperiode eerste semester: 04/01/2021 – 31/01/2021 met uitzondering van Aikido, Karate, Ninjutsu en Shinkendo
- tijdens de lesvrije week: 01/02/2021 – 07/02/2021 met uitzondering van Aikido, Karate, Ninjutsu en Shinkendo
- tijdens de paasvakantie: 05/04/2021 – 18/04/2021
- op sluitingsdagen van het sportcomplex: zie p. 4

AIKIDO | GUSB

Aikido is een combinatie van zelfverdediging en zelfontplooiing. Doordat je leert bewust om te gaan met lichaam én geest kan je je tegenover eventuele tegenstanders beter weren. Je bent niet alleen bezig met pasjes en technieken, maar vooral met inzicht verwerven binnen een vechtsituatie.

In praktijk is aikido een methode om jezelf te verdedigen. Je kan de bewegingen goed gebruiken als je wordt aangevallen, ook als je tegenstander gewapend is.

Aanbod	Wekelijkse sessies Initiatie en gevorderden
Lesgever	Gaétan Francken (Sport Vlaanderen – VTS trainer) – www.aiki-o-kami.com
Contact	aok@telenet.be
Wanneer	Maandag: 20.00 – 22.00 Woensdag: 20.00 – 22.00
Tarief	UGent: € 4/beurt, 18/5 beurten, € 36/10 beurten Externen: € 8/beurt, € 36/5 beurten, € 72/10 beurten
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB.
Vrij oefenen	Mogelijk wanneer de zaal vrij is UGent: € 2/u Externen: € 4/u
Huur zaal	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 20/u Externen: € 30/u

ATLETIEK

Aanbod	Recreatief De omgeving van de GUSB is uiterst geschikt om op regelmatige basis te joggen. Voor het gebruik van een kleedkamer en douche kan je terecht in het GUSB-sportcomplex. Er zijn een aantal lockers beschikbaar voor het opbergen van persoonlijke spullen. Middagjogging “Exploot” Eén maal per maand wordt op vrijdag een middagjogging rond de Watersportbaan ingericht met tijdsopname. Start om 12.30 ter hoogte van de GUSB. Data: zie website. Gentloopt: Start-to-run en diverse loopgroepen voor alle niveaus Wekelijkse sessies op maandag, woensdag en zaterdag. Je kan aan meerdere sessies per week deelnemen. Verschillende programma's mogelijk, groepen worden ingedeeld volgens ambitie en niveau (starters, joggers, runners, ultra's). Studenten en personeelsleden UGent zijn verzekerd via UGent. Tarief: UGent: € 15 / programma (10 à 12 weken) Externen: € 20 / programma (10 à 12 weken) + € 10 verzekering (jaarlijks) Inschrijven: via inschrijvingsformulier op de website. Gentloopt neemt dan contact op voor de groepsindeling. Contact: geert.gysel@gentloopt.be – Info: www.gentloopt.be Permanente atletiekbeoefening Loop- en kampnummers Atletiekpiste van KAA Gent op de Blaarmeersen www.kaagatletiek.be Dinsdag en donderdag vanaf 18.30 en zondag vanaf 10.00. Gratis proefaanbod.
Contact	atletiek@ugent.be
Tarief	Gebruik van kleedkamer en douche: UGent: € 2/beurt, € 9/5 beurten, € 17,50/10 beurten, € 40/25 beurten Externen: € 4/beurt, € 18/5 beurten, € 35/10 beurten, € 80/25 beurten
Wedstrijden	Interfacultaire en interuniversitaire kampioenschappen Personeelskampioenschappen Info via website of sportsecretariaat

BADMINTON | HILO

Aanbod	Lessenreeksen (enkel voor AUGent) Najaar 2020: 10 lessen – start 1/10 Voorjaar 2021: 10 lessen – start 11/2
Lesgevers	Simon Krols Eloïme Bossuwé
Contact	simon.krols@ugent.be – eloime.bossuwe@gmail.com
Wanneer	Donderdag: 19.00 – 20.15 (beginnelingen) Donderdag: 20.15 – 21.30 (gevorderden recreatief) Donderdag: 21.30 – 23.00 (competitietraining)
Tarief	UGent: € 35/lessenreeks (beginnelingen/gevorderden recreatief) € 40/lessenreeks (competitietraining)
Inschrijven	Vanaf 01/09/2020 (1 ^e semester) en vanaf 01/12/2020 (2 ^e semester): enkel mogelijk op het sportsecretariaat van de GUSB, tijdens de openingsuren, en onmiddellijk te betalen (epurse of bancontact). De plaatsen zijn beperkt (max. 25 deelnemers).
Wedstrijden	Interfacultaire en interuniversitaire kampioenschappen Personeelskampioenschappen Info via website of sportsecretariaat
Huur terreinen	Zie algemene inlichtingen p. 5-6 Weekdagen: 12.00 – 13.00 Dinsdag – woensdag: 20.00 -22.00 Donderdag – vrijdag: vanaf 18.00 (naargelang beschikbaarheid van de zaal) Naargelang de bezetting van de zaal, ook andere momenten mogelijk.
Tarief	UGent: € 3/u/p Externen: € 4,50/u/p
Reserveringen	Men kan een seriereservatie maken, dit voor één terrein op een vaste dag en vast uur, voor een periode van 3 maand. UGent: € 6 × aantal speeldagen Externen: € 9 × aantal speeldagen Eventuele 3e en 4e speler betalen bijkomend een beurt aan de kassa.

BALLROOM, HIP HOP EN MODERN | Thermanal/Campus Ledeganck/Campus Schoonmeersen

De Gentse Universitaire Dansclub (GUDc) organiseert wekelijks ballroom- en latin dansen. Heb je altijd al willen walsen of swingen, de chacha of tango dansen? Het lesaanbod werd nu ook uitgebreid met Hip Hop en Modern.

Aanbod	Lessenreeksen Ballroom en Latin / Modern / Hip Hop 10 lessen per semester, telkens 1u/week, volgens academische kalender Starten kan zowel in het 1e als in het 2e semester. Voor het volledige dansaanbod van de GUDc kan u terecht op www.gudc.be
---------------	---

Lesgevers	Dennie Debremaecker – Valérie Van Haver (Ballroom) Sam Dewilde (Modern) Sofie Verheyden (Hip Hop)
Contact	info@gudc.be – facebook “Gentse Universitaire Dansclub – ’t GUDc”
Wanneer	Ballroom: Maandag/Donderdag Modern: Maandag Hip Hop: Dinsdag
Tarief	Ballroom: € 50 pp/semester (€ 80 voor de intensieve beginnerscursus) Modern: € 30 pp/semester Hip Hop: € 30 pp/semester De tarieven zijn inclusief Danssport Vlaanderen lidmaatschap , verzekering en tweemaandelijks tijdschrift “Swing”.
Inschrijven	Telkens bij begin van semester. Tijdens de 1 ^e of de 2 ^e week van het academiejaar is er een gratis proefles voorzien. Bekijk regelmatig de facebookpagina of website.
Voorwaarden	Elke student (ook doctoraatsstudent, personeelslid, assistent, alumni) die ingeschreven is aan de UGent of de Associatie UGent (Universiteit Gent, Hogeschool Gent, Arteveldehogeschool, en Hogeschool West-Vlaanderen) kan zich inschrijven. Verder is er een leeftijdsgrens van 35 bepaald om een laagdrempelige omgeving te creëren voor studenten.
Wedstrijden	Geïnteresseerden kunnen deelnemen aan nationale danswedstrijden van de dansliga en internationale studentendanswedstrijden (voornamelijk met de Nederlandse Universitaire Dansverenigingen)

BASKETBAL | GUSB

Aanbod	Wekelijkse sessies Recreatief
Wanneer	Maandag: 18.00 – 19.30 Woensdag: 17.00 – 18.30
Tarief	UGent: € 3/beurt, € 14/5 beurten, € 27/10 beurten Externen: € 6/beurt, € 28/5 beurten, € 54/10 beurten
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa.
Wedstrijden	SK-, Interfacultaire en interuniversitaire kampioenschappen. Info via website of sportsecretariaat
Huur terreinen	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 18/u Externen: € 25/u

B.B.B | HILO

Buik...Billen...Benen... De les omvat, na een goede opwarming, hoofdzakelijk spierversterkende oefeningen op muziek. Deze oefeningen worden afgewisseld met kleine stukken eenvoudige low-impact aerobics om zo op een aangename manier aan je figuur te werken.

Aanbod	Wekelijkse sessie
Lesgevers	Sportievak
Contact	sport@ugent.be
Wanneer	Dinsdag: 21.00 – 22.00
Tarief	UGent: € 27/10-beurtenkaart, € 3/beurt Externen: € 54/10-beurtenkaart, € 6/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 12/10/2020. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor Crosstraining, Fatburner, Pilates, Yoga en Zumba. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig

CROSSTRAINING | HILO

Crosstraining combineert het beste van cardio, functionele training, gymnastics, basis gewichtheffen en meer. Onder begeleiding geniet je van een leuke en variërende training op maat. Leer de bewegingen, word fitter en bouw je conditie en kracht op.

Alle oefeningen zullen aangepast worden aan ieders niveau.

Of je nu jong of oud bent, groot of klein, veel of weinig sportervaring hebt, iedereen kan deelnemen aan deze sessie. De training zal een combinatie zijn van hoge en lage intensiteit waarbij conditie, kracht, mobiliteit, flexibiliteit en herstel aan bod komen. Een ideale mix voor jouw lichaam!

Aanbod	Wekelijkse sessies
Lesgevers	Sportievak
Contact	sport@ugent.be
Wanneer	Dinsdag 18.00 – 19.00 Dinsdag 19.00 – 20.00
Tarief	UGent: € 27/10-beurtenkaart, € 3/beurt Externen: € 54/10-beurtenkaart, € 6/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 12/10/2020. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor BBB, Fatburner, Pilates, Yoga en Zumba. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

DUIKEN | GUSB zwembad

Geïnteresseerd in het leven onder water? Behaal je sterren (duikbrevetten) en verken de Belgische, Nederlandse en andere internationale wateren met de duikclub van de UGent.

Aanbod	Lessenreeks
Lesgevers	Gentse Universitaire Duikclub vzw – www.gudvzw.be
Contact	info@gudvzw.be
Wanneer	Donderdag: 20.30 – 21.45 (training)
Tarief	UGent: € 4/beurt, € 18/5 beurten, € 35/10 beurten Jaarlijks clublidgeld zie www.gudvzw.be
Inschrijven	Inschrijven per academiejaar, via het contactformulier op www.gudvzw.be of via mail naar info@gudvzw.be . Definitief inschrijven kan na nadere berichtgeving per mail.
Info	Opleidingen volgens CMAS (NELOS) systeem; informatiepakket op www.gudvzw.be Voor beginnende duikers: het is aangeraden de club voor de eerste les te contacteren, gezien het grote aantal aanvragen. Behalve trainingen worden uiteraard ook duiken georganiseerd (en duikweekends, -reizen).

FATBURNER | HILO

Wil je op een gezonde manier calorieën verbranden? Fatburner is een sessie aan lage intensiteit waarbij je traint op het vetverbrandingsniveau. De opwarming zorgt voor een calorieverbranding en nadien wordt er gewerkt aan de spiertoning.

Aanbod	Wekelijkse sessie
Lesgevers	Sportievak
Contact	sport@ugent.be
Wanneer	Maandag: 21.00 – 22.00
Tarief	UGent: € 27/10-beurtenkaart, € 3/beurt Externen: € 54/10-beurtenkaart, € 6/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 12/10/2020. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor BBB, Crosstraining, Pilates, Yoga en Zumba. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

FIETSEN (RECREATIEF)

Aanbod	We organiseren één zondag per maand dagtochten van ± 50km (oktober tot juni). Het is recreatief fietsen ± 15km/uur, tempo ligt veel lager dan bij de wielertoeristen.
Contact	Agnes Vanderstegen agnes@sterrestappers.be – 0477 34 75 12
Wanneer	Het volledige programma is beschikbaar via www.sterrestappers.be Verplaatsingen naar de startplaats van de tocht gebeuren met eigen vervoer. Kostendelende carpooling (€ 0,20/km te delen door de inzittenden) zorgt ervoor dat mensen zonder wagen ook kunnen deelnemen. Voor elke fietstocht wordt er verzameld aan de Sterre, Krijgslaan 250, Gent, ter hoogte van de parking Lunch Garden. Iedereen brengt zijn eigen picknick en drank voor onderweg mee. De middagpauze wordt georganiseerd in een vaak originele drankgelegenheid waar meestal verse soep kan besteld worden.
Tarief	Studenten en personeel UGent: € 2. Externen: € 2 indien verzekerd via Gezinsport Vlaanderen, € 3 voor andere deelnemers.

FITNESS

Studenten en personeelsleden van de Universiteit Gent kunnen trainen in de powerzaal op de oefenpiste (kant inkom) van de Topsporthal.

Contact	res@sport.vlaanderen – 09 244 72 12
Tarief	€ 95 voor een jaarabonnement + € 2 voor de toegangsbadge
Inschrijven	Aanmelden aan het onthaal van de Topsporthal met een geldige studenten- of personeelskaart en pasfoto

Daarnaast voorzien de meeste fitnesscentra in het Gentse een voordelig studententarief.

HANDBAL | GUSB

Aanbod	Wekelijkse sessie Initiatie en gevorderden
Lesgever	Ruben Blomme
Contact	rpblomme.blomme@ugent.be
Wanneer	Dinsdag: 20.30 – 22.00
Tarief	UGent: € 3/beurt, € 14/5 beurten, € 27/10 beurten
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa.
Wedstrijden	Interuniversitaire kampioenschappen Info via website of sportsecretariaat.

Huur terreinen	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 25/u Externen: € 35/u

HOCKEY | GUSB

Aanbod	Wekelijkse sessie Initiatie en gevorderden
Lesgever	Arne Simons
Contact	arne.simons@ugent.be
Wanneer	Dinsdag: 20.30 – 22.00 (initiatie) Dinsdag: 21.30 – 23.00 (gevorderden)
Tarief	UGent: € 3/beurt, € 14/5 beurten, € 27/10 beurten
Benodigheden	Bij de training gevorderden is het aangeraden scheenbeschermers te dragen.
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa.
Wedstrijden	Interuniversitaire kampioenschappen Info via website of sportsecretariaat.
Huur terreinen	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 25/u Externen: € 35/u

JUDO | GUSB

Aanbod	Wekelijkse sessies
Lesgevers	Jo De Geyter (6 ^e Dan, trainer A VTS-Sport Vlaanderen)
Contact	johan.degeyter@ugent.be – 0497 35 87 97
Wanneer	Dinsdag: 20.00 – 21.30 (competitietraining)
Tarief Randori-training	UGent: € 3/beurt, € 14/5 beurten, € 27/10 beurten Externen: € 6/beurt, € 28/5 beurten, € 54/10 beurten
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa.
Wedstrijden	Interfacultaire en interuniversitaire kampioenschappen Info via website of sportsecretariaat

Vrij oefenen	Mogelijk wanneer de zaal vrij is UGent: € 2/u Externen: € 4/u
Huur zaal	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 20/u Extern: € 30/u

KARATE | GUSB

Karateclub Shinbu Gent en de Gentse Universitaire Karateclub (GUKK), beiden aangesloten bij de Vlaamse Karate Federatie (erkend door Sport Vlaanderen).

Aanbod	Wekelijkse sessies Initiatie en gevorderden
Lesgevers	Karateclub Shinbu Gent
Contact	www.shinbugent.be – www.gukk.ugent.be
Wanneer	Dinsdag: 19.00 – 20.30 Donderdag: 19.30 – 21.00 Zaterdag: 10.00 – 12.00
Tarief niet-clubleden	UGent: € 3/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Niet-clubleden betalen per beurt. Studenten zijn niet verplicht zich aan te sluiten bij de club en lidgeld te betalen.
Wedstrijden	Universitaire kampioenschappen en wedstrijden Vlaamse Karate Federatie. Info via website of sportsecretariaat
Vrij oefenen	Mogelijk wanneer de zaal vrij is UGent: € 2/u Externen: € 4/u
Huur zaal	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 20/u Externen: € 30/u
Karate voor kinderen – vanaf 8 jaar	
Lesgever	Karateclub Shinbu Gent
Contact	www.shinbugent.be
Wanneer	Zaterdag: 10.00 – 12.00

KRAV MAGA | HILO

Krav Maga is de Hebreeuwse benaming voor contactgevecht. Het is een modern zelfverdedigingssysteem dat zich kenmerkt door instinctieve, eenvoudig aan te leren, reflexmatige technieken en concepten. U leert zich op korte tijd verdedigen tegen verschillende gewapende en ongewapende aanvallen en bedreigingen. Het is een ideaal systeem voor wie op korte tijd een effectieve zelfverdedigingsmethode wil aanleren. Krav Maga is een geschikte methode voor zowel mannen als vrouwen van alle leeftijden. Zoals iedere realistische vorm van zelfverdediging is het Krav Maga niet aan regels gebonden, behalve aan de regels van de wet. Trappen en stoten naar het kruis zijn toegestaan, evenals elleboogstoten naar het hoofd en het prikken van de vingers in de ogen of tegen de keel.

Aanbod	Lessenreeks (enkel voor AUGent) Najaar 2020: 10 lessen- start 30/9 Voorjaar 2021: 10 lessen – start 10/2
Lesgever	Krav Maga Trainingscentrum vzw – www.kravmagagent.com/augent
Contact	gent.kravmaga@gmail.com
Wanneer	Woensdag 19.30 – 21.30
Tarief	UGent: € 45/lessenreeks
Inschrijven	Vanaf 01/09/2020 (1 ^e semester) en vanaf 01/12/2020 (2 ^e semester): enkel mogelijk op het sportsecretariaat van de GUSB, tijdens de openingsuren, en onmiddellijk te betalen (epurse of bancontact). De plaatsen zijn beperkt (max. 25 deelnemers)
Voorwaarden	Uittreksel uit het strafregister model 1 art. 595 (attest van goed zedelijk gedrag) is vereist.

LACROSSE | Blaarmeersen

Lacrosse is een dynamische teamsport en één van de snelst groeiende sporten in de wereld. De sport is best vergelijkbaar met ijshockey voor mannen en veldhockey voor vrouwen, maar heeft eigenlijk elementen van vele teamsporten. Ze combineert de snelheid en kracht nodig voor American Football en ijshockey met de uithouding, wendbaarheid en strategie, die kenmerkend zijn voor voetbal en basketbal.

Geïnteresseerd? You're in luck! Ghent lacrosse is op zoek naar enthousiaste, sportieve nieuwe leden! Daarom houden wij start to lacrosse sessies in het begin van het jaar. Check de website voor meer info.

Aanbod	Wekelijkse sessies Recreatief en competitietraining
Contact	Jeroen D'haemers – board@ghentlacrosse.be – 0497831251 Facebook: Ghent Lacrosse
Wanneer	Woensdag: 20:00 – 22:00 Vrijdag: 20:00 – 22:00
Waar	Veld A, Blaarmeersen, Zuiderlaan 5, Gent
Tarief	Eerste 4 trainingen: gratis voor studenten UGent Lidgeld: € 200/jaar
Inschrijven	Te regelen na de proefsessies! Contacteer ons als je geïnteresseerd bent.

MINIVOETBAL | GUSB

Aanbod	Wekelijkse sessies Recreatief
Wanneer	Woensdag: 18.30 – 20.00 Donderdag: 18.00 – 19.30
Tarief	UGent: € 14/5 beurten
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Enkel mogelijk via aankoop 5-beurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa en geldig tot uiterlijk 29/04/2021.
Wedstrijden	Interfacultaire (minivoetbal) en interuniversitaire (futsal) kampioenschappen. Personeelskampioenschappen (minivoetbal) Info via website of sportsecretariaat
Huur terreinen	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief indoor	UGent: € 25/u Extern: € 35/u

NINJUTSU (BUJINKAN) | GUSB

Bujinkan is een vereniging waarin authentieke krijgskunst wordt beoefend. De technieken die wij beoefenen gaan terug naar Japanse scholen die al honderden jaren bestaan. Binnen het brede gamma van deze scholen beoefenen wij enerzijds ongewapend vechten, zoals slagen en trappen, worpen, klemmen, aanvallen op zenuwpunten, ... en anderzijds gewapende technieken zoals mes- en zwaardvechten, stokvechten,...

Deze technieken zijn niet alleen uitstekend geschikt als zelfverdediging; door te trainen verhoog je ook je flexibiliteit, coördinatie, beweeglijkheid en evenwichtsgevoel, die op hun beurt zorgen voor een perfect ontplooiën van lichaam en geest.

Aanbod	Wekelijkse sessies Initiatie en gevorderden
Lesgevers	Bujinkan Dojo Belgium Benedikt Sas (15 ^e Dan) Koen Bekaert (7 ^e Dan) Christophe Timbremont (15 ^e Dan) Brecht Beheydt (12 ^e Dan)
Contact	koene@bujinkan.eu benedikt.sas@ugent.be christophe.timbremont@gmail.com
Wanneer	Maandag: 18.30 – 20.00 (initiatie en training) Woensdag: 18.30 – 20.00 (initiatie en training)
Tarief	UGent: € 3/beurt, € 14/5 beurten, € 27/10 beurten Externen: € 6/beurt, € 28/5 beurten, € 54/10 beurten

Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB. Studenten zijn niet verplicht zich aan te sluiten bij de club en lidgeld te betalen.
Vrij oefenen	Mogelijk wanneer de zaal vrij is UGent: € 2/u Externen: € 4/u
Huur zaal	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 20/u Extern: € 30/u

PADEL | Gentbrugge

Padel (met de klemtoon op de 'e') is een racketsport die 2 tegen 2 of 1 tegen 1 gespeeld wordt op een terrein omringd door glazen wanden en een metalen omheining. Deze wanden worden betrokken bij het spel. De ondergrond bestaat uit kunstgras. Het materiaal bestaat uit een dik racket met gaten en een bal die zeer sterk lijkt op een tennisbal. Padel is ontstaan in Zuid-Amerika en overgewaaid naar Spanje waar het op korte termijn uitgegroeid is tot een immens populaire sport. In Europa is padel momenteel de snelst groeiende sport!!

De voornaamste reden voor het succes van padel is de laagdrempeligheid en sociaal karakter. Padel bevat elementen uit tennis en squash en is heel toegankelijk voor sportievelingen van eender welk niveau. Na een korte introductie beleef je meteen spelplezier met lange rally's!

Aanbod	Initiatie en huur terreinen Geïnteresseerden kunnen gratis komen proberen op maandag 28/09 (17.00 – 18.30) en maandag 26/10 (17.00 – 18.30). Inschrijven vooraf is noodzakelijk via info@padel4u2.be . Deadline om in te schrijven is 26/9 voor de sessie van 28/9 en 24/10 voor de sessie van 26/10. Vrije reservaties kunnen ook steeds gemaakt worden via de 'Playtomic' app. (Download de app in de app-store, maak een profiel aan en zoek 'Padel 4U2 Gent'. De app zal de beschikbare courts weergeven op de datum en uur van jouw keuze. Reserveren kan max. 1 week op voorhand).
Contact	www.padel4u2.be
Waar	Padel 4U2 Gent Emanuel Hielstraat 108, 9050 Gentbrugge
Tarief	Studenten UGent: € 6/u/p (daluren) / € 8/u/p (piekuren) Reserveren is noodzakelijk Tijdens piekuren kan er materiaal gehuurd worden, tijdens daluren is eigen materiaal noodzakelijk.

PARKOUR VISION

Aanbod	Wekelijkse drop-in sessies voor studenten, open level Personeel UGent is welkom op onze andere lessenreeksen aan studententarief. Meer info over onze overige lessen op www.flowdegand.be .
Lesgever	Wouter De Mol
Contact	flowdegand@gmail.com
Wanneer	Woensdag: 19.15 – 20.45 (tijdens de lesweken: 23/9 tot 16/12 met uitzondering van herfstvakantie, 8/2 tot 3/5 met uitzondering van Paasvakantie)
Waar	Afspraak vooraan SMAK (startlocatie)
Tarief	Studenten UGent: 1 gratis kennismakingsles € 8 per les € 35 voor 6 beurtenkaart (1 jaar geldig) € 60 voor 12 beurtenkaart (1 jaar geldig)
Inschrijven	Vooraf inschrijven kan via de website (www.flowdegand.be) of ter plaatse (liefst overschrijven of mobile).

PILATES | HILO

Pilates verhoogt de lenigheid door het aansterken van lange, lenige spieren. Het verhoogt de kracht en uithouding in benen, buikspieren, armen, heupen en de rug.

Aanbod	Wekelijkse sessie
Lesgevers	Sportievak
Contact	sport@ugent.be
Wanneer	Maandag: 20.00 – 21.00
Tarief	UGent: € 27/10-beurtenkaart, € 3/beurt Externen: € 54/10-beurtenkaart, € 6/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 12/10/2020 . Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor BBB, Crosstraining, Fatburner, Yoga en Zumba. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

WEEKALENDER ACTIVITEITEN | GUSB-HILO

MAANDAG			
Aikido	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	20.00 – 22.00	GUSB zaal 4
Basketbal	Wekelijkse sessie / recreatief	18.00 – 19.30	GUSB zaal 2
Fatburner	Wekelijkse sessie	21.00 – 22.00	HILO grote zaal
Ninjutsu (Bujinkan)	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	18.30 – 20.00	GUSB zaal 4
Pilates	Wekelijkse sessie	20.00 – 21.00	HILO grote zaal
Tennis	Lessenreeks / initiatie	19.30 – 20.30	GUSB zaal 2
Tennis	Lessenreeks / halfgevoorderden	20.30 – 21.45	GUSB zaal 2
Tennis	Lessenreeks / gevorderden	21.45 – 23.00	GUSB zaal 2
Waterpolo	Wekelijkse sessie / initiatie en training	21.30 – 22.45	GUSB zwembad
Yoga	Wekelijkse sessie / initiatie	19.00 – 20.00	HILO grote zaal
Yoga	Wekelijkse sessie / gevorderden	20.15 – 21.15	GUSB zaal 5

DINSDAG			
B.B.B	Wekelijkse sessie	21.00 – 22.00	HILO grote zaal
Crosstraining	Wekelijkse sessie	18.00 – 19.00	HILO grote zaal
Crosstraining	Wekelijkse sessie	19.00 – 20.00	HILO grote zaal
Handbal	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	20.30 – 22.00	GUSB zaal 2
Hockey	Wekelijkse sessie / initiatie	20.30 – 22.00	GUSB zaal 1
Hockey	Wekelijkse sessie / gevorderden	21.30 – 23.00	GUSB zaal 1
Judo	Wekelijkse sessie / randori-training	20.00 – 21.30	GUSB zaal 4
Karate	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	19.00 – 20.30	GUSB zaal 2
Salsa	Lessenreeks / beginners	19.00 – 20.00	HILO spiegelzaal
Salsa	Lessenreeks / beginners	20.00 – 21.00	HILO spiegelzaal
Salsa	Lessenreeks / halfgevoorderden	21.00 – 22.00	HILO spiegelzaal
Volleybal	Wekelijkse sessie / recreatief	19.00 – 20.30	GUSB zaal 1
Zumba	Wekelijkse sessie	20.00 – 21.00	HILO grote zaal

WOENSDAG			
Aikido	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	20.00 – 22.00	GUSB zaal 4
Basketbal	Wekelijkse sessie / recreatief	17.00 – 18.30	GUSB zaal 2
Krav Maga	Lessenreeks	19.30 – 21.30	HILO grote zaal
Minivoetbal	Wekelijkse sessie / recreatief	18.30 – 20.00	GUSB zaal 2
Ninjutsu (Bujinkan)	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	18.30 – 20.00	GUSB zaal 4
Zwemmen	Wekelijkse sessie / training	21.00 – 22.00	GUSB zwembad

DONDERDAG			
Badminton	Lessenreeks / beginners	19.00 – 20.15	Hilo grote zaal
Badminton	Lessenreeks / gevorderden recreatief	20.15 – 21.30	Hilo grote zaal
Badminton	Lessenreeks / competitietraining	21.30 – 23.00	Hilo grote zaal
Duiken	Lessenreeks / training	20.30 – 21.45	GUSB zwembad
Karate	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	19.30 – 21.00	GUSB zaal 2
Minivoetbal	Wekelijkse sessie / recreatief	18.00 – 19.30	GUSB zaal 2
Shinkendo	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	20.30 – 22.30	GUSB zaal 4
Waterpolo	Wekelijkse sessie / training en gevorderden	21.45 – 23.00	GUSB zwembad
Zelfverdediging	Wekelijkse sessie	18.30 – 20.30	GUSB zaal 4

Wekelijkse sessies: gaan wekelijks door, vooraf inschrijven is niet nodig, geen beperking van aantal deelnemers. Voor sommige sporten is een meerbeurtenkaart verplicht.

Lessenreeksen: gaan door op vooraf bepaalde data. Vooraf inschrijven en betalen op het sportsecretariaat van de GUSB is noodzakelijk.

ROEIEN | Watersportbaan

Leer deze prachtige studentensport kennen op de Watersportbaan in Gent. Word een deel van de nieuwe traditie van deze natuurgebonden en complete ploegsport. Tijdens het academiejaar leer je roeien en kan je deelnemen aan verschillende uitdagingen, regatta's en overkoepelende activiteiten.

Aanbod	Vanaf oktober staan de roeiclubs in Gent open om studenten een jaar lang te leren roeien. Onder leiding van gediplomeerde trainers krijg je het roeien onder de knie en samen met je medestudenten wordt er gewerkt naar verschillende roei uitdagingen zowel indoor als outdoor. Alle studenten van de Associatie Universiteit Gent zijn welkom.
Wanneer	1 training per week, verdeeld over het 1 ^e en 2 ^e semester. ±20 trainingen in totaal naast de extra activiteiten. Op maandag, dinsdag, woensdag of donderdag, volgens capaciteit en beschikbaarheid.
Waar	De 4 roeiclubs aan de Watersportbaan in Gent.
Tarief	Geniet van het studententarief van € 120/academiejaar. Een deel van het inschrijvingsgeld wordt terugbetaald via de mutualiteit. Er is een tegemoetkoming voor beursstudenten.
Inschrijven	info@vlaamse-roeiliga.be , geef zeker al je contactgegevens mee en je beschikbaarheid van trainingsdagen. Wees er snel bij, de plaatsen zijn beperkt!

RUGBY | Blaarmeersen

Rugby is een teamsport die gekenmerkt wordt door een aantal waarden. Hoewel het er soms hard aan toe kan gaan, zijn fair-play en respect voor de tegenstander en scheidsrechter enorm belangrijk. Daar er met veel passie en inzet gespeeld dient te worden door de hele ploeg, is rugby de ideale ploegsport waarbij hechte vriendschappen ontstaan. De touch-rugby variant wordt door mannen en vrouwen gespeeld waardoor er samen wordt getraind. Bij de gewone rugby is er zowel een vrouwen- als mannenploeg. Beide ploegen trainen steeds meer gesplitst. Alle levels van ervaring en niveau zijn welkom. Wegens de aanwezigheid van meerdere Erasmus studenten wordt er in een internationale setting getraind. Bij interesse in deze sport is het zeker aangeraden om gedurende de eerste twee weken naar de initiatietrainingen (= touch rugby) te komen.

Aanbod	Wekelijkse sessie Initiatie en training
Lesgever	Calix O'Hara
Contact	rugbyaugent@outlook.com – facebook RUGent
Wanneer	Trainingsdagen en -uren zijn te raadplegen via onze website.
Tarief	UGent: € 3/beurt.
Benodigheden	Voetbalschoenen, een stevige short en shirt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt en gebeurt ter plaatse.
Wedstrijden	Interuniversitaire kampioenschappen Info via website of sportsecretariaat.

SALSA | HILO

De basispassen en -figuren van de Cubaanse Salsa worden op een leuke manier aangeleerd op zwoele Caraïbische ritmes. Je bent steeds welkom, met of zonder partner.

Aanbod	Lessenreeksen Najaar 2020: 10 lessen – start 29/9 Voorjaar 2021: 10 lessen – start 9/2
Lesgever	Karine Vander Marliere – www.bailatropical.be
Contact	karine@bailatropical.be – 09 226 16 54
Wanneer	Dinsdag: 19.00 – 20.00 (beginners) Dinsdag: 20.00 – 21.00 (beginners) Dinsdag: 21.00 – 22.00 (halfgevorderden, vanaf 20 salsalesen)
Tarief	UGent: € 70 voor 10 lessen Externen: € 99 voor 10 lessen (€ 5 korting bij voorafbetaling)
Inschrijven	Vooraf inschrijven en betalen bij Dansschool Baila Tropical. De Salsalesen zijn gespreid over een volledig academiejaar, bij de vervolgcursus in februari bouwen we verder aan de Salsa met de cursisten die begonnen zijn in oktober.

SCHAATSEN – LANGE BAAN | IJsbaan Kristallijn

Met Bart Swings heeft België de snelst schaatsende student ter wereld op de ijsvloer staan. Leer zelf ook snelschaatsen op “noren” tijdens de trainingen op de ijsbaan in Gent. Wil je goed getraind deelnemen aan toertochten op natuurijs in binnen- en buitenland, sluit je dan aan bij LBSG, de Lange Baan Schaatsclub Gent.

Aanbod	Wekelijks 6 schaatsbeurten gereserveerd voor clubleden. Gratis lessen schaatstechniek beginners en gevorderden.
Lesgevers	Koen Lippens – Jean-Luc Ostyn – Ids Coone www.lbsg.be
Contact	Voorzitter Gert Coone – gert@lbsg.be – 0477 62 64 43
Wanneer	oktober – april maandag: 18.30 – 20.15 (“start to skate” en beginners) Dinsdag: 18.45 – 19.45 (vrije training) Donderdag: 18.30 – 19.30 (vrije training) Vrijdag: 18.45 – 19.45 (vrije training) Zaterdag: 13.00 – 14.00 (jeugdtraining, max. leeftijd 14 jaar) Zondag: 8.30 – 9.45 (trainingsuren kunnen wijzigen in de loop van het seizoen; raadpleeg www.lbsg.be voor de meest recente informatie)
Waar	IJsbaan Kristallijn, Warmoezeniersweg 20, 9000 Gent
Tarief	jaarlidgeld LBSG: € 80 (inclusief verzekering en internationale ISU-wedstrijdlicentie) Toegangsgeld ijsbaan: Leden: € 4 Externen: € 6 Huur snelschaatsen: € 25 / seizoen voor studenten en personeel UGent (Externen: € 50) 3 gratis proeflessen (op te nemen binnen 30 dagen), inclusief gebruik schaatsen
Inschrijven	via www.lbsg.be

SCHAATSEN – SHORTTRACK | IJsbaan Kristallijn

Shorttrack is een uitdagende sport op het vlak van techniek, tactiek en uithoudingsvermogen. Er worden topsnelheden tot 50km/h behaald op een piste van amper 111m.

Kortom: Adrenaline en spektakel op het ijs!

Aanbod	Wekelijks van eind september t.e.m. de paasvakantie
Lesgevers	Maarten Slembrouck (hoofdtrainer) – www.stkg.be Jill Yla Fabienne Coremans Selim Tanrikulu
Contact	Shorttrackclub Kristallijn Gent (STKG) Joris Volckaert (voorzitter) info@stkg.be

Wanneer	Dinsdag: 18.45 – 19.45 Donderdag: 18.45 – 19.45 Tijdens schoolvakanties en feestdagen: Dinsdag: 18.30 – 19.45 Donderdag: 18.30 – 19.45
Waar	Ijsbaan Kristallijn, Warmoezeniersweg 20, 9000 Gent
Tarief	Jaarlidgeld UGent: € 75 Jaarlidgeld externen: € 80 Toegang ijsbaan: € 4 / training 3 gratis proeflessen Huur schaatsen : € 50/seizoen
Inschrijven	via www.stkg.be/index.php?do=lid-worden of info@stkg.be

SHINKENDO | GUSB

Shinkendo is Japanse zwaardvechtkunst in zijn meest volledige vorm, als synthese van verschillende stijlen van samurai-scholen door de eeuwen heen.

Aanbod	Wekelijkse sessie Initiatie en training
Lesgever	Ben Depuydt
Contact	shinkendo.belgium@gmail.com
Wanneer	Donderdag: 20.30 – 22.30
Tarief	UGent: € 4/beurt, 18/5 beurten, € 36/10 beurten Externen: € 8/beurt, € 36/5beurten, € 72/10beurten
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa. Studenten zijn niet verplicht zich aan te sluiten bij de club en lidgeld te betalen.
Vrij oefenen	Mogelijk wanneer de zaal vrij is UGent: € 2/u Externen: € 4/u
Huur zaal	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 20/u Extern: € 30/u

SPINNING | Sporthal Hogeschool Gent

Spinning is staand of zittend fietsen op een speciale stationaire fiets (hometrainer), waarbij muziek gebruikt wordt onder leiding van een spinninginstructeur.

Aanbod	Wekelijkse sessies
Lesgevers	Sportdienst Hogeschool Gent www.hogent.be/sport
Contact	sport@hogent.be – 09 243 37 50
Wanneer	Zie website Hogent
Tarief	Zie website Hogent
Waar	Sporthal Hogeschool Gent, Sint-Denijslaan 251, 9000 Gent
Inschrijven	Vooraf een fiets reserveren is noodzakelijk, dit kan telefonisch, via mail of persoonlijk op het secretariaat van de Hogeschool Gent

SPORT VOOR ANDERSVALIDEN | UZ Revalidatiecentrum

Individuele zweminitiatie voor motorisch gehandicapten, zwemmen en turnen voor hartlijders, zwemmen voor personen met COPD of de ziekte van Bechterew. Het betreft zuiver recreatieve sportactiviteiten.

Rolstoelbasketbal kan ook via nationale competitie beoefend worden.

Lesgevers	Boas vzw (zwemmen) – www.boasvzw.be Silverspokes (rolstoelbasketbal) – www.silverspokes.be
Contact	Universitair ziekenhuis Gent Dr. Annick Viaene annick.viaene@uzgent.be – 09 332 42 55 Revalidatiecentrum Universitair ziekenhuis De Pintelaan 185 – 9000 Gent Boas vzw info@boasvzw.be – 0497 48 47 83 Silverspokes secretariaat@silverspokes.be – 09 231 72 74
Wanneer	Maandag en donderdag: 19.00 – 20.30 (zwemmen) Dinsdag, woensdag en donderdag: 20.00 – 22.00 (rolstoelbasketbal)
Doelgroep	UGent en externen

TAI CHI | Basisschool Oude Bareel / St. Pieterscollege Gent

Tai Chi is in oorsprong een krijgskunst gebaseerd op de Jin-Yang filosofie. Het regelmatig beoefenen van Tai Chi heeft een positieve invloed op de gezondheid en brengt evenwicht op alle niveaus.

Aanbod	Wekelijkse sessies Tai Chi / Taijiwuxigong
Lesgevers	Taijischool Lieven Van den Berghe i.s.m. Buqi Instituut www.taijischool.be – www.buqi.net
Contact	lievenvandenbergh@hotmail.com – 09 238 35 10
Wanneer/Waar	Maandag: 19.15 – 20.15 (Tai Chi) Basisschool Oude Bareel Beelbroekstraat 33, 9040 Sint-Amandsberg Woensdag: 19.15 – 20.15 (Tai Chi) Woensdag: 20.15 – 21.30 (Taijiwuxigong) Turnzaal St.-Pieterscollege, Meersstraat 131, 9000 Gent
Tarief	UGent: € 10/beurt, € 80/10 beurten Indien beide lessen gevolgd worden: € 8/beurt, € 70/10 beurten Externen: € 10/beurt, € 90/10 beurten
Inschrijven	Bij Taijischool Lieven Van den Berghe.

TAFELTENNIS | GUSB

Aanbod	Vrij spelen tijdens de openingsuren van het sportcomplex, maximum 1 uur
Tarief	UGent: € 2/u/p Externen: € 3/u/p
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt aan de kassa.
Wedstrijden	Interfacultaire en interuniversitaire kampioenschappen Personeelskampioenschappen Info via website of sportsecretariaat

TENNIS | GUSB

Aanbod	Lessenreeks enkel voor studenten en personeel UGent Initiatie, halfgevoerden, gevorderden Najaar 2020: 8 lessen – start op 28/9 Voorjaar 2021: 8 lessen – start op 8/2
Lesgever	Loïc Carlier
Wanneer	Maandag: 19.30 – 20.30 (beginners) 20.30 – 21.45 (halfgevoerden) 21.45 – 23.00 (gevorderden)

Tarief	Beginners: € 50/lessenreeks Half-/gevorderden: € 70/lessenreeks
Inschrijven	Vanaf 01/09/2020 (1 ^e en 2 ^e semester): enkel mogelijk op het sportsecretariaat van de GUSB, tijdens de openingsuren, en onmiddellijk te betalen (epurse of bancontact). Wees er snel bij, de plaatsen zijn beperkt!
Huur terreinen	Zie algemene inlichtingen p. 5-6 Indoor: enkel mogelijk vóór 18.00 Outdoor: tussen 12.00 en 14.00 / na 17.00 / tijdens vakantieperiodes
Tarief indoor	UGent: € 4/u/p Externen: € 8/u/p
Tarief outdoor	UGent: € 12/u/terrein Externen: € 20/u/terrein
Wedstrijden	Interuniversitaire kampioenschappen Personeelskampioenschappen Info via website of sportsecretariaat

VOLLEYBAL | GUSB

Aanbod	Wekelijkse sessie – Recreatief
Wanneer	Dinsdag: 19.00 – 20.30
Tarief	UGent: € 3/beurt, € 14/5 beurten, € 27/10 beurten
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa.
Wedstrijden	SK-, Interfacultaire en interuniversitaire kampioenschappen Personeelskampioenschappen. Info via website of sportsecretariaat.
Huur terreinen	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 18/u Externen: € 25/u

WANDELEN

Aanbod	Wij wandelen ± 20 km: 1 wandeling per maand op zondag (oktober tot juni). September: wandel- en fiets-driedaagse (vr-za-zo). Avondwandeling ± 7km de laatste vrijdag van augustus. Voor buitenlandse studenten is ons aanbod de ideale manier om het Vlaamse landschap te ontdekken. Taal mag geen barriere zijn. Tal van deelnemers en de gidsen spreken verscheidene talen (Nederlands, Frans, Engels, Duits en een klein beetje Spaans).
---------------	--

Contact	Agnes Vanderstegen agnes@sterrestappers.be – 0477 34 75 12
Wanneer	Het volledige programma is beschikbaar via www.sterrestappers.be
	Verplaatsingen naar de startplaats van de tocht gebeuren met eigen vervoer. Kostendelende carpooling (€ 0,20/km te delen door de inzittenden) zorgt ervoor dat mensen zonder wagen ook kunnen deelnemen. Voor elke wandeling wordt er verzameld aan de Sterre, Krijgslaan 250, Gent, ter hoogte van de parking Lunch Garden. Iedereen brengt zijn eigen picknick en drank voor onderweg mee. De middagpauze wordt georganiseerd in een vaak originele drankgelegenheid waar meestal verse soep kan besteld worden.
Tarief	Studenten en personeel UGent: € 2. Externen: € 2 indien verzekerd via GezinsSport Vlaanderen, € 3 voor andere deelnemers.

WATERPOLO | GUSB zwembad

Aanbod	Wekelijkse sessies Initiatie en gevorderden
Lesgever	Tijs Ingelbert
Contact	tijs.ingelbert@hotmail.com
Wanneer	Maandag: 21.30 – 22.45 (initiatie en training) Donderdag: 21.45 – 23.00 (extra training voor gevorderden)
Tarief	UGent: € 3/beurt, € 14/5 beurten, € 27/10 beurten
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa.
Wedstrijden	Interuniversitaire kampioenschappen, oefenwedstrijden en toernooien (zowel voor beginners als gevorderden) Info via website, lesgever, sportsecretariaat of facebook "Waterpolo UGent"

YOGA | HILO – GUSB

Hatha yoga is een vorm van yoga die gericht is op de beheersing tussen de geest en het lichaam. Verschillende lichaams-houdingen en ademhalingstechnieken worden beoefend.

Aanbod	Wekelijkse sessies Initiatie en gevorderden
Lesgever	Frank Vermeirsch
Contact	sport@ugent.be
Wanneer	Maandag: 19.00 – 20.00 (initiatie) Maandag: 20.15 – 21.15 (gevorderden)

Tarief	UGent: € 27/10-beurtenkaart, € 3/beurt Externen: € 54/10-beurtenkaart, € 6/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 12/10/2020. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor BBB, Crosstraining, Fatburner, Pilates en Zumba. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

ZELFVERDEDIGING | GUSB

Gebaseerd op technieken zowel gewapend als ongewapend, aanvallend als verdedigend.

Bij elke sessie wordt aandacht besteed aan kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en evenwicht.

Zou u het leuk vinden om ten allen tijde een veilig gevoel te hebben, weten dat je familie, vrienden en later je gezin veilig is bij je?

Dan is zelfverdediging misschien iets voor jou. Biedt iedereen de mogelijkheid om op eigen manier "waardig sterk te worden".

Aanbod	Wekelijkse sessie Specifiek gericht op vrouwen. Mannen kunnen ook deelnemen.
Lesgever	Johan Van Hecke (4 ^e Dan – Sport Vlaanderen VTS trainer)
Contact	sdf.selfdefense@gmail.com
Wanneer	Donderdag: 18.30 – 20.30
Tarief	UGent: € 4/beurt, 18/5 beurten, € 36/10 beurten Externen: € 8/beurt, € 36/5 beurten, € 72/10 beurten
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB.
Vrij oefenen	Mogelijk wanneer de zaal vrij is UGent: € 2/u Externen: € 4/u
Huur zaal	Zie algemene inlichtingen p.5-6
Tarief	UGent: € 20/u Externen: € 30/u

ZUMBA | HILO

Een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans zoals salsa, merengue, axé en samba. Je danst de calorieën er op een leuke manier af!

Aanbod	Wekelijkse sessie
Lesgevers	Sportievak
Contact	sport@ugent.be

Wanneer	Dinsdag: 20.00 – 21.00
Tarief	UGent: € 27/10-beurtenkaart, € 3/beurt Externen: € 54/10-beurtenkaart, € 6/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 12/10/2020. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor BBB, Crosstraining, Fatburner, Pilates en Yoga. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

ZWEMMEN | GUSB zwembad

Aanbod	Publiekszwemmen: zie openingsuren p. 3 Sportief zwemmen: als de bezetting het toelaat wordt een baan voorbehouden voor sportieve zwemmers Training: wekelijkse sessie – woensdag 21.00 – 22.00 Studenten en personeel UGent die wensen te trainen kunnen wekelijks oefenen onder begeleiding. Zij worden op een wetenschappelijke manier en in teamverband begeleid naar betere prestaties.
Wedstrijden	SK-, Interfacultaire en interuniversitaire kampioenschappen Personeelskampioenschappen (zwemmen@ugent.be) Info via website of sportsecretariaat.

Omschrijving	Tarief UGent	Tarief externen
Zwemmen 1 uur >18j	€ 2,50	€ 7,50
Zwemmen 1 uur 12j – 18j	-	€ 4
Zwemmen 1 uur 3j – 12j	-	€ 2,50
Zwemmen 1 uur < 3j	-	€ 1,50

Meerbeurtenkaarten Zwemmen 1 uur > 18j	Tarief UGent	Tarief externen
5-beurten	€ 12	€ 30
10-beurten	€ 22,50	€ 60
20-beurten	€ 40	€ 120

ZWEMBREVETTEN EN BIJKOMENDE PROEVEN

Alvorens te starten met een zeilcursus moet je een zwembrevet A bezitten. Diepzeeduiken, kajak en roeien mogen slechts beoefend worden nadat een zwemtest (zwembrevet A met bijkomende proeven) afgelegd werd in het zwembad:

Zwembrevet A

- 100 m zwemmen met startduik, zwemslag naar keuze
- 1 minuut watertrappen met de handen boven water

Bijkomende proeven

- 1 breedte (15 m) onder water zwemmen
- Eendenduijk

Deze brevetten kunnen steeds afgelegd worden tijdens de openingsuren van het zwembad. De kostprijs bedraagt € 1 en moet slechts betaald worden na het slagen in de proeven.





TOPSPORT EN STUDEREN... AAN DE UGENT TE COMBINEREN

De Universiteit Gent voert een topsportvriendelijke politiek door beloftevolle sporters studie- en examenfaciliteiten toe te kennen. Dat het systeem werkt, bewijzen de talrijke topsporters die dit parcours reeds doorliepen.

Als topsportstudent kan je beroep doen op studiegerelateerde flexibiliteiten, alsook op sport- en logistiek gerelateerde faciliteiten.

Als topsportstudent heb je natuurlijk gratis toegang tot de universitaire sportinfrastructuur en kan je ook voor trainingsadvies (zowel fysiek als technisch) terecht bij de professoren van de opleiding Lichamelijke Opvoeding (Watersportlaan 2 te 9000 Gent).

De UGent biedt ook financiële ondersteuning voor student-topsporters die deelnemen aan Olympische Spelen, Universiades, WK Studenten, WK's of EK's. Om deze ondersteuning aan te vragen dien je een formulier in te vullen. We vragen wel om een kort verslagje te maken van je deelname aan het toernooi/wedstrijd zodat we anderen kunnen informeren over je deelname.

Denk jij in aanmerking te komen? Surf naar:

www.ugent.be/nl/voorzieningen/sport/topsport

Algemeen email-adres:

topsport@ugent.be

Sport UGent op facebook:

www.facebook.com/SportUGent

Voorzitter Werkgroep Topsport en Studies

Prof. Matthieu Lenoir

Voorzitter Werkgroep Topsport en Studies

Watersportlaan 2 – 9000 Gent – 09 264 63 24

matthieu.lenoir@ugent.be

Informatie over studeren als topsporter aan de UGent

Hans Vanooteghem

Coördinator Topsport en Studies

Watersportlaan 3 – 9000 Gent – 0486 29 18 60

hans.vanooteghem@ugent.be

Informatie over het gebruik van de universitaire sportaccommodaties

Afdeling Sportvoorzieningen (GUSB)

Watersportlaan 3 – 9000 Gent – 09 264 63 14

sport@ugent.be

DE KLEUREN VAN DE UGENT VERDEDIGEN?

Denk je in aanmerking te komen voor de Universitaire ploeg van een bepaalde sporttak of wil je als individuele atleet deelnemen aan competities?

Bezorg ons je gegevens!

Vul de infofiche in op onze website (inloggen vereist) of neem contact op met het sportsecretariaat.

Studentensport Vlaanderen vzw – www.studentensportvlaanderen.be

Belgische Universitaire Sportfederatie vzw – www.busf.be

FISU, International University Sports Federation – www.fisu.net

PERSONEELSSPORT

Specifiek voor personeelsleden van de UGent worden heel wat sportieve initiatieven georganiseerd of wordt deelgenomen aan sportevenementen met andere bedrijven.

Jaarlijks tijdens de Paasvakantie is er een sportnamiddag voor alle personeelsleden. Elk personeelslid wordt via de personeelsnieuwsbrief uitgenodigd tot deelname aan één of meerdere van de tientallen sportdisciplines die aan bod komen.

In de loop van het jaar worden een aantal kampioenschappen georganiseerd. Sommige kampioenschappen zijn eenmalig (bijvoorbeeld minigolf, zwemmen, bowling, ...), andere worden onder de vorm van een competitie aangeboden (bijvoorbeeld minivoetbal, volleybal, badminton,...).

De UGent is lid van FROS (Multisport Vlaanderen) waardoor de personeelsleden de kans krijgen deel te nemen aan kampioenschappen, competities, recreatieve events, enz. met andere bedrijven uit Vlaanderen.

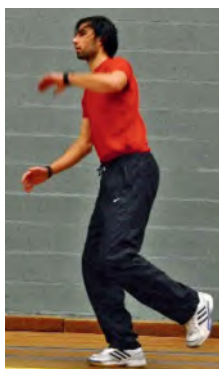
Er worden ook middagactiviteiten georganiseerd voor personeel op diverse locaties.

Raadpleeg onze website (www.ugent.be/intranet/nl/naast-het-werk/sport) voor alle info over personeelssport!

SPORTLETSELPREVENTIE: GET FIT 2 SPORT!

Sporten is leuk en gezond. Jammer genoeg leidt sporten ook soms tot sportletsels. Gelukkig kan de kans op het oplopen van sportletsels sterk verlaagd worden via een aantal eenvoudige tips. Ten eerste dient elke sportactiviteit te worden voorafgegaan door een opwarming inclusief dynamische stretching en dient elke sportactiviteit te worden afgesloten met een cooling-down inclusief statische stretching. Een correcte technische uitvoering van sprong en landing kan de belasting op het lichaam sterk verminderen. Daarenboven kan het lichaam sterker gemaakt worden om de belasting tijdens sportactiviteiten aan te kunnen via:

Balansoefeningen voor zowel de onderste als de bovenste ledematen



Functionele krachttraining van zowel de onderste als de bovenste ledematen



Rompstabilisatietraining



Regelmatige uitvoering van elk van deze preventieve strategieën vermindert de kans op het oplopen van sportletsels beduidend. Via onderstaande 2 websites kan meer informatie en oefenstof bekomen worden.

<https://cjsm.be/gezondsporten/themas/sportletsels-eerste-hulp-en-preventie/programmas-voor-letselpreventie>
<http://www.vvsport.be/index.php?menu=Gezondheidstips&submenu=Preventieve%20oefeningen>

Ook hervallblessures kunnen vermeden worden. Belangrijke factoren voor het al dan niet oplopen van hervallblessures zijn de aard van de revalidatie, de opvolging van het revalidatieprogramma en de kwaliteit van het herstel dat wordt bereikt. Voor het bepalen van de juiste aard van de revalidatie dient vooreerst een juiste diagnose gesteld te worden door een gespecialiseerd sportarts. Deze persoon is na het stellen van de diagnose ook het best geplaatst om jou door te verwijzen naar de juiste vorm van revalidatie. Voor een gespecialiseerd sportarts in uw buurt, volg onderstaande link:

www.vvsport.be/ → "Op zoek naar een sportarts?"

Of dit revalidatieprogramma effectief goed opgevolgd wordt is natuurlijk vooral afhankelijk van de sporter zelf. Het aantal te volgen beurten bij de kinesist, de oefeningen die thuis dienen uitgevoerd te worden, ijs dat moet gelegd worden, medicatie die dient genomen te worden, etc. zijn belangrijke factoren die dienen gerespecteerd te worden wil je kunnen spreken van een succesvolle revalidatie.

Als laatste dient de duur van de revalidatie gerespecteerd te worden en dan nog is er geen zekerheid dat het volledige herstel is bereikt. Luister vooral naar je lichaam en wanneer de pijn is verdwenen kan een terugkeer naar de sportparticipatie overwogen worden. Best is om nogmaals de sportarts te consulteren. Deze kan dan besluiten of hervatten van de sportactiviteiten aan de orde is. Wanneer effectief opnieuw gestart wordt met sporten, doe je dit best niet meteen voluit. Bouw de activiteit rustig op, doe dit in samenspraak met de kinesist en/of sportarts.

De richtlijnen voor een goede opwarming, cooling-down en de bijhorende vormen van stretching kunnen hieronder gelezen worden.

1. Opwarming

Een opgewarmde spier vereist een hogere mate van rek vooraleer een scheur optreedt. Dit houdt dus in dat een atleet meer bewegingsvrijheid heeft binnen de grenzen van de belastbaarheid. Gezien de hoge mate van belangrijkheid van beweeglijkheid bij het leveren van prestaties bij de meerderheid van de sportdisciplines is dit een zeer belangrijke factor.

Opwarming zorgt ook voor een verminderde stijfheid na sportactiviteiten. Aangezien stijfheid voortkomt uit vele kleine scheurtjes in de spier, is ook dit preventieve mechanisme van niet te onderschatten waarde.

Een goede opwarming duurt minimum 10 minuten waarbij de intensiteit gradueel wordt opgebouwd. Opwarming mag licht zweten opwekken, zonder vermoeidheid te implementeren. Sportspecifieke opwarming is meest effectief. Hierbij bouw je de grootte van bewegingen die ook tijdens de sportactiviteit aan bod zullen komen gradueel op.

2. Cooling-down

Tijdens de cooling-down worden de hartslag en de lichaamstemperatuur gradueel verlaagd tot het rustniveau. Daarenboven worden melkzuur en andere afvalstoffen afgevoerd uit de spieren, met een kortere recuperatietijd na de sportactiviteit tot gevolg. Aangezien een vermoeid lichaam meer risico loopt op sportletsels is het vooral van belang om een goede cooling-down te doen wanneer in de nabije toekomst opnieuw sportactiviteiten gepland staan.

Een cooling-down duurt 5 tot 10 minuten waarbij de intensiteit van de sportactiviteit gradueel verlaagd tot je ademhaling en lichaamstemperatuur op rustniveau zijn. Eventueel kan de cooling-down worden afgesloten met statische stretching van de structuren die tijdens de sportactiviteit meest aan bod kwamen.

3. Stretching

Bij stijvere spieren komt er sneller buitensporige stress op de passieve elementen van de spier, waardoor er een hoger risico is op het oplopen van spierschade. Verhoogde flexibiliteit door stretching verlaagt dus mogelijks het risico op sportletsels.

Statische stretching bij aanvang van de sportactiviteit zorgt echter voor een onderbreking van de opwarming en dus afkoeling. Bij aanvang van de sportactiviteit wordt bijgevolg geen statische, maar wel dynamische stretching als deel van de opwarming toegepast. Dynamische stretching gebeurt sportspecifiek wat erop neerkomt dat specifieke bewegingen die in de sportactiviteit aan bod zullen komen gradueel in grootte toenemen (zie ook "opwarming"). Hierdoor worden voornamelijk die spieren, pezen en ligamenten die tijdens de daaropvolgende sporttak uitermate kwetsbaar zijn gestretcht.

Aan het einde van de sportactiviteit bevinden spieren zich in verkorte toestand en zijn er mogelijks kleine scheurtjes in de spierbuis. Aangezien de spieren zich in verkorte toestand bevinden is statische stretching dus wel aangeraden aan het einde van de cooling-down (zie ook "cooling-down") om de spier terug op rustlengte te brengen. Indien dit niet systematisch gebeurt zullen de spieren na verloop van tijd namelijk steeds korter (stijver) worden, met dus minder weerstand tegen overmatige rek tot gevolg. Bij statische stretching wordt het spier-pees complex voorzichtig op rek gebracht en wordt er zeker altijd onder de pijngrens gebleven! Een licht op rek brengen van de spieren gedurende minstens 30 seconden is dus voldoende.



UNIVERSITEIT
GENT



UNIVERSITEIT
GENT



UNIVERSITEIT
GENT

DIRECTIE STUDENTENVOORZIENINGEN

AFDELING SPORTVOORZIENINGEN (GUSB)

Campus Dunant

Watersportlaan 3 – 9000 Gent

Tel. 09 264 63 14

sport@ugent.be

www.ugent.be/sport

Het sportsecretariaat is geopend
van maandag tot vrijdag
(openingsuren zie website)



**UNIVERSITEIT
GENT**