



Infobrochure 2016-2017 **Sport@UGent**



Directie Studentenvoorzieningen
Afdeling Sportvoorzieningen (GUSB)



Beste studenten en medewerkers,

Onze universiteit behoort wereldwijd tot de beste in haar soort. Samen met de waardering voor ons onderwijs en onderzoek neemt ook de aantrekkingskracht van de UGent verder toe, in binnen- én in buitenland.

Naast een blijvende focus op kwaliteitsvol onderwijs en hoogstaand onderzoek schenken we bewust ook veel aandacht aan het sociale en organisatorische kader dat we u aanbieden. We willen immers dat onze universiteit een aangename en stimulerende studie- en werkomgeving is, waar u zich ten volle kan ontplooien.

De universitaire sportvoorzieningen zijn een onmisbare schakel in het creëren van zo een omgeving. Voor het academiejaar 2016-2017 heeft de afdeling Sportvoorzieningen dan ook opnieuw een gevarieerd aanbod uitgewerkt. 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 de Vlaamse Liga van Bedrijfssport, 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, een sauna, 3 polyvalente sportzalen, een zaal voor gevechtssporten en 2 vergaderzalen. En in het cafetaria met buitenterras kijkt u vanop de eerste rij uit op alle actie op en rond de Watersportbaan.

Tijdens de "Opendeurweek" in het Universitair Sportcomplex, van 26 t.e.m. 30 september, kan u kennismaken met al deze faciliteiten en gratis deelnemen aan een aantal activiteiten. De collega's van de afdeling Sportvoorzieningen zullen u met plezier alle info over ons sportaanbod geven.

Ik nodig u zeer graag uit op deze Opendeurweek en op onze sportieve activiteiten - want een goede afwisseling tussen intellectuele en sportieve inspanningen draagt zonder twijfel bij tot betere studie- en werkresultaten!

Anne De Paepe - Rector

Contact en openingsuren sportsecretariaat

Afdeling Sportvoorzieningen (GUSB)

Watersportlaan 3 - 9000 Gent

Tel. 09 264 63 14

sport@UGent.be - www.ugent.be/nl/voorzieningen/sport

Het sportsecretariaat is geopend van maandag tot vrijdag van 08.30 tot 17.45.

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 x 15m)*
- 1 instructiebad (8m x 10m)
- 2 sauna's

** 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 21-22-4: 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
26/09/2016 t/m 07/05/2017	09.00 - 23.00*	09.00 - 12.00	08.30 - 12.30
		13.30 - 17.30	
08/05/2017 t/m 24/09/2017	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 26/09/2016 tot 15/04/2017 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	

GUSB - Sauna		
Weekdag	Zaterdag	Zondag
12.00 - 22.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00
	13.30 - 17.30	

■ Sluitingsdagen academiejaar 2016-2017

Datum	Omschrijving
Ma 30-10-2016	Complex gesloten
Di 01-11-2016	Allerheiligen
Wo 02-11-2016	Allerzielen
Vrij 11-11-2016	Wapenstilstand
Di 15-11-2016	Feest van de Dynastie
Za 24-12-2016 – Zo 01-01-2017	Kerstvakantie
Ma 02-01-2017	Complex gesloten
Vrij 17-03-2017	Dies Natalis
Za 15-04-2017 – Ma 17-04-2017	Pasen
Ma 01-05-2017	Feest van de arbeid
Do 25-05-2017 – Zo 28-05-2017	O.-L.-H.-Hemelvaart
Za 03-06-2017 – Ma 05-06-2017	Pinksteren
Ma 26-06-2017 – Zo 02-07-2017	Jaarlijks onderhoud
Di 11-07-2017	Feest van de Vlaamse Gemeenschap
Za 15-07-2017 – Zo 23-07-2017	Gentse feestweek
Di 15-08-2017	O.-L.-V.-Hemelvaart

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

■ 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.

Personeelsleden van de UGent en het UZ Gent die over een account beschikken kunnen deze kaart zelf aanvragen via <https://webster.ugent.be/~a64648/Personeel/> (inloggen vereist).

■ 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: Marsh NV - Polisnummer ACE-BEBSTA00314

Verzekering personeelsleden: Ethias - Polisnummer 45212204

Raadpleeg regelmatig onze website

www.ugent.be/nl/voorzieningen/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 03/10/2016 en eindigen op 07/05/2017.

Tijdens de opendeurweek (26/09/2016 - 30/09/2016) worden gratis kennismakingslessen aangeboden.

Er zijn geen sessies:

- tijdens de kerstvakantie: 26/12/2016 - 08/01/2017
- tijdens de examenperiode eerste semester: 09/01/2017 - 05/02/2017 met uitzondering van Aikido, Karate, Ninjutsu en Shinkendo
- tijdens de lesvrije week: 06/02/2017 - 12/02/2017 met uitzondering van Aikido, Karate, Ninjutsu en Shinkendo
- tijdens de paasvakantie: 03/04/2017 - 17/04/2017
- op sluitingsdagen van het sportcomplex: zie p. 4

Een efficiënte fysieke uitoefening die op muziek wordt gedaan. Kracht, flexibiliteit en coördinatie worden getraind.

Aanbod	Wekelijkse sessie
Lesgevers	Aqua and Move vzw - www.aquaandmove.be
Contact	info@aquaandmove.be
Wanneer	Dinsdag: 20.00 - 21.00
Tarief	UGent: € 20/10-beurtenkaart, € 2,20/beurt Externen: € 40/10-beurtenkaart, € 4,40/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 17/10/2016. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor BBB, Conditietraining, Dance aerobics, Fatburner, Yoga en Zumba. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

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: € 3,30/beurt, € 15/5 beurten, € 30/10 beurten Externen: € 6,60/beurt, € 30/5 beurten, € 60/10 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: € 1,60/u Externen: € 3,30/u
Huur zaal	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 16,50/u Externen: € 22/u

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: 09/09, 07/10, 04/11, 09/12, 13/01, 10/02, 10/03, 14/04, 12/05. Op 09/06 is er een jubileumexploot (nr. 400) om 18.00. 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) + € 6,50 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: €1,60/beurt, €7,50/5 beurten, €15/10 beurten, €37,50/25 beurten Externen: €3,30/beurt, €15/5 beurten, €30/10 beurten, €75/25 beurten
Wedstrijden	Interfacultaire en interuniversitaire kampioenschappen Personeelskampioenschappen Info via website of sportsecretariaat

Aanbod	Lessenreeksen (enkel voor AUGent) Najaar 2016: 10 lessen - start 06/10 Voorjaar 2017: 10 lessen - start 16/02
Lesgever	Arno BOONANTS
Contact	Arno.Boonants@gmail.com
Wanneer	Donderdag: 19.00 - 20.15 (beginnelingen) Donderdag: 20.15 - 21.30 (gevorderden recreatief) Donderdag: 21.30 - 23.00 (competitietraining)
Tarief	UGent: € 30/lessenreeks (beginnelingen/gevorderden recreatief) € 35/lessenreeks (competitietraining)
Inschrijven	Vanaf 01/09/2016: enkel mogelijk op het sportsecretariaat van de GUSB, tijdens de openingsuren, en onmiddellijk te betalen (contant of met bancontact). De plaatsen zijn beperkt (max. 20 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 Vrijdag: 18.00 - 22.00 Naargelang de bezetting van de zaal, ook andere momenten mogelijk.
Tarief	UGent: € 2,20/u/p Externen: € 3,30/u/p Huurprijs racket: € 1,60
Reserveringen	Men kan een seriereservatie maken, dit voor één terrein op een vaste dag en vast uur, voor een periode van 3 maand. UGent: € 4,40 x aantal speeldagen Externen: € 6,60 x aantal speeldagen Eventuele 3e en 4e speler betalen bijkomend een beurt aan de kassa.

Klassiek ballet is een dansvorm die gebonden is aan academische technieken. Het unieke aan ballet is dat je overal ter wereld hetzelfde leert en dat er overal ongeveer op dezelfde manier wordt les gegeven, alleen specifieke methodes verschillen.

Aanbod	Wekelijkse sessies
Lesgever	Fedes vzw - www.fedes.be
Contact	info@fedes.be - 050 35 13 05
Wanneer	Woensdag: 19.30 - 20.30 (halfgevorderden, basis vereist) Woensdag: 20.30 - 21.30 (gevorderden)
Tarief	UGent: € 40/10-beurtenkaart Externen: € 80/10-beurtenkaart
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan enkel via een meerbeurtenkaart, deze is te verkrijgen aan de kassa van de Gusb en is ook geldig voor Hip Hop en Jazz. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

BALLROOM- EN LATIN DANSEN

**Trechterzaal studentenhuus "De Thermanal" /
Peristilium Campus Ledeganck**

De Gentse Universitaire Dansclub (GUDc) organiseert wekelijks ballroom- en latin dansen. Heb je altijd al willen leren walsen of swingen, de chacha of tango dansen?

Aanbod	Lessenreeksen: 10 lessen per semester, telkens 1u/week, volgens academische kalender Verschillende groepen: Beginners/Brons/Zilver/Zilverster/Goud Starten kan zowel in 1 ^e als 2 ^e semester. Voor het volledige dansaanbod van de GUDc kan u terecht op www.gudc.be
Lesgevers	Dennie DEBREMAECKER (dansleraar trainer A - Dansliga vzw) Ann REDANT (assistent-dansleraar trainer B - Dansliga vzw)
Contact	info@gudc.be - facebook "Gentse Universitaire Dansclub - 't GUDc"
Wanneer	Maandag- of donderdagavond, afhankelijk van niveau
Tarief	Tussen € 50 en € 80 per persoon per semester, afhankelijk van niveau (deze prijs is inclusief Dansliga-lidmaatschap, verzekering en tweemaandelijks tijdschrift "Swing")
Inschrijven	Telkens bij begin van semester. In oktober is er een inschrijvingsavond met gratis proefles. Bekijk regelmatig de facebookpagina of website.

Voorwaarden	Wij aanvaarden enkel koppels. Minstens 1 persoon van het koppel moet studeren aan de Associatie UGent of Alumnus zijn. Indien je geen danspartner hebt kan je steeds een oproep doen op onze facebookpagina of via info@gudc.be . Om te starten in een hogere groep dien je reeds over danservaring te beschikken (bij GUDc of elders).
Wedstrijden	Geïnteresseerden kunnen deelnemen aan nationale danswedstrijden van de dansliga en internationale studentendanswedstrijden (voornamelijk met de Nederlandse Universitaire Dansverenigingen)

■ BASEBALL EN SOFTBALL

Gent Knights Baseball - Softball Club (www.gentknights.be) biedt speciale voorwaarden aan studenten en personeel UGent.

Aanbod	Initiatie en training - Binnentraining van begin november tot eind februari in de sport-hal van de Hogeschool Gent, Sint-Denijslaan 251 - Buitentraining van begin maart tot eind september op het terrein van de club, Oude Scheldeweg 2, 9050 Gentbrugge Mogelijkheid tot deelname aan competitie mits betaling licentie: wedstrijdseizoen van april tot september
Contact	info@gentknights.be
Tarief	Als recreant: € 25/kwartaal In competitie: éénmalig € 65 voor een licentie + € 20/kwartaal of € 140/volledig seizoen

■ BASKETBAL

GUSB

Aanbod	Wekelijkse sessies Recreatief
Wanneer	Maandag: 18.00 - 19.30 Woensdag: 17.00 - 18.30
Tarief	UGent: € 2,20/beurt, € 10/5 beurten, € 20/10 beurten Externen: € 4,40/beurt, € 20/5 beurten, € 40/10 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: € 16,50/u Externen: € 22/u

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 sessies
Lesgevers	Aqua and Move vzw - www.aquaandmove.be
Contact	info@aquaandmove.be
Wanneer	Dinsdag: 21.00 - 22.00 Donderdag: 20.00 - 21.00
Tarief	UGent: € 20/10-beurtenkaart, € 2,20/beurt Externen: € 40/10-beurtenkaart, € 4,40/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 17/10/2016. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor Aerobics, Conditietraining, Dance aerobics, Fatburner, Yoga en Zumba. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig

Met een Move Natural bootcamp training werk je aan conditie, kracht, mobiliteit en explosiviteit. De bootcamp bestaat uit toffe "games", een reeks oefeningen, met of zonder partner, en een leuke en intensieve afsluiter! Deze cardiovasculaire en spierversterkende full body workout is voor mannen en vrouwen en is voor alle sportniveaus toegankelijk. Een heerlijke training in de buitenlucht, back to basics!

Aanbod	Wekelijkse sessie
Lesgever	Harm LOONTIENS (personal trainer) - www.movenatural.be
Contact	harm@movenatural.be - 0494 11 11 45 - Facebook "Move Natural"
Wanneer	Woensdag: 18.00 - 19.00
Waar	Grasplein naast de GUSB
Tarief	UGent: € 6/beurt, € 50/10-beurtenkaart Externen: € 8/beurt, € 70/10-beurtenkaart Gebruik van kleedkamer, douche en locker gusb: UGent: € 1,60/beurt, € 7,50/5 beurten, € 15/10 beurten, € 37,50/25 beurten Externen: € 3,30/beurt, € 15/5 beurten, € 30/10 beurten, € 75/25 beurten
Inschrijven	Inschrijven en betalen bij Move Natural, via de facebookpagina of via mail

Een ideale basis voor alle sporttakken. Een no-nonsense les waarbij lopen en varianten van lopen aan bod komen, evenals spierversterkende oefeningen.

Aanbod	Wekelijkse sessie
Lesgevers	Aqua and Move vzw - www.aquaandmove.be
Contact	info@aquaandmove.be
Wanneer	Maandag: 20.00 - 21.00
Tarief	UGent: € 20/10-beurtenkaart, € 2,20/beurt Externen: € 40/10-beurtenkaart, € 4,40/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 17/10/2016. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor Aerobics, BBB, Dance aerobics, Fatburner, Yoga en Zumba. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

DANCE AEROBICS

Cardio workout met een mix van aerobics- en dancebewegingen. Er worden eenvoudige choreo's aangeleerd die worden herhaald om zo tot een cardio training te komen.

Aanbod	Wekelijkse sessie
Lesgevers	Aqua and Move vzw - www.aquaandmove.be
Contact	info@aquaandmove.be
Wanneer	woensdag: 18.30 - 19.30
Tarief	UGent: € 20/10-beurtenkaart, € 2,20/beurt Externen: € 40/10-beurtenkaart, € 4,40/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 17/10/2016. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor Aerobics, BBB, Conditietraining, Fatburner, 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: € 3,60/beurt, € 16,50/5 beurten, € 33/10 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 plezierige 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	Aqua and Move vzw - www.aquaandmove.be
Contact	info@aquaandmove.be
Wanneer	Maandag: 21.00 - 22.00
Tarief	UGent: € 20/10-beurtenkaart, € 2,20/beurt Externen: € 40/10-beurtenkaart, € 4,40/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 17/10/2016. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor Aerobics, BBB, Conditietraining, Dance aerobics, Yoga en Zumba. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

FITNESS

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

Contact	topsportthal@bloso.be - 09 244 72 12
Tarief	€ 84 voor een gepersonaliseerde jaarkaart
Inschrijven	Aanmelden aan het Bloso-onthaal 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	Jelle PENSAERT
Contact	jelle.pensaert@hotmail.com
Wanneer	Dinsdag: 20.30 - 22.00
Tarief	UGent: € 2,20/beurt, € 10/5 beurten, € 20/10 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: € 22/u Externen: € 27,50/u

Hip hop is een onderdeel van het dansgenre "urban dance". Hip hop is improvisatorisch en sociaal van aard waarbij het aanleren van "coole moves" en originele choreografieën op basis van een beperkt aantal danstechnieken centraal staat.

Aanbod	Wekelijkse sessies
Lesgever	Fedes vzw - www.fedes.be
Contact	info@fedes.be - 050 35 13 05
Wanneer	Donderdag: 19.00 - 20.00 (initiatie) Donderdag: 20.00 - 21.00 (halfgevorderden/gevorderden)
Tarief	UGent: € 40/10-beurtenkaart Externen: € 80/10-beurtenkaart
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan enkel via een meerbeurtenkaart, deze is te verkrijgen aan de kassa van de Gusb en is ook geldig voor Ballet en Jazz. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

Aanbod	Wekelijkse sessie Initiatie en gevorderden
Lesgever	Emile LAMMENS
Contact	emilelammens@msn.com - 0470 46 13 88
Wanneer	Dinsdag: 20.30 - 22.00 (initiatie) Dinsdag: 21.30 - 23.00 (gevorderden)
Tarief	UGent: € 2,20/beurt, € 10/5 beurten, € 20/10 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: € 22/u Externen: € 27,50/u

Jazzdans is een dansvorm met specifieke technieken geïnspireerd door hedendaagse muziek. Een les bestaat uit twee delen: in het eerste gedeelte worden technieken aangeleerd en ingeoefend. Daardoor word je als danser technisch vaardiger. In het tweede gedeelte wordt de techniek toegepast in een danscombinatie!

Aanbod	Wekelijkse sessies
Lesgever	Fedes vzw - www.fedes.be
Contact	info@fedes.be - 050 35 13 05
Wanneer	Woensdag: 19.30 - 20.30 (halfgevoorderden/gevorderden) Woensdag: 20.30 - 21.30 (initiatie)
Tarief	UGent: € 40/10-beurtenkaart Externen: € 80/10-beurtenkaart
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan enkel via een meerbeurtenkaart, deze is te verkrijgen aan de kassa van de Gusb en is ook geldig voor Ballet en Hip Hop. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

Aanbod	Wekelijkse sessies - Initiatie en competitietraining
Lesgevers	Jo DE GEYTER (6e Dan, trainer A VTS-Sport Vlaanderen) Sylvain MERCIER (4e Dan, trainer A VTS-Sport Vlaanderen)
Contact	Johan.DeGeyter@UGent.be - 0497 35 87 97
Wanneer	Dinsdag: 19.00 - 20.00 (initiatie) Dinsdag: 20.00 - 21.30 (competitietraining)
Tarief initiatie	UGent: € 1,60/beurt, € 7,50/5 beurten, € 15/10 beurten Externen: € 3,30/beurt, € 15/5 beurten, € 30/10 beurten
Tarief competitie	UGent: € 2,20/beurt, € 10/5 beurten, € 20/10 beurten Externen: € 4,40/beurt, € 20/5 beurten, € 40/10 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: € 1,60/u Externen: € 3,30/u
Huur zaal	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 16,50/u Extern: € 22/u

Aanbod	Bij kajakclub Gekko kan je leren kajakken, kano varen of raften. Eens je lid bent en de basisvaardigheden bezit kan je vrij varen wanneer je wilt in Gent en omgeving vanuit onze club aan de watersportbaan. Voor starters is er elke woensdag om 19.00u tijdens de periode van het zomertuur een mogelijkheid om gratis kennis te maken en een proefvaart te doen. Tweemaal per jaar na de paasvakantie en eind augustus start er op zaterdagmorgen van 9.30u tot 12.30u ook een sessie start to kayak. Heb je wat ervaring dan kan je ook tijdens de periode van het winteruur elke woensdag om 19.30u meevaren naar de stad of omgeving voor een tocht van 10 tot 18 km. Eenmaal je de basis onder de knie hebt kan je ook kajakpolo spelen aan onze club op woensdagavond 19u. Als lid kan je dan ook mee op verplaatsing naar het buitenland om op wildwater te leren varen met kajak of raft, je kan je vervolmaken in freestyle of slalom en je kan ook eens proeven van zeekajak. Meer info vind je op onze website www.gekko.gent
Contact	info@gekko.gent of secretariaat@gekko.gent
Tarief	Gratis proefles voor studenten. Gebruik van clubmateriaal: gratis voor studenten / € 30 voor personeelsleden UGent Lidgeld € 75

Karateclub Shinbu Gent en de Gentse Universitaire Karateclub, 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
Wanneer	Dinsdag: 19.00 - 20.30 Donderdag: 19.30 - 21.00 Zaterdag: 10.00 - 12.00
Tarief niet-clubleden	UGent en externen: € 2,20/beurt, € 22/10 beurten, € 44/20 beurten

Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Niet-clubleden betalen per beurt of met een meerbeurtenkaart, te verkrijgen aan de kassa. 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 24ste Internationale J.K.A. Stage S. Miyazaki (07/07/2017 - 09/07/2017)
Vrij oefenen	Mogelijk wanneer de zaal vrij is UGent: € 1,60/u Externen: € 3,30/u
Huur zaal	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 16,50/u Externen: € 22/u
Karate voor kinderen - vanaf 8 jaar	
Lesgever	Karateclub Shinbu Gent
Contact	www.shinbugent.be
Wanneer	Zaterdag: 10.00 - 12.00

KUNG FU

Oude Heirbaan, Melle

Shaolin kungfu is niet gewelddadig.

Het verlegt de lichamelijke grenzen. Het versterkt de geest.

Aanbod	Wekelijkse sessies
Lesgever	Shaolin monnik Shi Heng Jin - www.martial-arts-school.eu
Contact	martialartschool8@gmail.com
Wanneer	Maandag: 11.00 - 12.15 Dinsdag: 20.15 - 21.45 Woensdag: 20.00 - 21.30 Vrijdag: 20.00 - 21.30 Zondag: 11.00 - 12.15
Waar	Oude Heirbaan 1/B, 9090 Melle
Tarief	UGent: € 90/11beurten, € 100/trimester, € 320/jaar Externen: € 150/11beurten, € 520/jaar
Inschrijven	Het hele jaar door bij Martial Arts School Melle

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
Conditietraining	Wekelijkse sessie	20.00 - 21.00	HILO grote zaal
Fatburner	Wekelijkse sessie	21.00 - 22.00	HILO grote zaal
Ninjutsu (Bujinkan)	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	18.30 - 20.00	GUSB zaal 4
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			
Aerobics	Wekelijkse sessie	20.00 - 21.00	HILO grote zaal
B.B.B	Wekelijkse sessie	21.00 - 22.00	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 / initiatie	19.00 - 20.00	GUSB zaal 4
Judo	Wekelijkse sessie / competitietraining	20.00 - 21.30	GUSB zaal 4
Karate	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	19.00 - 20.30	GUSB zaal 2
Lacrosse	Wekelijkse sessie / recreatief en competitietraining	20.00 - 22.00	Blaarmeersen
Rugby	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	20.00 - 21.30	Blaarmeersen
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	19.00 - 20.00	HILO grote zaal

WOENSDAG			
Aikido	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	20.00 - 22.00	GUSB zaal 4
Ballet	Wekelijkse sessie / halfgevoorderden	19.30 - 20.30	HILO spiegelzaal
Ballet	Wekelijkse sessie / gevorderden	20.30 - 21.30	HILO spiegelzaal
Basketbal	Wekelijkse sessie / recreatief	17.00 - 18.30	GUSB zaal 2
Bootcamp	Wekelijkse sessie	18.00 - 19.00	Grasplein GUSB
Dance aerobics	Wekelijkse sessie	18.30 - 19.30	HILO grote zaal
Jazzdans	Wekelijkse sessie / halfgevoorderden en gevorderden	19.30 - 20.30	HILO grote zaal
Jazzdans	Wekelijkse sessie / initiatie	20.30 - 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			
B.B.B	Wekelijkse sessie	20.00 - 21.00	HILO grote zaal
Badminton	Lessenreeks / beginners	19.00 - 20.15	GUSB zaal 3
Badminton	Lessenreeks / gevorderden recreatief	20.15 - 21.30	GUSB zaal 3
Badminton	Lessenreeks / competitietraining	21.30 - 23.00	GUSB zaal 3
Duiken	Lessenreeks / training	20.30 - 21.45	GUSB zwembad
Hip Hop	Wekelijkse sessie / initiatie	19.00 - 20.00	HILO spiegelzaal
Hip Hop	Wekelijkse sessie / halfgevoorderden en gevorderden	20.00 - 21.00	HILO spiegelzaal
Karate	Wekelijkse sessie / initiatie en gevorderden	19.30 - 21.00	GUSB zaal 2
Lacrosse	Wekelijkse sessie / recreatief en competitie-training	20.00 - 22.00	Blaarmeersen
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
Zumba	Wekelijkse sessie	19.00 - 20.00	HILO grote zaal

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

Ghent Lacrosse vzw (www.ghentlacrosse.be) biedt speciale voorwaarden aan studenten en personeel van UGent.

Aanbod	Wekelijkse sessies Recreatief en competitietraining
Contact	info@ghentlacrosse.be 0486 27 78 96 - facebook "Ghent Goblins" (mannen) - "Ghent Gazelles" (vrouwen)
Wanneer	Dinsdag: 20.00 - 22.00 Donderdag: 20.00 - 22.00
Waar	Terrein A, Blaarmeersen, Zuiderlaan 5, 9000 Gent
Tarief	UGent: € 2,20/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt en gebeurt ter plaatse aan de verantwoordelijke van de club.

Aanbod	Wekelijkse sessies Recreatief
Wanneer	Woensdag: 18.30 - 20.00 Donderdag: 18.00 - 19.30
Tarief	UGent: € 10/5 beurten
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Enkel mogelijk via aankoop 5-beurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa en geldig tot uiterlijk 01/05/2017.
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: € 22/u Extern: € 27,50/u

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 (15e Dan) Koen BEKAERT (6e Dan) Christophe TIMBREMONT (6e Dan) Brecht BEHEYDT (5e 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: € 2,20/beurt, € 10/5 beurten, € 20/10 beurten Externen: € 4,40/beurt, € 20/5 beurten, € 40/10 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: € 1,60/u Externen: € 3,30/u
Huur zaal	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 16,50/u Extern: € 22/u

Deze cursus staat onder toezicht van Sport Vlaanderen (Vlaamse Trainersschool). Gaat enkel door indien voldoende inschrijvingen. Enkel voor AUGent-gemeenschap.

Aanbod	Cursus tot het behalen van het getuigschrift van Hoger redder (Sport Vlaanderen -Vlaamse Trainersschool).
Lesgever	Philippe RAES
Contact	philippaeres@hotmail.com
Wanneer	Data worden meegedeeld bij aanvang van de cursus (oktober)
Voorwaarden	minimum leeftijd: 17 jaar Voor deze cursus is een voorbereidend reddersbrevet verplicht.
Tarief	€ 145 + € 30 voor het boek, enkel voor UGent
Inschrijven	Vanaf 01/09/2016: enkel mogelijk op het sportsecretariaat van de GUSB, tijdens de openingsuren, mits betaling van € 25 voorschot.

Leer deze prachtige studentensport kennen op de Watersportbaan in Gent. Word een deel van de nieuwe lichter van deze natuurgebonden en complete ploegsport. Binnen het jaar leren roeien en je kan meedoen met verschillende regatta's, met als ultieme apotheose de International Student Regatta.

Aanbod	Vanaf dinsdag 11 oktober 2016 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 de International Student Regatta op het einde van het academiejaar. Alle studenten van de Associatie Universiteit Gent zijn welkom.
Wanneer	1 training per week periode 11/10 t.e.m. 15/12 en 14/2 t.e.m. 20/4. Dinsdag of donderdag: 18.00 - 20.00
Waar	De roeiclubs naast de Watersportbaan Gent.
Tarief	Geniet van het studententarief met een erg democratische prijs van € 80/ jaar. Een deel van dit inschrijvingsgeld wordt terugbetaald via de mutualiteit.
Inschrijven	info@vlaamse-roeiliga.be Wees er snel bij, de plaatsen zijn beperkt!

Aanbod	Wekelijkse sessie Initiatie en training
Wanneer	Dinsdag: 20.00 - 21.30
Tarief	UGent: € 2,20/beurt.
Benodigdheden	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.

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

Aanbod	Lessenreeksen Najaar 2016: 10 lessen - start 04/10 beginners Voorjaar 2017: 10 lessen - start 14/02 vervolgcursus
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 salsalessen)
Tarief	UGent: € 70 voor 10 lessen (€ 65 cash bij vooraf betalen) Externen: € 90 voor 10 lessen (€ 85 cash bij vooraf betalen)
Inschrijven	Vooraf inschrijven en betalen bij Dansschool Baila Tropical. De Salsalessen 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.

Aanbod	Individuele sauna - niet gemengd Groepssauna - kan gemengd
Wanneer	Zie openingsuren p. 3 Groepssauna enkel op vrijdagavond, zaterdag en zondag na reser- vatie. Max. duur: 1,5 uur
Tarief individu	UGent: € 7/beurt, € 32,50/5 beurten, € 65/10 beurten Externen: € 15/beurt, € 70/5 beurten, € 140/10 beurten
Tarief groep	UGent: € 27,50 Externen: € 60
Meebrengen	2 badhanddoeken
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Deze is te verkrijgen aan de kassa.

■ **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 www.lbsg.be
Contact	Voorzitter Gert COONE - gert@lbsg.be - 0477 62 64 43
Wanneer	oktober - april Maandag: 19.15 - 20.15 (alleen voor beginners) Dinsdag: 18.45 - 19.45 (gevorderden, beginners ook toegelaten) Donderdag: 18.30 - 19.30 (vrije training) Vrijdag: 18.45 - 19.45 (vrije training) Zaterdag: 12.00 - 14.00 (vrije training) Zondag: 8.45 - 9.45 (vrije training)
Waar	Ijsbaan Kristallijn, Warmoezeniersweg 20, 9000 Gent (eindhalte van De Lijn, bus 65)

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 (voor studenten en personeel UGent)
Lesgever	Maarten SLEMBROUCK (hoofdtrainer) - www.stkg.be Jill YLA Fabienne COREMANS Freddy DHONDT
Contact	Shorttrackclub Kristallijn Gent (STKG) Antoine Van Vossel (voorzitter) info@stkg.be - 09 369 81 61
Wanneer	Maandag: 19.15 - 20.15 Dinsdag: 18.45 - 19.45 Donderdag: 18.30 - 19.30 Tijdens schoolvakanties en feestdagen: Maandag: 18.30 - 20.15 Dinsdag: 18.30 - 19.45 Donderdag: 18.30 - 19.30
Waar	Ijsbaan Kristallijn, Warmoezeniersweg 20, 9000 Gent
Tarief	Jaarlidgeld UGent: € 66 Jaarlidgeld externen: € 76 Toegang ijsbaan: € 4 / training 3 gratis proeflessen Huur schaatsen : € 50/jaar
Inschrijven	via http://www.stkg.be/index.php?do=lid-worden of info@stkg.be

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: € 3,30/beurt, € 15/5 beurten, € 30/10 beurten Externen: € 6,60/beurt, € 30/5 beurten, € 60/10 beurten
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: € 1,60/u Externen: € 3,30/u
Huur zaal	Zie algemene inlichtingen p. 5-6
Tarief	UGent: € 16,50/u Extern: € 22/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

SRUG (www.srug.be) is een koepelvereniging voor sportclubs voor mindervaliden.

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	SRUG Dr. Annick VIAENE Annick.Viaene@UZGent.be - 09 332 42 55 Centrum voor Locomotorische en Neurologische Revalidatie 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) Maandag: 20.15 - 21.30 (Taijiwuxigong) 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: € 1,60/u Externen: € 2,20/u
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, halfgevoorderden, gevorderden Najaar 2016: 8 lessen - start op 03/10 Voorjaar 2017: 8 lessen - start op 13/02
Lesgever	Adham WANIS
Wanneer	Maandag: 19.30 - 20.30 - lessen van 60 minuten (beginners) 20.30 - 23.00 - lessen van 75 minuten (half-/gevorderden)
Tarief	beginners: € 45/lessenreeks half-/gevorderden: € 60/lessenreeks
Inschrijven	Vanaf 01/09/2016: enkel mogelijk op het sportsecretariaat van de GUSB, tijdens de openingsuren, en onmiddellijk te betalen (contant of met 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: € 3,30/u/p Externen: € 4,40/u/p
Tarief outdoor	UGent: € 10/u/terrein Externen: € 16/u/terrein
Wedstrijden	Interuniversitaire kampioenschappen Personeelskampioenschappen Info via website of sportsecretariaat

Aanbod	Wekelijkse sessie - Recreatief
Wanneer	Dinsdag: 19.00 - 20.30
Tarief	UGent: € 2,20/beurt, € 10/5 beurten, € 20/10 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: € 16,50/u - Externen: € 22/u
Trainingen	Op bepaalde maandagen kunnen studenten/personeel van de AUGent naar de training komen (onder begeleiding). Enig niveau vereist (spelen of minstens gespeeld hebben in clubverband). Data te verkrijgen op het sportsecretariaat.

WANDELEN

Aanbod	Eéndaagse wandeltochten: één zondag per maand (van oktober tot juni) en één avondwandeling op een vrijdagavond rond 21 juni. De dagtochten zijn ongeveer 22 km lang. De avondwandeling is een 10-tal km lang. Gezien de lengte van de dagtochten is toch een basisconditie vereist. We wandelen aan ongeveer 4 km/u. Voor buitenlandse studenten is ons aanbod dé ideale manier om het Vlaamse landschap te ontdekken. Taal mag geen barrière zijn. Tal van deelnemers en de gidsen spreken verscheidene talen (Nederlands, Frans, Engels, Spaans, Portugees, Italiaans).
Contact	Luc DECOUSSEMAKER lucdc@scarlet.be - 0475 44 61 40
Wanneer	Het volledige (op aanvraag anderstalige) programma is vanaf oktober beschikbaar via lucdc@scarlet.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 Pizza Hut/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: € 1,50. Externen: € 1,50 indien verzekerd via het VWO, € 2,50 voor andere deelnemers (incl. tijdelijke verzekering via VWO).

Aanbod	Wekelijkse sessie 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: € 2,70/beurt, € 12,50/5 beurten, € 25/10 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 tornooien (zowel voor beginners als gevorderden) Info via website, lesgever, sportsecretariaat of facebook "Waterpolo UGent"

Aanbod	Wekelijkse sessies Initiatie en gevorderden
Lesgevers	Frank VERMEIRSCH
Contact	franisi.v@gmail.com
Wanneer	Maandag: 19.00 - 20.00 (initiatie) Maandag: 20.15 - 21.15 (gevorderden)
Tarief	UGent: € 20/10-beurtenkaart, € 2,20/beurt Externen: € 40/10-beurtenkaart, € 4,40/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 17/10/2016. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor Aerobics, BBB, Conditietraining, Dance aerobics, Fatburner en Zumba. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

Gebaseerd op technieken zowel gewapend als ongewapend, aanvallend als verdedigend. Bij elke sessie wordt aandacht besteed aan kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en evenwicht. Biedt iedereen de mogelijkheid om op eigen manier "waardig sterk te worden". Het leert zelfrespect op te brengen en rekening te houden met de andere.

Aanbod	Wekelijkse sessie Specifiek gericht op vrouwen. Mannen kunnen ook deelnemen.
Lesgever	Johan VAN HECKE (4e Dan – Sport Vlaanderen VTS trainer)
Contact	sdf.selfdefense@gmail.com
Wanneer	Donderdag: 18.30 – 20.30
Tarief	UGent € 3,30/beurt, € 15/5 beurten, € 30/10 beurten Externen: € 6,60/beurt, € 30/ 5 beurten, € 60/ 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: € 1,60/u Externen: € 3,30/u
Huur zaal	Zie algemene inlichtingen p.5-6
Tarief	UGent: € 16,50/u Externen: € 22/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 sessies
Lesgevers	Aqua and Move vzw - www.aquaandmove.be
Contact	info@aquaandmove.be
Wanneer	Dinsdag: 19.00 - 20.00 Donderdag: 19.00 - 20.00
Tarief	UGent: € 20/10-beurtenkaart, € 2,20/beurt Externen: € 40/10-beurtenkaart, € 4,40/beurt
Inschrijven	Vooraf inschrijven is niet nodig. Betaling kan per beurt of met een meerbeurtenkaart. Opgelet: het gebruik van een meerbeurtenkaart is verplicht vanaf 17/10/2016. Deze is te verkrijgen aan de kassa van de GUSB en is ook geldig voor Aerobics, BBB, Conditietraining, Dance aerobics, Fatburner en Yoga. Een meerbeurtenkaart is 1 jaar geldig.

Aanbod	Publiekszwemmen: zie openingsuren p. 3 Sportief zwemmen: als de bezetting het toelaat wordt een baan voorbehouden voor sportieve zwemmers Sfeerzwemmen: maandag en vrijdag 20.30 - 21.30 (26/09 - 31/03) Rust, zachte muziek, gewoon wat dobberen op het water of zich laten glijden op de tonen van aangepaste muziek, met gedempte lichten. Training: woensdag 21.00 - 22.00 Studenten en personeel UGent die wensen te trainen kunnen wettelijk 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	€ 2,20	€ 6,50
Zwemmen 1 uur 10j - 18j	-	€ 3,30
Zwemmen 1 uur 2,5j - 10j	-	€ 2,20
Zwemmen 1 uur < 2,5j	-	€ 1,10

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

ZWEMBREVETEN 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 € 0,50 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 - 09 264 63 20

Hans.Vanooteghem@UGent.be

Informatie over het gebruik van de universitaire sportaccommodaties

Afdeling Sportvoorzieningen (GUSB)

Geert Delporte

Watersportlaan 3 - 9000 Gent - 09 264 63 14

Jules.Delporte@UGent.be

Informatie over sportvoeding en voedingsadvies

Afdeling Sportvoorzieningen (GUSB)

Inge Van de kauter

Watersportlaan 3 - 9000 Gent - 09 264 63 14

Inge.Vandekauter@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 www.ugent.be/nl/voorzieningen/sport/universitaire-ploegen (inloggen vereist) of neem contact op met het sportsecretariaat.

Studentsport Vlaanderen vzw - www.vssf.net

Belgische Universitaire Sportfederatie vzw - www.busf.be

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

SPORTIEF VERJAARDAGSFEESTJE VOOR KINDEREN

Organiseer voor je kind een onvergetelijk leuk verjaardagsfeestje op zaterdagmiddag in de GUSB.

Wij bieden 2 programma's aan:

Kadettenprogramma (per feestje)	Tarief UGent	Tarief externen
Vergaderzaal + patio	€ 27,50	€ 45

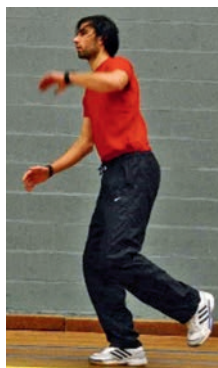
Juniorprogramma (per feestje)	Tarief UGent	Tarief externen
Vergaderzaal + patio + 1 uur sportzaal	€ 40	€ 55

De programma's omvatten enkel de huur van de accommodatie en gebruik materiaal, er is geen begeleiding voorzien.

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 hervalblessures kunnen vermeden worden. Belangrijke factoren voor het al dan niet oplopen van hervalblessures 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:

<http://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 geleidelijk 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 mogelijk het risico op sportletsel.

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 geleidelijk 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 mogelijk 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.

Sport@UGent



Afdeling Sportvoorzieningen (GUSB)

Watersportlaan 3 - 9000 Gent

Tel. 09 264 63 14

sport@UGent.be

www.ugent.be/nl/voorzieningen/sport

Het sportsecretariaat is geopend
van maandag tot vrijdag
van 8.30 u. tot 17.45 u.