

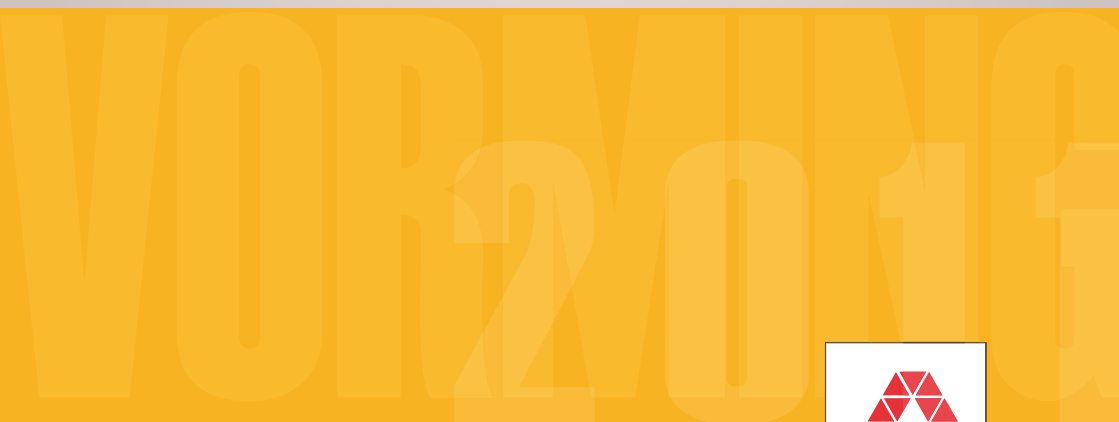


20

11  
NAJAAR  
2011



# VORMING



PROVINCIE  
ANTWERPEN

## Goed om weten!

Bij de deelnameprijs staan soms twee prijzen vermeld. De prijs voor leden heeft betrekking op leden van de organiserende federatie, gemeente of regio. De organisator vind je onderaan vermeld.

Hoe inschrijven? Je kunt onmiddellijk inschrijven via het e-mailadres van de contactpersoon, uiterlijk één week vóór de vorming plaatsvindt. Beschik je niet over e-mail? Contacteer dan de verantwoordelijke organisator, liefst telefonisch.

Wens je meer informatie? Voor de meeste bijscholingen is een afzonderlijke folder beschikbaar. Deze kun je rechtstreeks bij de verantwoordelijke contactpersoon aanvragen. De gevraagde informatie wordt je dan zo snel mogelijk toegezonden.

Wens je online in te schrijven?  
Of wil je iets weten van onze andere diensten?

Eén adres: [www.apbsport.be](http://www.apbsport.be)



## Voorwoord



Een nieuw sportseizoen... een nieuw vormingsaanbod!

Ook dit sportseizoen gaan we in de provincie Antwerpen voor 'kwaliteit in de sport'.

Sportbestuurders, sportbegeleiders, sporters die iets willen 'bijleren in de sport' kunnen deze uitgebreide vormingsbrochure van het najaar raadplegen.

Op **sportbestuurlijk** vlak zijn 'Wegwijs in btw en de sportclub' en 'Wegwijs in fiscaliteit in de sportclub' onderwerpen die de bestuurders zeker aanspreken. Daarnaast zijn verschillende onderwerpen gericht op communicatie in de sportclubs: interne en externe communicatie, omgaan met conflicten, web 2.0, vergadertechnieken en creatief en/of efficiënt vergaderen. Tijdens de 'Dag van de sportclubbestuurder' vindt iedereen wel zijn gading in een gevarieerd aanbod met 10 verschillende sessies.

Bij de **sportmedische** onderwerpen komen naast de gekende onderwerpen van AED en EHBO, het 'veilig sporten in het volleybal' en het 'verantwoord trainen met jongeren' aan bod.

Via de **PC pakketten** kun je meer leren van het rekenprogramma 'Excel' en de mogelijkheden van 'Google Docs'. Je leert breinvriendelijk en creatief structureren via 'Mindmapping'.

De **sporttechnische vormingen** omvatten verschillende sporten: badminton, dans, functionele training, korfbal, redder, voetbal, volleybal. De vormingen 'onderhoud van de voetbalvelden' en het 'veilig organiseren van sportieve activiteiten en evenementen' richten zich vooral naar personeel van de sportdiensten.

**Specifieke doelgroepen** die aan bod komen tijdens de vormingen zijn: jongeren met ADHD, personen met een verstandelijke handicap en personen met een beperking. De vormingen G-basket en G-zwemmen sluiten dit rijtje af!

Vormingen voor verschillende doelgroepen, op verschillende niveaus, voor verschillende sporten... Raadpleeg het aanbod en maak je keuze!

Organiseer je zelf een vorming in het najaar die open staat voor iedereen en die je niet terugvindt in deze brochure? Zorg dat je er volgend jaar wel in staat. Contacteer ons nu om verdere afspraken te maken en de timing van de volgende brochure te kennen.

Koen Helsen,  
gedeputeerde voor sport

# Inhoud

## Sportbestuurlijke bijscholingen

▪ Beleidsplanning .....	7
▪ Boekhouding voor sportclubbestuurders .....	7
▪ BTW: wegwijs in BTW en de sportclub .....	8
▪ Communicatie, een handig hulpmiddel .....	8
▪ Creatief en/of efficiënt vergaderen .....	9
▪ Dag van de sportclubbestuurder.....	10
▪ Sessie 1: Erkenning. Belonen werkt!.....	10
▪ Sessie 2: De sportclubbestuurder als leider van de sportclub. Essentiële kenmerken van leidinggeven.....	11
▪ Sessie 3: Tewerkstelling in de sportsector. Alle mogelijkheden op een rijtje.....	11
▪ Sessie 4: Wegwijs in btw en de sportclub.....	11
▪ Sessie 5: Sponsoring: enkele do's-and-don'ts bij de zoektocht. ....	12
▪ Sessie 6: R.E.S.P.E.C.T. in je sportclub.....	12
▪ Sessie 7: De ladder van leiderschap: in twintig stappen naar de top! .....	12
▪ Sessie 8: Mijn sportclub, een vzw? .....	13
▪ Sessie 9: Een geslaagd evenement, geen toevalstreffer!.....	13
▪ Sessie 10: Ledenwerving: de aantrekkingskracht van je sportclub vergroten.....	13
▪ (H)Erken temperamenten en hoe er als sportclubbestuurder mee INgaan!.....	14
▪ Fiscaliteit: wegwijs in fiscaliteit in de sportclub .....	15
▪ Fondsenwerving en sponsoring.....	16
▪ Interne & externe communicatie.....	17
▪ Medisch en ethisch verantwoord sporten .....	17
▪ Omgaan met conflicten .....	18
▪ Oprichten van een seniorenafdeling in je sportclub.....	19
▪ Vergadertechnieken .....	19
▪ Web 2.0.....	20
▪ Werken met vrijwilligers, vrijwilligers aantrekken, inzet en motivatie .....	20
▪ Werven van vrijwilligers: een koud kunstje? .....	21

## Sportmedische bijscholingen

▪ AED en reanimatie.....	23
▪ Eerste Hulp Bij sportOngevallen: verzorging van bloedingen, huidwonden en hoofd- en nekletsels	23
▪ EHBO - Eerste Hulp Bij Ongevallen.....	24
▪ Sessie 1: reanimeren en defibrilleren.....	24
▪ Sessie 2: eerste hulp bij sportongevallen .....	24
▪ Sport en voeding .....	25
▪ Sportverzorging.....	25
▪ Veilig sporten: preventie in het volleybal.....	26
▪ Verantwoord trainen met jongeren.....	26

## PC-pakketten

▪ Excell .....	29
▪ Google Docs.....	29
▪ Mindmapping - Mindmaps en mindmanager: breinvriendelijk en creatief structureren ... ..	30
▪ Website bouwen met Drupal: interactieve sessie.....	31

## Sporttechnische bijscholingen

▪ Badminton: aspirant initiator badminton.....	33
▪ Badminton: dag van de jeugdige badmintonbegeleider - Zomerbadminton.....	33
▪ Badminton: initiator badminton .....	34
▪ Badminton: KUY badmintondag.....	35
▪ Bewegingsanimateur: initiator (module 1 en 2).....	35
▪ Bijscholingsdag.....	36
▪ Dans: acrobale.....	36
▪ Dans: bos in beweging.....	37
▪ Dans: dans je prentenboek.....	37
▪ Dans: Danskant AmuZant.....	38
▪ Dans: kleuterdansen 4.....	39
▪ Dans: kleuterdansen 5.....	39
▪ Dans: ontspannings- en bewegingstussendoortjes .....	40
▪ Dans: peuters dansen 3 - kaarsjes op de taart.....	40
▪ Dans: Sint en Piet ontmoeten de Kerstman .....	41
▪ Functionele training met TRX® .....	42
▪ Functionele training: sportspecifiek .....	42
▪ Gymnastiek: initiator ritmische gymnastiek (module 2 en 3).....	43
▪ Jeugd sportcoördinator: instapmodule .....	44
▪ Korfbal: initiator.....	45
▪ Korfbal: rebound.....	45
▪ Onderhoud van voetbalvelden, een aanpak vanuit de praktijk! .....	46
▪ Opleiding tot personal trainer.....	47
▪ Redden: cursus basis/hoger redder.....	47
▪ Redden: erkende bijscholing voor redders .....	49
▪ Schoonmaaktechnieken: ergonomie in de schoonmaak .....	50
▪ Urbain fitness.....	50
▪ Veilig organiseren van sportieve activiteiten en evenementen - risicoanalyse.....	51
▪ Voetbal .....	51
▪ Voetbal: dag van de voetbaltrainer .....	52
▪ Voetbal: hoe geef ik training? .....	52
▪ Voetbal: Trainersgroepering Vlaanderen .....	53
▪ Integratie van fysieke aspecten in het trainingsschema (15 tot 18-jarigen) .....	53
▪ Wedstrijd- en winfase: het opleiden van voetballers (15 tot 18-jarigen) .....	53
▪ Tactische principes in het spelen van 11 tegen 11 (15 tot 18-jarigen).....	53
▪ Volleybal: aspirant-initiator.....	54
▪ Volleybalclinic: aanleren basistechniek.....	54
▪ Volleybalclinic: aanval en bovenhandse opslag bij D en E-jeugd.....	55

## Specifieke doelgroepen

▪ G-basketbal .....	57
▪ G-sporttrainingen in de praktijk .....	57
▪ G-zwemmen: praktische initiërende vorming.....	58
▪ Personen met een beperking en vrije tijd.....	58
▪ Spelen en sporten met ADHD .....	59
▪ Studiedag Sporten voor personen met een verstandelijke handicap.....	60

# Sportbestuurlijke bijscholingen

## Beleidsplanning

Als je club iets wil bereiken, moet dit doordacht gebeuren. Maak doordachte keuzes en schrijf ze neer in een beleidsplan.

Beleidsplanning zou daarom steeds de basis moeten vormen van het besturen van een sportclub.

Echter, nog te dikwijls is een sportclub begaan met het uiteindelijke resultaat van strategische planning, nl. het beleidsplan zelf. Natuurlijk is een goed beleidsplan belangrijk, maar het proces om tot een beleidsplan te komen, is minstens even belangrijk.

In deze opleidingsmodule kom je als clubbestuurder te weten welke stappen je moet ondernemen bij de opmaak van een beleidsplan.

### **Donderdag 13 oktober 2011 van 19.30 tot 22.30 uur**

- Plaats: Socioclub Stadion SK Lierse, Lispersesteenweg 237, 2500 Lier
- Lesgever: Tom Van Look, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00 (leden € 12,50)
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Dijle-Nete ILV - sportbestuurlijk / code SBB 102*

## Boekhouding voor sportclubbestuurders

Tijdens deze sessie komt zowel de theoretische als de praktische kant van een vereenvoudigde boekhouding aan bod. Iedere sportclubbestuurder die met vragen zit over de boekhouding van zijn sportclub, kan op deze bijscholing terecht.

In het eerste deel komen de wettelijke verplichtingen van een kleine vzw op boekhoudkundig vlak aan bod. In het tweede deel wordt gewerkt met het boekhoudprogramma. In deze interactieve sessie, leer je eenvoudig hoe je de boekhouding van je sportclub kunt bijhouden.

Je sportclub hoeft geen vzw te zijn om gebruik te maken van het programma, dus ook feitelijke verenigingen zijn van harte welkom! De sessie is gericht op sportclubs zonder btw-plicht. Clubs die btw-plichtig zijn, kunnen het boekhoudprogramma gebruiken in combinatie met de btw-tool of een gecombineerd boekhoudprogramma gebruiken.

### **Donderdag 20 oktober 2011 van 19.00 tot 22.00 uur**

- Plaats: Koninklijk Atheneum Ekeren, P. De Vosstraat 19, 2180 Ekeren
- Lesgever: lesgever Dynamo
- Kostprijs: € 75,00 (sportclubbestuurders aangesloten bij een VSF-federatie gratis)
- Contact: Sofie Bras, Sofie.bras@stad.antwerpen.be

*Dynamo Project - districtsportraad Ekeren - sportbestuurlijk / code SBB 103*

### **BTW: wegwijs in BTW en de sportclub**

Er heerst heel wat onduidelijkheid rond de btw-plichtigheid van sportclubs. Moet je als sportclub btw aanrekenen en betalen op het lidgeld? Wat met trainingen, sponsoring, subsidies of inkomsten van de jaarlijkse spaghettiavond? Wat moet je doen als sportclub als je btw-plichtig bent?

Deze sessie verdiept zich in de btw-problematiek voor sportclubs. De opleiding brengt op een heldere manier de btw-wetgeving in kaart, op maat van sportclubs.

### **Donderdag 17 november 2011 van 19.30 tot 22.30 uur**

- Plaats: Administratief Centrum, Rechtestraat 59, 2275 Lille
- Lesgever: lesgever Dynamo Project
- Kostprijs: € 25,00 (leden Vlaamse Sportfederatie € 10,00)
- Contact: Dynamoproject, T 09 243 12 94, info@dynamoproject.be, www.dynamoproject.be

*Dynamo Project - Sportregio Noorderkempen ILV - sportbestuurlijk / code SBB 104*

### **Communicatie, een handig hulpmiddel**

De sportraad is geen geïsoleerd fenomeen. Hij bezit een bevoorrechte positie naar interne en externe communicatie. Een bevoorrechte positie, maar ook een 'opdracht' om op de juiste manier met verschillende actoren te communiceren!

Het gemeentedecreet verplicht communicatie met de gemeenteraad. Het 'Sport voor allen' decreet vermeldt betrokkenheid bij het sportbeleidsplan. Hoe moet dat verder met een ééngemaakt beleidsplan per gemeente (cfr Planlastverminderingdecreeet)?

De gemeente vraagt om advies. Goed onderbouwde adviezen zijn belangrijk, maar niet voldoende. We overlopen een aantal bijkomende elementen voor een goede relatie/communicatie tussen de sportraad en de beleidsmakers.

De sportraad is niet de enige adviesraad in de gemeente. Een goede communicatie met die adviesraden is dan ook belangrijk. Hoe kunnen we een correcte communicatie nastreven?

Verder overlopen we de communicatie met sportverenigingen en met de sporters, de burgers.

Om de timing van de communicatie te duiden wordt er teruggekoppeld naar de gemeentelijke beleidscyclus.

Tijdens deze sessie moeten de aanwezigen een (mini) communicatieplan uitwerken.

### **Maandag 21 november 2011 van 19.30 tot 22.30 uur**

- Plaats: Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Berchem
- Lesgever: De Wakkere Burger
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*APB Sport - Provinciale Sportraad - sportbestuurlijk / code SBB 105*

### **Creatief en/of efficiënt vergaderen**

Vergaderingen zijn essentieel voor het uitwisselen van informatie, het bedenken van nieuwe ideeën, het voorbereiden van activiteiten, het zoeken naar oplossingen, samengevat voor 'het runnen van een gezonde sportvereniging of een actieve sportraad'!

Vergaderen wordt soms, jammer genoeg, gezien als verloren tijd. Hoe komt dat en wat kun je er aan doen? Hoe kunnen we efficiëntie nastreven, zonder de spontaniteit en de creativiteit uit het oog te verliezen?

Vergaderingen hoeven niet altijd op eenzelfde manier te verlopen. De ene keer heb je nood aan veel creatieve ideeën en is brainstorming op zijn plaats, de andere keer moet je een analyse maken van je huidige werking of maak je een overzicht van de afgesproken taken.

Een andere aanpak voor elk soort vergadering is dan ook belangrijk. De leden van je vergadering creatief uitdagen, ze bij de zaak houden door de vergadering pittig en afwisselend te maken, hier hoor en leer je hoe het kan.

## **Donderdag 27 oktober 2011 van 19.30 tot 22.30 uur**

- Plaats: Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Berchem
- Lesgever: Mark Vandael, Centrum voor de Ontwikkeling van het Creatief Denken
- Kostprijs: € 30,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*APB Sport - Provinciale Sportraad - sportbestuurlijk / code SBB 106*

## **Dag van de sportclubbestuurder**

Tijdens de dag van de sportclubbestuurder bieden we verschillende workshops aan. De deelnemers kiezen twee sessies, afhankelijk van hun eigen interesse en behoefte. Een eerste keuze maak je uit sessie 1, 2, 3 of 4. Een tweede sessie kies je uit de vier laatste sessies.

Deze opleiding wordt voor de federaties door Bloso erkend voor 3 uren.

### **Sessie 1: Erkenning. Belonen werkt!**

Als bestuurder van een sportclub sta je vaak aan het roer van het schip. In overleg bepaal je de koers die de club zal varen. Er komen heel wat vaardigheden bij kijken om dat schip in goede banen naar de eindbestemming te leiden. Zeker als je een beroep doet op bemanningsleden die zich vrijwillig inzetten om samen dat doel te bereiken. Hoe hou je als leidinggevende je bemanning gemotiveerd om alles op alles te zetten zodat de sportclubboot aan wal geraakt? Deze inspirerende en interactieve workshop reikt je, naast meer inzicht in het doel en het effect van erkenning, ook een aantal eenvoudig toe te passen technieken aan. Je wordt uitgenodigd om het meesterschap van leidinggeven te beoefenen zodat je het beste uit jouw mensen kunt halen. Resultaat? Je bent in staat om erkenning te benutten als drijvende windkracht in de zeilen. Je hebt na deze workshop dé sleutel in handen om al jouw vrijwillige bemanningsleden aan boord gemotiveerd te houden in een optimistische en betrokken sfeer! Vaar je samen met Greet Dyckmans mee de 'erkennings'koers zodat je met nóg meer plezier aan het roer van jouw sportclub kunt staan? Greet Dyckmans is een professioneel trainer/coach gespecialiseerd in inzicht brengen in het 'innerlijk juweel' van mensen en organisaties.

### **Sessie 2: De sportclubbestuurder als leider van de sportclub. Essentiële kenmerken van leidinggeven.**

Tijdens deze sessie krijg je een beeld over wat echt leiderschap inhoudt. Verschillende soorten leiders passeren de revue en er wordt stilgestaan bij aspecten van leidinggeven die onontbeerlijk zijn om te kunnen scoren als sportclubbestuurder. Tijdens deze sessie krijg je een spiegel voorgehouden en word je je bewust van vastgeroeste gewoonten. Wie zichzelf graag verder verdiept in de wereld van leiderschap kan ook de tweede sessie van Bart De Bondt volgen: sessie 7 'De ladder van leiderschap: in 20 stappen naar de top!' Al kun je uiteraard ook een andere sessie kiezen. Bart De Bondt heeft een 20-jarige succesvolle carrière achter de rug (ondermeer als CEO van ING in België) en wil nu zijn ervaring benutten in het voordeel van iedereen die wil groeien in leidinggeven.

### **Sessie 3: Tewerkstelling in de sportsector. Alle mogelijkheden op een rijtje.**

Worden trainers in jouw sportclub vergoed? En indien ja, op welke manier gebeurt dat? In afwachting van een specifiek statuut voor trainers steunt de sportsector momenteel op verschillende vormen van tewerkstelling. De verschillende mogelijkheden van tewerkstelling waarop je binnen je sportclub op een legale manier een beroep kunt doen, komen in deze sessie aan bod. Voor werknemers, zelfstandigen en vrijwilligers bestaat er een wettelijke basis. De belangrijkste kenmerken van die statuten worden in deze sessie uiteengezet. Ook eventuele knelpunten en risico's worden samen met enkele financiële opportuniteiten toegelicht. Deze sessie reikt je op anderhalf uur een aantal richtingaanwijzers aan, zodat je weet waar jouw sportclub op het vlak van tewerkstelling naartoe moet. Liliane Roegies en Lien Berton zetten je op de goede weg. Liliane Roegies is als directeur van Vlabus vzw een expert binnen de tewerkstelling in de sportsector. Lien Berton is juriste bij het Dynamo Project en gespecialiseerd in de vzw-wetgeving.

### **Sessie 4: Wegwijs in btw en de sportclub**

Er heerst heel wat onduidelijkheid rond de btw-plichtigheid van sportclubs. Moet je als sportclub btw aanrekenen en betalen op je lidgeld? Wat met trainingen, sponsoring, subsidies of inkomsten van de jaarlijkse spaghettiavond? Wat moet je doen als je btw-plichtig bent? Deze sessie verdiept zich in de btw-problematiek voor sportclubs. Een consultant van KPMG brengt op een heldere manier de btw-wetgeving in kaart, op maat van sportclubs. Pieter De Ranter is een fiscaal jurist en als consultant bij KPMG is hij een expert op gebied van btw in de sportsector.

### **Sessie 5: Sponsoring: enkele do's-and-dont's bij de zoektocht.**

Steeds meer moeten sportclubs een beroep doen op sponsors om hun financiering rond te krijgen. De magische toverformule om zonder moeite veel geld binnen te halen, kunnen we je jammer genoeg niet geven. Wel komen in deze sessie tal van praktische tips en do's-and-don'ts aan bod om er met jouw sportclub aan te beginnen. In deze sessie van Ilja De Coster kom je te weten wat er allemaal bij sponsoring komt kijken en reiken we je een eenvoudig stappenplan aan om zelf concreet aan de slag te gaan.

Ilja De Coster is een professioneel adviseur fondsenwerving.

### **Sessie 6: R.E.S.P.E.C.T. in je sportclub**

Respect is niet alleen de basis voor een leefbare maatschappij maar ook de basis voor een goed en vooral 'sportief' werkende sportclub. Het is niet iets dat je met geweld afdwingt. Respect dat toon je en verdien je.

Ook in jouw sportclub is respect een onontbeerlijke basis voor het goed functioneren van alle betrokkenen binnen de club: de teams en hun trainers, ouders, de vrijwilligers en zeker ook de sportclubbestuurders! Want waar respect in het gedrang komt, loop je aan tegen gedrag dat inbreuk pleegt op het welzijn en de veiligheid van alle leden van de sportclub, gedrag dat het goede verloop of het imago van de sportclub aantast. Kortom, onsportief gedrag. In deze interactieve workshop gaan we samen op zoek naar welke regels en procedures voor jou als sportclubbestuurders van belang zijn om te worden gerespecteerd en hoe je die in goede banen kunt leiden. We nemen ook samen onder de loep welke bijstand of steun noodzakelijk is bij ernstige inbreuken met intimidatie, discriminatie, pesten, alcoholmisbruik, vandalisme en mogelijk geweld tot gevolg.

Respect, voor iedereen die dit thema mee uitdiept en daarna aanpakt in de sportclub!

Greet Dyckmans is een professioneel trainer/coach gespecialiseerd in inzicht brengen in het 'innerlijk juweel' van mensen en organisaties.

### **Sessie 7: De ladder van leiderschap: in twintig stappen naar de top!**

De sportclubbestuurder als leider van de sportclub... Allemaal goed en wel, maar leiderschap begint uiteraard bij jezelf. Deze sessie zoemt in op de eigenschappen die je persoonlijk moet bezitten om naar (persoonlijk) leiderschap te evolueren. We vragen de deelnemers vooraf een leiderschapstest in te vullen. De resultaten ervan worden besproken tijdens de sessie. Uiteraard wordt niemand individueel aangesproken, enkel de groepsresultaten passeren de revue. Tijdens dit betoog neemt topspreker Bart De Bondt je in sneltreinvaart mee op de twintig treden van leiderschap en ben je voor je het weet zelf eindelijk een leider.

Bart De Bondt heeft een 20-jarige succesvolle carrière achter de rug (ondermeer als CEO van ING in België) en wil nu zijn ervaring benutten in het voordeel van iedereen die wil groeien in leidinggeven.

### **Sessie 8: Mijn sportclub, een vzw?**

Is jouw sportclub een vzw of een feitelijke vereniging? Overweeg je een overstap naar het vzw-statuuut maar vraag je je af welke voor- en/of nadelen dat met zich meebrengt? In deze sessie wordt het onderscheid tussen een feitelijke vereniging en een vzw duidelijk gemaakt. Ook wordt de relevante vzw-wetgeving voor sportclubs besproken: oprichting, formaliteiten en jaarlijkse verplichtingen komen aan bod.

Lien Berton overloopt met jou de praktische aspecten van de vzw.

### **Sessie 9: Een geslaagd evenement, geen toevalstreffer!**

Of het nu gaat om een spaghettivond, een seminarie, de hulding van verdienstelijke medewerkers, een campagne om nieuwe leden te werven,... Het lijken allemaal unieke projecten en evenementen die elk een aparte aanpak vereisen. Mogelijk (deels) een waarheid als een koe, maar tegelijk zijn heel wat parallellen te trekken, gelijkenissen te vinden, kruispunten waarop deze gebeurtenissen elkaar (kunnen) ontmoeten. Zo heeft elk event of project de 'denkfase', vervolgens de 'voorbereidende fase', uiteraard de 'uitvoerende fase', maar zeker ook de 'nazorgfase'!

Tijdens deze sessie maken we gebruik van mekaars ervaringen om - samen - die gemeenschappelijke noemers te detecteren, de overeenkomsten op te sommen en ze te vertalen naar meerdere (logische) wetmatigheden die bruikbaar zijn bij zo veel mogelijke praktische toepassingen.

Moderator van deze 'leersessie' is Marc Croes, professioneel al 16 jaar werkzaam als projectmanager in de eventsector en nog veel langer actief als organisator van meerdere sport- en culturele evenementen.

### **Sessie 10: Ledenwerving: de aantrekkingskracht van je sportclub vergroten**

Een sportclub bestaat voor en vaak ook door de leden. Maar die leden hebben steeds meer keuzemogelijkheden om hun vrije tijd in te vullen en hun sportieve ambities waar te maken. Hoe kunnen we als club nieuwe leden aantrekken en hoe behouden we ze? In deze sessie zoeken we samen met Ilja De Coster naar wat leden van jouw sportclub verwachten en reiken we je tal van ingrediënten aan om jouw eigen ledenbeleid vorm te geven. Geen generiek plan dus voor elke sportclub - want om succesvol leden te werven moet je origineel uit de hoek komen.

Ilja De Coster is een professioneel adviseur fondsenwerving.

### Zaterdag 24 september 2011 van 8.30 tot 12.30 uur

- Plaats: UA Campus Drie Eiken, Universiteitsplein 1, 2610 Wilrijk
- Lesgever: verschillende docenten
- Kostprijs: € 10,00 bestuurslid sportclub aangesloten bij VSF (na 15/9 € 15,00)  
€ 20,00 student Vlaamse hogeschool/universiteit (na 15/9 € 25,00)  
€ 30,00 coördinator van een VSF-federatie (na 15/9 € 35,00)  
€ 40,00 sportfunctionaris Vlaamse stad/gemeente (na 15/9 € 45,00)  
€ 125,00 bestuurslid sportclub niet aangesloten bij VSF (na 15/9 € 150,00)  
€ 150,00 anderen (na 30/9 € 175,00)
- Contact: Dynamoproject, T 09 243 12 94, info@dynamoproject.be, www.dynamoproject.be

*Vlaamse Sportfederatie vzw ism APB Sport - sportbestuurlijk / code SBB 107*

### (H)Erken temperamenten en hoe er als sportclubbestuurder mee INgaan!

Een sportclub, zoveel betrokkenen, zoveel verschillende karakters. En die allemaal op één lijn krijgen? 'Je moet zijn/haar handleiding kennen' wordt wel eens gegrapt. Tja, en wat als die handleiding 'zoek' is? In een heel (h)erkenbare interactieve, leuke en vooral praktische workshop leert Werner De Vree je aan de hand van vier zeer eenvoudig te (h)erkennen hoofdtemperamenten nog beter met jezelf én met anderen om te gaan. Resultaat is niet alleen dat de relaties in de sportclub verbeteren, je begrijpt het gedrag van jezelf en anderen ook beter, het garandeert een nóg vlottere samenwerking in het bestuur van jouw sportclub én je zal het nog leuk vinden ook. Aan het einde van de sessie heb je een aantal zeer praktische handvatten om 'de ring' in te gaan, om (nóg) beter 'op golflengte' te geraken. Tips, trucks, technieken om daags nadien toe te passen. In je sportclub. In je job. In je privé-leven!

Werner De Vree is een professioneel trainer/coach en is gespecialiseerd in het beste uit mensen en groepen halen.

### Dinsdag 25 oktober 2011 van 19.00 tot 22.00 uur

- Plaats: Huis Van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Berchem
- Lesgever: Werner De Vree, professioneel trainer/coach
- Kostprijs: € 10,00 voor leden sportclub VSF, € 15,00 voor sportfunctionarissen in een Vlaamse gemeente, € 25,00 voor niet-leden sportclub VSF
- Contact: Dynamoproject, T 09 243 12 94, info@dynamoproject.be, www.dynamoproject.be

<sup>14</sup>*Dynamo Project - APB Sport - sportbestuurlijk / code SBB 187*

### Fiscaliteit: wegwijs in fiscaliteit in de sportclub

Er heerst heel wat onduidelijkheid rond de btw-plicht van sportclubs. Moet je als sportclub btw aanrekenen en betalen op het lidgeld? Wat met trainingen, sponsoring, subsidies of inkomsten van de jaarlijkse spaghettiavond? Wat moet je doen als sportclub als je btw-plichtig bent? Het eerste deel van de bijscholing verdiept zich in de btw-problematiek voor sportclubs.

Naast de btw-wetgeving zijn er ook nog andere fiscale aspecten die voor sportclubs niet onbelangrijk zijn. Welke inkomsten moet je aangeven in je rechtspersonenbelasting? Het tweede deel van de bijscholing belicht die andere fiscale regels.

Deze opleiding brengt op een heldere manier fiscale wetgeving in kaart, op maat van sportclubs.

### Donderdag 20 oktober 2011 van 19.00 tot 22.00 uur

- Plaats: Administratief Centrum, Augustijnenlaan 30, 2200 Herentals
- Lesgever: lesgever Dynamo Project
- Kostprijs: gratis voor sportclubbestuurder/coördinator van een VSF-federatie  
€ 15,00 voor de sportfunctionaris in de Vlaamse Gemeenschap  
€ 25,00 voor anderen
- Contact: Dynamoproject, T 09 243 12 94, info@dynamoproject.be, www.dynamoproject.be

*Dynamo Project - Sportregio Kempen ILV - Vlaamse Squashfederatie - sportbestuurlijk / code SBB 108*

### Donderdag 27 oktober 2011 van 19.00 tot 22.00 uur

- Plaats: Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Berchem
- Lesgever: lesgever Dynamo Project
- Kostprijs: gratis (enkel voor sportclubs aangesloten bij Gymnastiekfederatie Vl.)
- Contact: Sonja Deneyer, T 09 243 12 00, info@gymfed.be

*Dynamo Project - Gymnastiekfederatie Vlaanderen - sportbestuurlijk / code SBB 109*

### Woensdag 30 november 2011 van 19.30 tot 22.30 uur

- Plaats: Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Berchem
- Lesgever: lesgever Dynamo Project
- Kostprijs: € 10,00 voor leden sportclub VSF, € 25,00 voor niet-leden
- Contact: Hannes De Meyer, hannes@kvv.be, T 03 286 07 73

*Koninklijke Vlaamse Voetbalbond vzw - Vlaamse Triathlon en Duathlon Liba - Dynamo Project - sportbestuurlijk / code SBB 110*

## Fondsenwerving en sponsoring

Je organisatie heeft hoe langer hoe meer nood aan bijkomende financiering van haar projecten? Kun je de organisatiebehoefte niet realiseren zonder extra middelen? Via deze training krijg je meer grip op de 'wondere wereld' van de professionele fondsenwerving. De training werkt vooral met voorbeelden uit de praktijk, van de trainer én van de deelnemers, en zet je op een praktische manier op weg om de zaak nog professioneler aan te pakken!

### **Donderdag 22 september 2011 van 19.30 tot 22.30 uur**

- Plaats: Administratief Centrum, Rechtestraat 59, 2275 Lille
- Lesgever: Kris Van Calster, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00 (leden € 12,50)
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Noorderkempen ILV - sportbestuurlijk / code SBB 111*

### **Dinsdag 11 oktober 2011 van 19.00 tot 22.00 uur**

- Plaats: De Nekker, Nekkerspoel Borcht 19, 2800 Mechelen
- Lesgever: Kris Van Calster, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00
- Contact: Theo Vervloet, M 0486 41 22 66, theo.vervloet@aktivia.be

*Aktivيا vzw - sportbestuurlijk / code SBB 112*

## Interne & externe communicatie

Communicatie, wat is dat eigenlijk? Welke boodschap willen we meegeven? Welke doelgroep willen we bereiken? Welk effect beogen we? Wat is succesvolle communicatie? Deze opleiding leert je op welke wijze je doeltreffend en correct communiceert met verschillende doelgroepen.

### **Donderdag 6 oktober 2011 van 13.30 tot 16.30 uur**

- Plaats: De Voorzorg, St. Bernardsesteenweg 200, 2020 Antwerpen
- Lesgever: Eddie Groenwals, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00 (leden gratis)
- Contact: Lieve Cuypers, T 015 28 03 50, lieve.cuypers@socmut.be

*Recreas - sportbestuurlijk / code SBB 113*

### **Dinsdag 25 oktober 2011 van 19.30 tot 22.30 uur**

- Plaats: Duikershuis, Brusselsesteenweg 313-315, 2800 Mechelen
- Lesgever: Eddie Groenwals, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00
- Contact: Dekort Inge, T 015 29 04 86, inge@nelos.be

*Nelos vzw - sportbestuurlijk / code SBB 114*

## Medisch en ethisch verantwoord sporten

Het decreet van 13 juli 2007 en het besluit van de Vlaamse Regering van 20 juni 2008 regelen alle aspecten van de medisch en ethisch verantwoorde sportbeoefening. Dit decreet en het uitvoeringsbesluit leggen een grote verantwoordelijkheid bij de sportfederaties en de verenigingen. Elke sporter, begeleider en sportvereniging moet zich houden aan de bepalingen van het MVS decreet. Voor de sportfederaties en de sportverenigingen brengt dit bepaalde opdrachten met zich mee.

### **Dinsdag 11 oktober 2011 van 19.30 tot 22.30 uur**

- Plaats: Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Berchem
- Lesgever: Jan Verstuyft, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00
- Contact: Lutgarde Symons, T 015 55 97 59, lutgarde.symons@skynet.be

*Provinciale Badmintonvereniging Antwerpen - sportbestuurlijk / code SBB 115*

## Omgaan met conflicten

Als individu maak je deel uit van verschillende sociale verbanden. Je bent voortdurend in interactie met je omgeving. Vanuit betrokkenheid raak je dan ook wel eens verzeild in een conflict. Dit kan je machteloos, bang, boos maken, je kunt ook aan jezelf beginnen twijfelen. Achteraf heb je allicht al ondervonden hoe leerrijk conflicten kunnen zijn.

Het vaardig worden in het omgaan met conflicten biedt kansen tot groei en biedt een vastere basis in het samenwerken met anderen.

Tijdens deze vorming:

- krijg je zicht op hoe en waarom conflicten tot stand komen en welke rol je daar zelf in speelt.
- onderzoek je welke competenties nodig zijn in het vaardig hanteren van conflicten.
- ga je na op welke wijze je betrokken kunt zijn in conflictsituaties (als rechtstreeks betrokken partij, bemiddelaar, leidinggevende,...) en waar je wel en niet verantwoordelijk voor bent.
- oefen je communicatievaardigheden die belangrijk zijn bij conflicthantering.

Praktijk en theorie wisselen elkaar af en we besteden bijzondere aandacht aan de situaties die je zelf aanhaalt.

### Dinsdag 20 september 2011 van 19.30 tot 22.30 uur

- Plaats: Duikershuis, Brusselsesteenweg 313-315, 2800 Mechelen
- Lesgever: Adinda Taelman, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00
- Contact: Dekort Inge, T 015 29 04 86, inge@nelos.be

*Nelos vzw - sportbestuurlijk / code SBB 116*

### Donderdag 13 oktober 2011 van 19.30 tot 22.30 uur

- Plaats: GC Blommaert, Gemeentepark 22, 2990 Wuustwezel
- Lesgever: Dirk Huysmans, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00 (leden € 12,50)
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Antwerpse Kempen ILV - sportbestuurlijk / code SBB 117*

## Oprichten van een seniorenafdeling in je sportclub

De doelgroep senioren wordt jaarlijks groter en groter.

De uitdaging is en blijft deze mensen voldoende te laten bewegen met het oog op een goede gezondheid.

Welke stappen dien je als sportclub te ondernemen om een sportaanbod voor senioren te creëren? Hoe krijg je senioren naar jouw sportclub? Hoe voer je de juiste promotie? Waarmee dien je allemaal rekening te houden bij het oprichten van een senioren-afdeling in je sportclub?

Dit leer je allemaal in deze interactieve opleiding.

### Maandag 24 oktober 2011 van 20.00 tot 23.00 uur

- Plaats: CC De Oude Pastorij, Dorpsstraat 45, 2950 Kapellen
- Lesgever: Ingrid Peeters, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00 (leden € 12,50)
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Antwerpse Kempen ILV - sportbestuurlijk / code SBB 118*

## Vergadertechnieken

Aan de hand van deze cursus willen wij je inzicht en deskundigheid verhogen bij het deelnemen aan en begeleiden van vergaderingen. Op deze manier willen wij de participatie en overleg in het communicatie- en besluitvormingsproces van jouw organisatie bevorderen.

### Woensdag 12 oktober 2011 van 19.30 tot 22.30 uur

- Plaats: Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Berchem
- Lesgever: Patrick Van Hecke, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00 (leden € 10,00)
- Contact: Hannes De Meyer, T 03 286 07 73, hannes@kvv.be

*Koninklijke Vlaamse Voetbalbond vzw - sportbestuurlijk / code SBB 119*

## Web 2.0

Het internet is een ideaal medium om in contact te komen met sporters en actieve vrijetijdsbesteders. Mensen gebruiken het internet om ideeën en informatie op te zoeken en om ervaringen uit te wisselen. Het is een ideale kans om je doelgroep in contact te brengen met je aanbod.

Hoe integreer je het internet in je communicatiestrategie? Hoe ga je om met sociale netwerken? Waar vind je sporters op het internet? Een specialist Web 2.0 toont je de geheimen van het internet en leert je doelgericht te communiceren via media als Facebook, websites, Twitter, blogs, ....

### Maandag 17 oktober 2011 van 19.30 tot 22.30 uur

- Plaats: Provinciehuis Antwerpen, Koningin Elisabethlei 22, 2018 Antwerpen
- Lesgever: Xavier De Beerst, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00 (leden € 12,50)
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*APB Sport en Provinciale Sportraad - sportbestuurlijk / code SBB 120*

## Werken met vrijwilligers, vrijwilligers aantrekken, inzet en motivatie

Een goed vrijwilligersbeleid voeren, is vandaag voor verenigingen een pure noodzaak geworden. In dit vrijwilligersbeleid legt de vereniging een aantal acties vast die ze onderneemt om vrijwilligers aan de organisatie te binden. Tijdens de sessie verduidelijken we waarom zo'n vrijwilligersbeleid zo noodzakelijk is. We leggen ook uit wat de verschillende mogelijke acties zijn (onder meer op het vlak van werving en motivering). We starten de samenkomst met een gesprek over de complexe context waarin het vrijwilligerswerk zich vandaag afspeelt. Een context waarin de maatschappelijke ontwikkelingen, de vrijwilligers én de organisatie een rol spelen.

### Maandag 3 oktober 2011 van 19.00 tot 22.00 uur

- Plaats: Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Antwerpen
- Lesgever: Erwin Vermesen, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00 (leden gratis)
- Contact: Vicky Firlefyn, T 03 286 07 52, adm.vrb@skynet.be

*Vlaamse Rugbybond - sportbestuurlijk / code SBB 121*

### Donderdag 1 december 2011 van 13.30 tot 16.30 uur

- Plaats: De Voorzorg, St. Bernardsesteenweg 200, 2020 Antwerpen
- Lesgever: Mario Knippenberg, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00 (leden gratis)
- Contact: Lieve Cuypers, T 015 28 03 50, lieve.cuypers@socmut.be

*Recreas - sportbestuurlijk / code SBB 122*

## Werven van vrijwilligers: een koud kunstje?

Vrijwilligers vandaag zijn niet meer dezelfde als die van pakweg 25 jaar geleden. Hoe zou dit komen en wat kunnen we doen om van koers te veranderen? Ervaar je het aantrekken van vrijwilligers misschien als een heet hangijzer? Heb je wel genoeg aantrekkingskracht? Welke communicatiekanalen kun je gebruiken en met welke wervingstechnieken heb je gegarandeerd succes?

Tijdens deze cursus leer je in negen stappen een wervingsplan opstellen en hoe je er in de praktijk mee aan de slag kan. Ervaringsuitwisseling vormt de rode draad doorheen deze sessie.

### Maandag 7 november 2011 van 19.30 uur tot 22.30 uur

- Plaats: Ontspanningslokaal 't Kalf, Veldstraat 97, 2940 Stabroek-Putte
- Lesgever: lesgever Vorming Plus Antwerpen
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Antwerpse Kempen ILV - sportbestuurlijk / code SBB 123*

### Dinsdag 15 november 2011 van 19.30 tot 22.30 uur

- Plaats: Refter GITOK, Vogelenzangstraat 10, 2920 Kalmthout
- Lesgever: lesgever Vorming Plus Antwerpen
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Antwerpse Kempen ILV - sportbestuurlijk / code SBB 124*



# Sportmedische bijscholingen

## AED en reanimatie

Een automatische externe defibrillator (AED) is een toestel dat de hulpverlener met stemmeldingen en afbeeldingen stapsgewijs begeleidt bij het uitvoeren van een reanimatie. Dit toestel wordt meer en meer aangebracht op publieke plaatsen. Iedereen heeft er baat bij dit te kunnen gebruiken. Door middel van een dvd leer je snel en gecontroleerd handelen in een noodsituatie. Stap voor stap leer je de technieken om te reanimeren.

### Zaterdag 10 september 2011 van 9.00 tot 12.00 uur

- Plaats: Ontmoetingscentrum Sint Maartensberg, Sint-Maartensberg, 2820 Rijmenam
- Lesgever: Rode Kruis Mechelen - Bonheiden
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*Sportregio Dijle-Nete ILV - sportmedisch / code SMB 125*

### Donderdag 24 november 2011 van 19.30 tot 22.30 uur

- Plaats: Refter GITOK, Vogelenzangstraat 10, 2920 Kalmthout
- Lesgever: Luk Soetewey, diensthoofd ambulancedienst Kalmthout
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*Sportregio Antwerpse Kempen ILV - sportmedisch / code SMB 126*

## Eerste Hulp Bij sportOngevallen: verzorging van bloedingen, huidwonden en hoofd- en nekletsels

Tijdens deze cursus bespreken we de vier stappen bij eerste hulp: zorgen voor veiligheid, beoordelen van de toestand van het slachtoffer, alarmering en eerstehulpverlening. We geven meer info over bloedingen en huidwonden en hoe we die op een gepaste manier moeten behandelen. In laatste instantie komen hoofd- en nekletsels aan bod.

### Maandag 10 oktober 2011 van 9.00 tot 12.00 uur

- Plaats: Vrijtijdscentrum De Mixx, Asbroek 1, 2230 Herselt
- Lesgever: Gerda Laeremans, Rode Kruis Vlaanderen
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*Sportregio Kempen ILV - sportmedisch / code SMB 127*

## **EHBO - Eerste Hulp Bij Ongevallen**

### **Sessie 1: reanimeren en defibrilleren**

Iemand met een hartstilstand heeft nog een kans op overleven... als je snel de hulpdiensten alarmeert en een hartmassage en een mond-op-mondbeademing start. Dit betekent dat meestal toevallige voorbijgangers of huisgenoten moeten reanimeren. Daarom is het belangrijk dat ook jij deze levensreddende technieken kent. Het gebruik van een automatische externe defibrillator (AED) verhoogt de slaagkansen van de reanimatie nog.

In deze les leer je zowel reanimeren als het AED-toestel gebruiken. Op een reanimatiepop oefen je de hartmassages en mond-op-mondbeademingen in, leer je de elektroden aanbrengen en de instructies van het AED-toestel volgen. Je leert ook wat je moet doen als het slachtoffer bewusteloos is, maar nog wel ademt en reanimatie dus niet nodig is (stabiele zijligging).

### **Sessie 2: Eerste hulp bij sportongevallen**

Je leert niet alleen eerste hulp verlenen bij typische sportletsels, maar ook handige verband- en transporttechnieken komen aan bod. Je ontdekt de vuistregels die een goede eerstehulpverlening in een sportclub kunnen waarborgen. Praktische preventietips zijn ook van de partij, voorkomen is immers beter dan genezen!

#### **Maandag 21 en 28 november 2011 van 19.00 tot 22.00 uur**

- Plaats: Raadszaal (2<sup>o</sup>verdieping), Bredabaan 407, 2930 Brasschaat
- Lesgever: Katleen Abbeel, Rode Kruis Brasschaat
- Kostprijs: € 20,00 (voor de twee sessies)
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Antwerpse Kempen ILV - sportmedisch / code SMB 128*

## **Sport en voeding**

Hoe eten we gezond? Op welke manier kan voeding je sportprestaties beïnvloeden? En waar kun je bijgevolg op letten als je sport en voeding op een goede manier wil combineren? Een diëtiste komt het je haarfijn toelichten.

#### **Dinsdag 4 oktober 2011 van 19.30 tot 22.30 uur**

- Plaats: Raadszaal gemeentehuis, Boerenkrijglaan 61, 2260 Westerlo
- Lesgever: Kim Thijs
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Kempen ILV - sportmedisch / code SMB 129*

## **Sportverzorging**

Sportverzorging is een alles omvattend woord als het gaat over het verzorgen van onze atleten voor, tijdens en na de wedstrijd. Een taak die in sommige clubs door de sportkinesitherapeut wordt ingevuld.

In vele clubs is dit echter niet mogelijk zodat een basiskennis inzake EHBSO, sportmassage, sporthygiëne, toepassen van ijs, inhoud materiaalkoffer, etc ... op een beknopte en praktische wijze worden benaderd. De inhoud van een EHBO-plan wordt besproken vermits dit in elke sportclub aanwezig zou moeten zijn alvorens de sportactiviteiten van start kunnen gaan.

Het gekende 'RICE' programma, bestaande uit 'Rust', 'Ijs', 'Compressie' en 'Elevatie', toepasbaar in elke sportclub of organisatie, wordt stap voor stap besproken in deze bijscholing.

#### **Donderdag 27 oktober 2011 van 19.00 tot 22.00 uur**

- Plaats: Valentino, Diestseweg 194, 2440 Geel
- Lesgever: Tom Mertens
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Zuiderkempen ILV - sportmedisch / code SMB 130*

## Veilig sporten: preventie in het volleybal

Tijdens deze clinic bekijken we welke factoren kunnen bijdragen tot veilig sporten en preventie in het volleybal. Het is belangrijk dat je op een verantwoorde manier training geeft.

Volgende vragen krijgen een antwoord:

- In hoeverre mag kracht, uithouding,... getraind worden? En hoe trainen we dit best?
- Hoe werken we preventief tegen blessures?
- Hoe werken we preventief, specifiek bij volleybal?
- Wat zijn de lichamelijke kenmerken per leeftijdscategorie?
- Hoe zit het met sportdrink en voeding?

**Maandag 10 oktober 2011 van 19.30 tot 22.30 uur**

- Plaats: Sportcentrum Den Uyt, Rode Kruislaan 20, 2400 Mol
- Lesgever: Steven Mentens
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*Sportregio Zuiderkempen ILV - sportmedisch / code SMB 131*

## Verantwoord trainen met jongeren

Het trainen met jongeren vraagt een specifieke aanpak. De basiseigenschappen kunnen niet op dezelfde manier bijgebracht worden als bij volwassenen. De vorming richt zich op volgende vragen: Vanaf welke leeftijd mag ik krachttraining geven? Op welke leeftijd is lenigheid belangrijk? Hoe zit het met uithouding? Deze verschillende eigenschappen worden uitgebreid besproken per leeftijdscategorie.

Een must voor alle jeugdtrainers!

**Maandag 12 september van 19.00 tot 22.00 uur**

- Plaats: Gemeentehuis Nijlen, Kerkstraat 4, 2560 Nijlen
- Lesgever: Paul Van Den Bosch
- Kostprijs: € 10,00 (leden gratis)
- Contact: Sportdienst Nijlen, T 03 410 02 48, [sportdienst@nijlen.be](mailto:sportdienst@nijlen.be)

*Sportdienst Nijlen en Sportregio Kempen ILV - sportmedisch / code SMB 132*



JEUGD  
SPORT  
FONDS  
CAMILLE  
PAULUS

Maak kans op  
een subsidie van het  
Jeugdsportfonds Camille Paulus

Sport brengt mensen dichterbij elkaar, maar sport betekent ook vriendschap, fair play, doorzettingsvermogen en respect. Dit is sport in zijn meest pure vorm, sport waar het Jeugdsportfonds Camille Paulus van de provincie Antwerpen volop wil voor gaan. Het fonds geeft jongeren en personen met een handicap een duurzame sporttoekomst. Vandaag maar ook morgen. Want zij zijn immers onze aankomende talenten en onze topsporters van morgen.

Het Jeugdsportfonds Camille Paulus bracht de voorbije jaren meer dan 100.000 jongeren en personen met een

handicap aan het sporten. Wil jij hen ook duurzaam aan het sporten krijgen? Past jouw sportproject binnen de sociaalmaatschappelijke waarden van het Jeugdsportfonds Camille Paulus? Dan maak je misschien kans op een subsidie. Zowel sportclubs, sportorganisaties, scholen en erkende provinciale sportfederaties als jeugdverenigingen en jeugthuizen met een duidelijke focus op sport komen voor een subsidie in aanmerking. Ontdek het snel op [www.apbsport.be](http://www.apbsport.be).

Want als jij sport, wint iedereen!



## Pc-pakketten

### Excell

Als je eenvoudige en verzorgde tabellen wil maken, kun je best een rekenblad gebruiken. MS Excel is het meest gebruikte rekenbladprogramma omwille van zijn gebruiksvriendelijkheid en zijn uitgebreide mogelijkheden. In deze basis cursus leer je gegevens ingeven en beheren. Functies en formules komen uitgebreid aan bod, net als grafieken. Deze cursus zit vol tips en trucs die onmiddellijk toepasbaar zijn in je eigen omgeving.

We herhalen heel vlug:

- de opbouw van een werkblad: bewegen binnen een werkblad
- invoeren en bewerken van gegevens

We bespreken uitgebreid volgende mogelijkheden:

- invoer van reeksen, formules en functies
- vormgeving van het werkblad
- organisatie van een werkblad - opslaan en afdrukken
- maken, sorteren, onderhoud, databasefuncties en zoekfuncties
- grafieken

**Woensdag 16 en 23 november 2011 van 9.00 tot 12.00 uur**

- Plaats: Hoger Instituut der Kempen, Kleinhoefstraat 4, 2440 Geel
- Lesgever: Ben Bastiaensen, Edoceo
- Kostprijs: € 60,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*Sportregio Zuiderkempen ILV - pc-pakket / code PC 133*

### Google Docs

Tijdens de vorming komen een aantal van de vele mogelijkheden binnen Google Docs aan bod. Via een Google account krijg je immers zeer handige tools ter beschikking die je zowel privé als zakelijk heel goed kunt gebruiken, op voorwaarde dat je de functionaliteiten onder de knie hebt.

Enkele voorbeelden:

- Google Agenda: beheren van zowel persoonlijke als groepsagenda's, delen van agenda's met anderen, zichtbaar maken op een website enz.
- Google Docs (Word): samenwerken aan verschillende documenten, importeren van of naar MS Word, printen, geschiedenis van een document bekijken, documenten doormailen of online publiceren, enz.

- Spreadsheets (Excel): beheren en delen van excel-documenten (voorbeeld inschrijflijsen voor sportkampen of -dagen, boekhoudkundige overzichten), samen online statistieken bijhouden en raadplegen.

#### **Dinsdag 11 oktober 2011 van 19.00 tot 22.00 uur**

- Plaats: GTI, Dieseghemlei 60, 2640 Mortsel
- Lesgever: Bruno Koninckx, lesgever Sportac
- Kostprijs: € 15,00 (leden € 12,50)
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Midden-Provincie ILV - pc-pakket / code PC 134*

### **Mindmapping Mindmaps en mindmanager: breinvriendelijk en creatief structureren ...**

Tijdens deze opleidingsdag verkennen we de uitgebreide mogelijkheden van de creatieve breinnotitiemethode 'mindmapping'. Tijdens de voormiddag leren we de basisprincipes van een goede mindmap kennen en experimenteren we zelf met het maken van mindmaps. We passen mindmapping ook toe op een werkgerelateerde context zoals bv. de organisatie van een gemeentelijk sportevenement of de opmaak van een beleidsplan of projectmanagement.

Tijdens de namiddag zoemen we in op het computerprogramma mindmanager, de excellente zakelijke software om mindmapping digitaal aan te pakken.

Doelstellingen:

- je ervaart de voordelen van het maken van een mindmap
- je kunt de kenmerken opsommen van een krachtige mindmap en kunt ze ook toepassen in de praktijk door zelf een mindmap te maken
- je kunt de (basis)handelingen uitvoeren voor de opmaak van een mindmap met het computerprogramma mindmanager
- je hebt inzicht in het breinvriendelijk en creativiteitsbevorderend karakter van mindmaps
- je ervaart toepassingsmogelijkheden in je werkcontext

#### **Maandag 5 september 2011 van 9.00 tot 16.00 uur**

- Plaats: Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Berchem
- Lesgever: Pieter Sprangers, zaakvoerder van 'domo de refontiro - innovator in menselijke processen', deeltijds docent Karel de Grote Hogeschool en Universiteit Antwerpen
- Kostprijs: € 125,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*ISB Antwerpen ism APB Sport - pc-pakket / code PC 135*

### **Website bouwen met Drupal: interactieve sessie**

Heeft je sportclub nog geen website en wil je er graag een aanmaken? Je sportclub heeft een verouderde website waar niemand binnen de club nog mee kan werken? Je zou graag overschakelen naar een flexibel systeem? Je sportclub heeft al een website, maar slechts één persoon kan die onderhouden? Je zou graag een interactieve website hebben die meerdere personen kunnen onderhouden? Dynamo Project helpt je daarmee.

Voor deze opleiding heb je een webmaster nodig die een laptop ter beschikking heeft. Die persoon moet vlot met computers overweg kunnen, maar verregaande informaticakennis is geen vereiste. De opleidingen vinden plaats in kleine groepjes en tijdens de maatopleiding werk je online aan je website. Daardoor is je website aan het einde van de opleiding operationeel.

#### **Woensdag 12 oktober 2011 van 19.00 tot 22.00 uur**

- Plaats: Administratief Centrum, Binnenplein 1, 2070 Zwijndrecht
- Lesgever: lesgever Dynamo Project
- Kostprijs: € 10,00 ( enkel voor leden van sportclubs aangesloten bij een VSF federatie
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Rivierenland ILV - pc-pakket / code PC 136*



## Sporttechnische bijscholingen

### Badminton: Aspirant Initiator Badminton

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist:

- beginnende sporters in het algemeen en jeugdspelers in het bijzonder begeleiden in oefen- en spelvormen gericht naar spelen en beleven
- kennismaken met de specificiteit van minibadminton
- op een didactisch verantwoorde manier de verschillen tussen controle-, precisie- en harde slagen aanwenden in spel-, oefen- en wedstrijdvormen
- toernooi- en wedstrijdvormen kunnen voorbereiden en in goede banen leiden
- een speelsgerichte basiswarming-up leiden
- algemeen specifieke pasklare modelorganisatievormen toepassen

Toelatingsvoorwaarden:

- minstens 16 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start
- sporttechnische voorwaarde: de sport beheersen

#### Brug naar cursus initiator badminton

Het behalen van het attest 'Aspirant-Initiator Badminton' geeft, gedurende een periode van twee jaren, vrijstelling in de opleiding 'Initiator Badminton' voor gerelateerde didactische eigen vervolmaking (4 uren) in module 2 indien de cursist op het einde van de cursus slaagt voor de technische ingangsproof 'Initiator Badminton'.

**Zondagen 25 september en 2 oktober 2011 van 13.30 tot 19.00 uur, 16 oktober 2011 van 14 tot 19.00 uur**

- Plaats: Sporthal De Nachtegaal, Duffelsesteenweg 145, 2550 Kontich
- Lesgever: docent Vlaamse Trainersschool
- Kostprijs: € 45,00
- Contact: Sportdienst Kontich, T 03 880 12 32, sportieve.gemeente@kontich.be

*Sportdienst Kontich - sporttechnisch / code STB 137*

### Badminton: Dag van de jeugdige badmintonbegeleider - Zomerbadminton

Samen met de leeftijdsgenoten (vanaf 16 jaar) begeleid je een dag lang kinderen die badmintonnen. In een doorschuifstelsel ben jij één van de begeleiders en bij de Happy Badminton Games ben je 'coach'. Heb je de cursus aspirant-initiator gevolgd dan is deze dag een ideale opfrisgelegenheid, voor wie weinig of geen 'trainingservaring' heeft, is deze dag een ideale kennismaking met de manier waarop je best kinderen begeleidt.

### Dinsdag 23 augustus 2011 van 9.00 tot 16.00 uur

- Plaats: Sporthal Boesdijkhof, Boesdijkhofstraat 22 A, 2470 Retie
- Lesgever: docent Vlaamse Badmintonliga en Jan Cuypers (coördinator Jeugdsportnet Kasterlee\*Dessel\*Retie)
- Kostprijs: gratis
- Contact: Dirk Leysen, dirk.leysen3@telenet.be

*Jeugdsportnet Kasterlee\*Dessel\*Retie - sporttechnisch / code STB 138*

## Badminton: initiator badminton

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist naast de algemene doelstellingen:

- de techniek van de basisslagen badminton uit stilstand
- de basistactiek van de verschillende disciplines (enkel, dubbel en dubbel gemengd) begrijpen

Toelatingsvoorwaarden:

- leeftijd: minstens 17 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start
- sporttechnische voorwaarde: geslaagd zijn voor de toelatingsproef Initiator Badminton. Info via de Vlaamse Badmintonliga en [www.badmintonliga.be/trainerscorner/ingangsproef.phtml](http://www.badmintonliga.be/trainerscorner/ingangsproef.phtml)

Eventuele vrijstellingen: zie [www.bloso.be/vtsdigitaal](http://www.bloso.be/vtsdigitaal)

### Start zaterdag 15 oktober 2011 van 11.00 tot 19.00 uur en herfstvakantie

- Plaats: Spinhallen, Pastorijstraat 51, 2480 Dessel
- Lesgever: docenten Vlaamse Trainersschool
- Kostprijs: € 145,00
- Contact: Dirk Leysen, dirk.leysen3@telenet.be, [www.bloso.be](http://www.bloso.be)

*Vlaamse Trainersschool ism BadmintonNet KDR\*Kempen - sporttechnisch / code STB 139*

## Badminton: KUY badmintondag

KYU is het ontwikkelingstraject waarmee de Vlaamse Badminton Liga kinderen, jongeren, .... wil leren badmintonnen. Op de KUY badmintondag kunnen kinderen deelnemen aan testen om hun niveau te bepalen. Voor de trainers is deze dag een ideaal moment om kennis uit te wisselen en om de laatste up-dates te vernemen.

### Woensdag 28 december 2011 van 14.00 tot 17.00 uur

- Plaats: Sporthal Duineneind, Duineneind 15, 2460 Kasterlee
- Lesgever: technisch medewerker van de Vlaamse Badminton Liga
- Kostprijs: gratis
- Contact: Chris de Bal, Chris.debal@skynet.be

*BadmintonNet Kasterlee\*Dessel\*Retie/Kempen ism Vlaamse Badmintonliga - sporttechnisch / code STB 140*

## Bewegingsanimator: initiator (module 1 en 2)

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist, naast de algemene doelstellingen:

- gericht observeren;
- bewegingsspel ontwerpen;
- bewegingsactiviteiten animeren en afstemmen op diverse deelnemers, zodat de sportbeleving wordt vergroot;
- sportspelen, tornooien en evenementen organiseren en promoten;
- de principes van veilig sporten zowel preventief als curatief toepassen.

Toelatingsvoorwaarden:

- minstens 17 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start

### Start op zaterdag 15 oktober 2011 en herfstvakantie

- Plaats: Sporthal Uitgedekt Schoor, Europalaan 3, 2840 Rumst
- Lesgever: docenten VTS
- Kostprijs: € 40,00 module 1, € 75,00 module 2
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 92 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*Sportregio Rivierenland ilv en VTS - sporttechnisch / code 141*

## Bijcholingsdag

Tijdens deze dag kun je een keuze maken uit verschillende praktijkgerichte en/of informatieve sessies over relevante en boeiende items. Je krijgt een nieuwe en actuele kijk op recreatieve sportbeoefening. Alle sportmonitoren, sportleraren, clubtrainers, clubbestuurders, federatiemedewerkers, sportfunctionarissen, studenten LO, ... zijn meer dan welkom op deze jaarlijkse bijcholingsdag.

### Zaterdag 29 oktober 2011 van 9.30 tot 16.30 uur

- Plaats: Sporta-centrum, Geneinde 2, 2260 Tongerlo
- Lesgever: verschillende vakspecialisten
- Kostprijs: vanaf € 23,00 per halve dag - combinatietarieven mogelijk.
- Contact: Bart Iwens, T 03 286 58 15, info@tofsportvlaanderen.be

*FROS Amateursportfederatie, Gezinssportfederatie, Gym&Dans Vlaanderen, OKRA-sport, Sporta-federatie onder vlag van Tofsport Vlaanderen - sporttechnisch / code STB 142*

## Dans: acrobale

Bijcholing dans voor leidinggevendenden in het jeugdwerk, opvoeders, onderwijzers, leerkrachten L.O., speelpleinmonitoren, enz...

Wat is Acrobale? Geïnspireerd door de bewegingen van acrobaten, goochelaars, dieren en clowns dansen wij met de hele school dit nieuwe sterrenproject. Acrobale is een samengesteld woord dat komt van acrobaten, balare (= dansen) en arcobale (= regenboog).

- Acrobaten: elke leerling wil laten zien waar hij goed in is en.... acrobaten werken samen; teamspirit is belangrijk om te slagen.
- Balare: dansen met de hele school brengt ritme, zet de school in beweging en zorgt voor vrolijke kinderen.

Voor kinderen tussen 3 en 12 jaar.

### Maandag 24 oktober 2011 van 19.30 tot 22.30 uur

- Plaats: Dansstudio, Pronkenbergstraat 29A, 2550 Kontich
- Lesgever: Eveline Janssens
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Midden-Provincie ILV - sporttechnisch / code STB 143*

## Dans: bos in beweging

In dit thematisch dansproject zitten zowel dansen voor 4 à 5 jarigen, als dansen en bewegingsmomentjes voor de allerjongsten (2,5 à 3 jaar).

Programma: spinnenwebben, herfstkabouters, vang ze op, wirrele warrele, het konijntje, het haasje, Hans en Hans (kamperen), boom, storm, vogels, alle vogels vliegen, vlindertje, vlindermuziek, kleine kriebeltuinbeestjes, sterren, vier kaboutertjes, fladderliedje, het vrolijke stappertje/ wie gaat er mee?

Deze vorming is gericht naar begeleiders van kleuters en eerste graad lagere school.

### Woensdag 21 september 2011 van 9.30 tot 12.30 uur

- Plaats: Dansschool Dance, Graatakker 118, 2300 Turnhout
- Lesgever: Chantal Bols
- Kostprijs: € 20,00 (eBook met dansbeschrijvingen inbegrepen)
- Contact: Danskant vzw, info@danskant.be, www.danskant.be

*Danskant vzw - sporttechnisch / code STB 144*

## Dans: dans je prentenboek

Het uitgangspunt van dit vormingsproject is het werken met dans en prentenboeken. Het verhaal en de illustraties van de prentenboeken vormen de basis voor een viertal danslessen, geschikt voor jonge kinderen. Bij de voorbeelden wordt telkens ook nog de specifieke doelgroepleeftijd vermeld.

Figuren, situaties en gebeurtenissen uit een prentenboek zijn telkens de inspiratiebron voor de dansopdrachten. Uit de prenten en verhalen worden die personages, gebeurtenissen en woorden naar voren gehaald die 'beweging' in zich hebben. Dit betekent dat een prentenboek niet noodzakelijk chronologisch wordt nagedanst. Het gaat niet enkel om imiteren en nadoen van alle verhaalfiguren. We proberen het verhaal van een prentenboek om te zetten in 'dans'.

Aan de hand van de praktijkvoorbeelden krijg je een beeld van wat mogelijk is. We bespreken na het actieve dansgedeelte, waarin een viertal danslessen aan bod kunnen komen, ook nog een stappenplan dat je verder helpt om zelf een dansles (n.a.v. een prentenboek) te maken voor kleuters.

### Zaterdag 24 september 2011 van 9.00 tot 12.00 uur

- Plaats: Vrijtijdscentrum De Mixx, Asbroek 1, 2230 Herselt
- Lesgever: lesgever Danskant vzw
- Kostprijs: € 15,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Kempen ILV - sporttechnisch / code STB 159*

### Woensdag 9 november 2011 van 9.30 tot 12.30 uur

- Plaats: Huis voor de Amateurkunsten, Zirkstraat 36, 2000 Antwerpen
- Lesgever: Marleen Horemans
- Kostprijs: € 20,00 (eBook met dansbeschrijvingen inbegrepen)
- Contact: info@danskant.be, www.danskant.be

*Danskant vzw - sporttechnisch / code STB 145*

## Dans: Danskant AmuZant

Een gezonde dosis creativiteit versterkt de kinderen in wie ze zijn en willen worden. Muzische vorming is hierbij een methodiek bij uitstek. Muzische vorming is een breed begrip: zang, dans, muziek en beweging zijn hierbij de kernbegrippen. Tijdens deze tweedaagse staan we kort stil bij de elementen van muzische vorming. Zoals steeds bij Danskant streven wij een praktijkgerichte vorming na. Dit betekent dat je concrete praktijkvoorbeelden ervaart.

Deze vorming is gericht naar begeleiders van kleuters.

### Vrijdag 4 en zaterdag 5 november 2011 van 9.00 tot 18.00 uur

- Plaats: De Nekker, Nekkerspoel Borcht 19, 2800 Mechelen
- Lesgever: Marleen Horemans en Jan Ruyters
- Kostprijs: € 75,00 (vol pension)
- Contact: info@danskant.be, www.danskant.be

*Danskant vzw - sporttechnisch / code STB 146*

## Dans: kleuterdansen 4

Dansen in een vaste structuur. Nu ook met dansexploratie en dansspel.

Programma: ik verander, entr'acte (Cabaret), the old spagnoleta, Russische dans, gymnopédie no. 1, achter de lijn!, klarinettenpolka, de dansende broek, jump en bump, de Chinese muur, Chinese waaierdans, keukenrap, in oma's keuken, de rode schoentjes, arabische dans, nieuwe schoenen, elite syncopations, wat droom je vannacht?, Hans en Hans, rijden, vliegen en varen, Hakku, eveil sur une escapade, oerwoud, menuet (notenbüchlein für A.M. Bach).

Deze vorming is gericht naar begeleiders van kleuters.

### Woensdag 28 september 2011 van 9.30 tot 12.30 uur

- Plaats: Huis voor de Amateurkunsten, Zirkstraat 36, 2000 Antwerpen
- Lesgever: Marleen Horemans
- Kostprijs: € 20,00 (eBook met dansbeschrijvingen inbegrepen)
- Contact: info@danskant.be, www.danskant.be

*Danskant vzw - sporttechnisch / code STB 147*

## Dans: kleuterdansen 5

Opnieuw signaleerden wij behoeftes in het onderwijs met betrekking tot kleuterdans: korte dansmomenten die weinig organisatie en ruimte vragen en die tegemoet komen aan de bewegingsdrang van kleuters. Daarnaast blijkt dat er altijd vraag blijft naar nieuwe dansen rondom de seizoenen. Wij hopen met dit boek en deze cd weer in die behoeftes te voorzien.

Programma: buiten spelen, vogelverschrikker, regenboog, voetenverf, ra ra ra, in de supermarkt, bzzzzz, blub, vakantiewerk, op pad, herfstkabouters, spinnenwebben, vang ze op, avond, de vrolijke stapper, ijspret, sterren, Sint en Piet, ruiten, brrr-hatsjoe, fossielen, querelles, L'ucello magico, largo/sinfonia en ré majeur, French dondon (fragment), tempo impetuoso, l'estate (the four seasons)

Deze vorming is gericht naar begeleiders van kleuters.

### Woensdag 26 oktober 2011 van 9.30 tot 12.30 uur

- Plaats: Huis voor de Amateurkunsten, Zirkstraat 36, 2000 Antwerpen
- Lesgever: Marleen Horemans
- Kostprijs: € 20,00 (eBook met dansbeschrijvingen inbegrepen)
- Contact: info@danskant.be, www.danskant.be

*Danskant vzw - sporttechnisch / code STB 148*

## Dans: ontspannings- en bewegingstussendoortjes

Op zoek naar leuke, korte speelse momentjes om de les even te onderbreken, om daarna de concentratie weer aan te scherpen?

Wil je de kinderen vlak voor een belangrijke toets of gebeurtenis tot rust brengen, maar weet je niet hoe?

Dan is deze bijscholing een aanrader! Onze docente Chantal Bols laat aan de hand van praktijkvoorbeelden per leeftijdsgroep zien wat mogelijk is.

Ze baseert zich hiervoor op de uitgave 'Hupla 1,2,3... bewegingstussendoortjes' van de uitgeverij Abimo, St.Niklaas en vult deze aan met eigen kennis en ervaring als dans- en yogadocente. Chantal heeft vijf jaar lesgegeven in het basisonderwijs en kan daardoor tips geven over hoe je dit inpast in de klaspraktijk.

Je zult aangenaam verrast zijn over de speelsheid van deze bijscholing!

Deze vorming is gericht naar begeleiders van kleuters en lagere school.

### Woensdag 26 oktober 2011 van 9.30 tot 12.30 uur

- Plaats: Dansschool Dance, Graatakker 118, 2300 Turnhout
- Lesgever: Chantal Bols
- Kostprijs: € 20,00 (eBook met dansbeschrijvingen inbegrepen)
- Contact: info@danskant.be, www.danskant.be

*Danskant vzw - sporttechnisch / code STB 149*

## Dans: peuters dansen 3 - kaarsjes op de taart

Het uitgangspunt is 'in en om het huis' met extra aandacht voor de jaarlijks terugkerende feesten.

Programma: plik plak pleister, plik plak pleister (instr.), sjeekiesjeek, oma - opa, oma - opa (instr.), danskriebel: madlot, floep, floep (instr.), americo, knuffelgymnastiek, stop ... draai om, sporen volgen, sporen volgen (instr.), sporen maken, sporen maken (instr.), branle du Cosnay, kaarsjes op de taart, kaarsjes op de taart (instr.), tok, zon, zon (instr.), maan, maan (instr.), hej Par, Een cadeau, klaar voor de start - springen, klaar voor de start - rennen, klaar voor de start - vliegen, klaar voor de start - rollen, piep mobiel, piep mobiel (instr.), pfff, pfff (instr.), aaaai, troep rapen, troep vegen, troep (instr.).

Deze vorming is gericht naar begeleiders van kleuters en eerste graad lagere school.

### Woensdag 28 september 2011 van 9.30 tot 12.30 uur

- Plaats: Dansschool Dance, Graatakker 118, 2300 Turnhout
- Lesgever: Chantal Bols
- Kostprijs: € 20,00 (eBook met dansbeschrijvingen inbegrepen)
- Contact: info@danskant.be, www.danskant.be

*Danskant vzw - sporttechnisch / code STB 150*

### Woensdag 12 oktober 2011 van 9.30 tot 12.30 uur

- Plaats: Huis voor de Amateurkunsten, Zirkstraat 36, 2000 Antwerpen
- Lesgever: Marleen Horemans
- Kostprijs: € 20,00 (eBook met dansbeschrijvingen inbegrepen)
- Contact: info@danskant.be, www.danskant.be

*Danskant vzw - sporttechnisch / code STB 151*

### Woensdag 23 november 2011 van 9.30 tot 12.30 uur

- Plaats: Huis voor de Amateurkunsten, Zirkstraat 36, 2000 Antwerpen
- Lesgever: Marleen Horemans
- Kostprijs: € 20,00 (eBook met dansbeschrijvingen inbegrepen)
- Contact: info@danskant.be, www.danskant.be

*Danskant vzw - sporttechnisch / code STB 152*

## Dans: Sint en Piet ontmoeten de Kerstman

Wil jij dit jaar je kinderen op een amusante manier verrassen met creatieve activiteiten die aansluiten bij het thema 'Sint en Piet' of 'Kerstmis'? In één enkele vormingscursus word je wegwijs gemaakt in dit pakket bestaande uit een quiz, dans-, spel-, knutsel-, en ontspanningsactiviteiten per thema. De activiteiten zijn geschikt voor kleuters en kinderen uit het basisonderwijs.

### Woensdag 16 november 2011 van 9.30 tot 12.30 uur

- Plaats: Dansschool Dance, Graatakker 118, 2300 Turnhout
- Lesgever: Chantal Bols
- Kostprijs: € 20,00 (eBook met dansbeschrijvingen inbegrepen)
- Contact: info@danskant.be, www.danskant.be

*Danskant vzw - sporttechnisch / code STB 153*

## Functionele training met TRX®

Functionele training is een training die je fit houdt voor het dagelijks leven. Er wordt geen gebruik gemaakt van fitnessstoestellen, maar wel van klein materiaal.

In deze workshops focussen we op het gebruik van de TRX®. TRX® maakt gebruik van het eigen lichaamsgewicht en de zwaartekracht, om kracht, balans en flexibiliteit te trainen. Door je vast te houden aan de comfortabele grips voor handen en voeten kun je trainen vanuit elke gewenste positie. Je leert sport specifieke oefeningen, core training en de toepassingen van de TRX® in groepsverband.

### Zaterdag 1 oktober 2011 van 9.30 tot 12.30 uur

- Plaats: Vleminckstraat 10, 2000 Antwerpen
- Lesgever: Jelle Waaijberg
- Kostprijs: € 60,00
- Contact: Greet Van Opstal, Greet@functionaltraining.be, www.functionaltraining.be

*Functional Training - sporttechnisch / code STB 154*

## Functionele training: sportspecifiek

Functionele training is een training die je fit houdt voor het dagelijks leven. Er wordt geen gebruik gemaakt van fitnessstoestellen, maar wel van klein materiaal.

Deze workshop behandelt de fysieke voorbereiding van atleten (in groepsverband of individueel). Het gaat niet over de technische training, maar het is een workshop waar je functioneel materiaal (elastieken, ballen, bosu, etc...) leert gebruiken voor een specifieke fysieke training binnen een welbepaalde discipline (tennis, golf, volleybal en handbal).

### Zaterdag 3 december 2011 van 9.30 tot 12.30 uur

- Plaats: Vleminckstraat 10, 2000 Antwerpen
- Lesgever: Max Icardi
- Kostprijs: € 60,00
- Contact: Greet Van Opstal, Greet@functionaltraining.be, www.functionaltraining.be

*Functional Training - sporttechnisch / code STB 155*

## Gymnastiek: initiator ritmische gymnastiek (module 2 en 3)

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist (naast de algemene doelstellingen en de doelstellingen van de voorgaande opleidingsniveaus) onderwijsvaardigheden om in veilige omstandigheden de basistechnieken van ritmische gymnastiek over te brengen aan beginnende gymnasten.

Module 2: een sporttechnische module met aandacht voor de techniek van de ritmische gymnastiek

Module 3: specifiek didactisch-methodische module met aandacht voor didactische oefeningen en methodiek van de ritmische gymnastiek

Toelatingsvoorwaarden:

- minstens 17 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start
- de technieken van ritmische gymnastiek voldoende beheersen

### Module 2 start zaterdag 27 augustus 2011

- Plaats: Administratief centrum, Rechtestraat 59, 2275 Lille (theorie)  
Sportcomplex Balsakker zn, 2275 Lille (praktijk)
- Lesgever: docenten Vlaamse Trainersschool
- Kostprijs: € 45,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Noorderkempen ILV - sporttechnisch / code STB 156*

### Module 3 start zaterdag 1 oktober 2011

- Plaats: Administratief centrum, Rechtestraat 59, 2275 Lille (theorie)  
Sportcomplex Balsakker zn, 2275 Lille (praktijk)
- Lesgever: docenten Vlaamse Trainersschool
- Kostprijs: € 85,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Noorderkempen ILV - sporttechnisch / code STB 157*

## Jeugdsportcoördinator: instapmodule

In heel wat sportclubs is een kwalitatieve omkadering van de jeugdsport een belangrijke doelstelling. Om dit te realiseren werken verschillende clubs met een jeugdsportcoördinator. Sinds het nieuwe decreet van 9 maart 2007 zijn aan de functie van jeugdsportcoördinator subsidievoorwaarden gekoppeld.

In deze instapmodule maak je kennis met het volledige concept van een jeugdsportcoördinator. Aan de hand van de verschillende cases leer je stap voor stap hoe je als jeugdsportcoördinator de kerntaken van de zes clusters effectief en onderbouwd kunt invullen (basisprincipes).

De cursus is sterk praktijkgericht en sluit nauw aan bij de specifieke situatie van de deelnemende sportclubs, zodat de vertaalslag gemakkelijk wordt gemaakt. Veel aandacht gaat naar het aanreiken van praktische methodes/tools. Naast de cursusmomenten krijgen de deelnemers ook ondersteunende opdrachten om zelfstandig uit te voeren binnen de sportclub.

Toelatingsvoorwaarden:

- de VTS opleiding Jeugdsportcoördinator richt zich naar sportgekwalficeerde initiators / instructeurs B / trainers B / trainers A die de functie van jeugdsportcoördinator opnemen in de sportclub
- de instapmodule richt zich naar alle sportbegeleiders die minstens in het bezit zijn van een diploma initiator

### Start op maandag 3 oktober 2011 van 19.00 tot 22.15 uur

- Plaats: Sportpark Brasel, Brasel, 2480 Dessel
- Lesgever: docenten Vlaamse Trainersschool
- Kostprijs: € 75,00
- Contact: Jan Cuypers, jan-cuypers@skynet.be,  
www.bloso.be/VlaamseTrainersschool/AanbodBijscholingen

*Vlaamse trainersschool ism Jeugdsportnet Kasterlee\*Dessel\*Retie - sporttechnisch / code STB 158*

## Korfbal: initiator

De opleiding Initiator Korfbal bestaat uit 3 modules. Door het volgen van deze opleiding leert de cursist, naast algemene doelstellingen, onderwijsvaardigheden om in veilige omstandigheden de basistechnieken van korfbal over te brengen aan beginnende en jeugdige korballers.

Module 1: een algemeen gedeelte met didactiek en veilig sporten

Module 2: een sporttechnische module voor de verschillende basistechnieken

Module 3: specifiek didactisch-methodische module met aandacht voor didactische oefeningen en methodiek van korfbal

Toelatingsvoorwaarden:

- minstens 17 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start
- de technieken van korfbal voldoende beheersen

### September 2011 / december 2011

- Plaats: Bondsgebouw KBKB, Gabriël Vervoortstraat 4, 2100 Deurne
- Lesgever: VTS initiator
- Kostprijs: € 70,00
- Contact: De Geyter Marc, marc.de.geyter@skynet.be

*Koninklijke Belgische Korfbalbond en Vlaamse Trainersschool - sporttechnisch / code STB 160*

## Korfbal: rebound

Korfbal is een sport waarin het vangen van de bal onder de korf één van de belangrijkste elementen in tactisch opzicht is. Een goede rebounder is van levensbelang voor resultaat.

Detlef Elewaut jaren top rebounder in België en Nederland geeft ons een kijk om te leren handelen met het efficiënt afvangen van de bal zowel in aanval als in verdediging. Er wordt tijd uitgetrokken tot het stellen van vragen en probleemoplossingen.

### Zaterdag 8 oktober 2011 van 9.30 tot 12.00 uur

- Plaats: Boeckenberg sportcentrum, Grensstraat 21, 2100 Deurne
- Lesgever: Elewaut Detlef
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: De Geyter Marc, marc.de.geyter@skynet.be

*Koninklijke Belgische Korfbalbond - sporttechnisch / code STB 161*

## Onderhoud van voetbalvelden, een aanpak vanuit de praktijk!

Het dagelijks onderhoud van een natuurlijk sportgrasveld en de regeneratie op het einde van het voetbalseizoen komen aan bod tijdens deze praktijkgerichte vorming. We staan ook even stil bij de aanleg van een voetbalveld. Termen zoals maaien, doorzaaien, uitvlakken, onkruidbestrijding, bezanden, bemesten, diepwoelen, verluchten, bestrijding van klein ongedierte, ... worden duidelijk.

We krijgen een antwoord op de vraag 'Hoe doen we wat, wanneer, op welk terrein?'

Vanuit een concreet praktijkvoorbeeld(en) leren we hoe we een onderhoudsschema maken en hoe we deze toepassen. We tonen ook enkele specifieke onderhoudsmachines.

### Woensdag 30 november 2011 van 9.00 tot 14.30 uur

- Plaats: Sportcentrum Duffel, Rooienberg 54, 2570 Duffel
- Lesgever: Ronny Lambrechts en Olivier Kloostermeyer, Groenservice bvba
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Dijle-Nete ILV en ISB Antwerpen - sporttechnisch / code STB 162*

## Opleiding tot personal trainer

Deze professionele opleiding richt zich op wie een succesvol zelfstandig Personal Trainer wil worden. Theorieën en ideeën worden uitgelegd met concrete voorbeelden en er is plaats voor discussie.

De opleiding bestaat uit drie modules en een stage van dertig uur. De eerste module concentreert zich op de anatomie en fysiologie van het lichaam en bekijkt dit in de praktijk. In de tweede module leer je het functionele materiaal te gebruiken. Module drie focust op efficiënt communiceren met je klant en je leert oa een businessplan te maken om jezelf en je diensten te verkopen. Meer gedetailleerde informatie over elke module vind je op de website. Elke module combineert theorie met praktijk.

### Start donderdag 13 oktober 2011 van 9.30 tot 16.30 uur

- Plaats: Vleminckstraat 10, 2000 Antwerpen
- Lesgever: Max Icardi
- Kostprijs: € 1.500,00
- Contact: Greet Van Opstal, Greet@functionaltraining.be, www.functionaltraining.be

*Functional Training - sporttechnisch / code STB 163*

## Redden: cursus basis/hoger redder

Via de opleiding Hoger Redder, kun je het brevet van Basisredder behalen of het brevet van Hoger Redder. De basisredder kan enkel aan de slag in zwembaden die max. 1,40 m diep en max. 100 m<sup>2</sup> groot zijn.

Voor alle andere zwembaden en openluchtzwemgelegenheden is het brevet van Hoger Redder vereist (Vlarem).

De cursus bestaat uit vijf modules. In totaal duurt de opleiding 60 uren, waarvan 30 uur theorie en 30 uur praktijk in het water.

Toelatingsvoorwaarden:

- minimum 17 jaar worden in het jaar waarin de cursus start (°1993).
- het 'voorbereidend reddersbrevet' bezitten (alleen voor hoger redder).

### **Start zaterdag 10 september 2011**

**Ingangsproof na afspraak op zaterdag 27 augustus of 3 september om 14.00 uur**

**Examen op zondag 29 januari 2012**

- Plaats: Stedelijk Olympisch zwembad 'Wezenberg', Desguinlei 17-19, 2018 Antwerpen
- Lesgever: Dirk De Backer, docent VTS
- Kostprijs: € 230,00
- Contact: Dirk De Backer, M 0491 72 94 75, T 03 288 50 47, dirk.debacker@telenet.be

*Vlaamse Reddingscentrale en Antwerpse Reddingsclub - sporttechnisch / code STB 164*

### **Start maandag 24 oktober 2011**

**Ingangsproof op zondag 19 juni om 17.00 uur in Beerse en op zaterdag 15 oktober om 8.30 uur in Arendonk**

**Startdatum 24 oktober 2011, herfstvakantie telkens van 8.00 tot 15.00 uur**

**Examen: 4 december 2011 (juiste data en uren [www.ReSQvzw.be](http://www.ReSQvzw.be))**

- Plaats: Gemeentelijk zwembad Arendonk, Van Eycklaan 7, 2370 Arendonk
- Lesgever: Annemie Snoeck, docent VTS
- Kostprijs: € 230,00
- Contact: Annemie Snoeck, M 0476 05 17 61, annemie@resqvzw.be, [www.resqvzw.be](http://www.resqvzw.be)

*VRC ism Sportregio Noorderkempen ILV - sporttechnisch / code STB 165*

## **Redden: erkende bijscholing voor redders**

Volgens de 'Vlarem II'-wetgeving moeten redders en toezichthoudende personen minstens eenmaal per jaar oefenen in reddings- en reanimatietechnieken. Tijdens deze bijscholing komt dit verplicht gedeelte aan bod. Elke deelnemer ontvangt hierna een erkend bijscholingsbrevet. Praktijk verplicht!

### **Donderdag 1 september 2011 van 8.45 tot 13.00 uur**

- Plaats: Zwembad Den Bessem, Liersesteenweg 15, 2640 Mortsel
- Lesgever: docent Vlaamse Trainersschool
- Kostprijs: € 30,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*Sportregio Midden-Provincie ILV - sporttechnisch / code STB 166*

### **Maandag 5 september 2011 van 12.30 tot 16.45 uur**

- Plaats: Zwembad Den Uyt, Rode Kruislaan 20, 2400 Mol
- Lesgever: docent Vlaamse Trainersschool
- Kostprijs: € 30,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*Sportregio Zuiderkempen ILV - sporttechnisch / code STB 167*

### **Zondag 2 oktober 2011 van 13.00 tot 17.15 uur**

- Plaats: Gemeentelijk zwembad, Kapellensteenweg 90, 2920 Kalmthout
- Lesgever: docent Vlaamse Trainersschool
- Kostprijs: € 30,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*Sportregio Antwerpse Kempen ILV - sporttechnisch / code STB 168*

### **Maandag 31 oktober 2011 van 7.45 tot 12.00 uur**

- Plaats: Sportcentrum Breeven, Barelstraat 111B, 2880 Bornem
- Lesgever: docent Vlaamse Trainersschool
- Kostprijs: € 30,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*Sportregio Rivierenland ILV - sporttechnisch / code STB 169*

## Schoonmaaktechnieken: Ergonomie in de schoonmaak

Deze praktijkgerichte vorming is bedoeld voor leidinggevenden en uitvoerenden in de schoonmaak die met professioneel onderhoud te maken hebben. Tijdens de training wordt theorie en praktijk in verschillende domeinen uitgediept.

Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Wat is ergonomie? Waarom? Belang en doel ervan?
- Hoe zit ons lichaam in elkaar? Met aandacht voor rug, nek en schouders.
- Aangepaste werkmethodes
- Oefeningen m.b.t. nek- en rugklachten
- Repetitive Strain Injuries (R.S.I.)

### Donderdag 22 september 2011 van 9.00 tot 12.15 uur

- Plaats: Vrijtijdscentrum De Kruerie, Bevrijdingsstraat 1, 2490 Balen
- Lesgever: Team at Work
- Kostprijs: € 80,00 (leden € 60,00)
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*Sportregio Zuiderkempen ILV en ISB Antwerpen - sporttechnisch / code STB 170*

## Urbain fitness

Gebruik de stad als fitnesscentrum. Geen idee waar je moet beginnen zoeken of welke oefeningen je best waar doet? In deze workshop trekken we de stad in en bekijken we welke 'fitnessstoestellen' we kunnen gebruiken. Je leert simpele oefeningen met banken, trappen, balken, etc... in jouw buurt.

### Zaterdag 10 september 2011 van 9.30 tot 12.30 uur

- Plaats: Vleminckstraat 10, 2000 Antwerpen
- Lesgever: Pierre Antonissen
- Kostprijs: € 60,00
- Contact: Greet Van Opstal, [Greet@functionaltraining.be](mailto:Greet@functionaltraining.be), [www.functionaltraining.be](http://www.functionaltraining.be)

*Functional Training - sporttechnisch / code STB 171*

## Veilig organiseren van sportieve activiteiten en evenementen - risicoanalyse

Veilig organiseren van sportieve activiteiten en evenementen, we kunnen er niet meer omheen.

Voor de sport- en recreatiesector zijn ondermeer de reglementeringen inzake actieve en extreme ontspanningsevenementen, speelterreinen, voetbaldoelen, skating, ... van toepassing.

Met welke wetten en Koninklijke Besluiten moeten we rekening houden bij het organiseren van sportactiviteiten en wat is hun toepassingsgebied?

Het KB op de actieve ontspanningsevenementen wordt onder de loupe genomen: Wanneer is dit Koninklijk Besluit van toepassing? Wanneer moeten we een risicoanalyse maken? Hoe beginnen we er aan? Zijn er al goede praktijkvoorbeelden en hoe passen we die aan in functie van onze eigen activiteiten?

Tijdens deze vorming krijgen we heel wat informatie, die we ook direct toepassen in een praktijkvoorbeeld!

### Dinsdag 8 november 2011 van 13.30 tot 16.00 uur

- Plaats: Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Berchem
- Lesgever: Toon Dooms
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*ISB Antwerpen ism APB Sport - sporttechnisch / code STB 172*

## Voetbal

Jaarlijks organiseren wij een internationale clinic voor voetbaltrainers. Het programma is op dit moment nog niet gekend, maar kun je later terug vinden op [www.progresssport.com](http://www.progresssport.com)

### Zondag 14 augustus 2011 van 9.30 tot 15.30 uur

- Plaats: A-terrien KFC De Kempen, Prijstraat 66, 2460 Tielen
- Lesgever: nog te bepalen
- Kostprijs: € 80,00 (inclusief warme maaltijd, syllabus en deelnamecertificaat)
- Contact: Peeters Guy, M 0474 55 68 04, [guy@progresssports.com](mailto:guy@progresssports.com)

*Progress Sports vzw - sporttechnisch / code STB 173*

## Voetbal: Dag van de voetbaltrainer

In samenwerking met K. Beerschot A.C. organiseert de Koninklijke Vlaamse Voetbalbond vzw een bijscholingsdag in het teken van de voetbaltrainer. Relevante infosessies en oefenstof worden die dag intensief gedeeld. Deze dag vormt een ideaal platform waar ieder jaar meer dan 100 trainers van gedachten wisselen.

### Vrijdag 11 november 2011 van 9.00 tot 17.00 uur

- Plaats: 'Olympisch Stadion' Atletenstraat 80, 2020 Antwerpen (ov)
- Lesgever: op te volgen via [www.kvv.be](http://www.kvv.be)
- Kostprijs: op te volgen via [www.kvv.be](http://www.kvv.be)
- Contact: Hannes De Meyer, T 03 286 07 73, [hannes@kvv.be](mailto:hannes@kvv.be)

*Koninklijke Vlaamse Voetbalbond vzw ism K. Beerschot A.C. - sporttechnisch / code STB 174*

## Voetbal: Hoe geef ik training?

Een nieuw voetbalseizoen, en dus ook heel wat nieuwe trainers. Naast de TGV-activiteiten wil de Koninklijke Vlaamse Voetbalbond ook de pas beginnende trainer ondersteunen. Want hoe begin ik nu juist aan een training en hoe bereid ik dit voor? Hoe organiseer ik een training? Op welke manier ga ik met de kinderen om? Welke oefenstof is goed en welke niet? Dat zijn basisvragen waar deze eerste sessie van de reeks 'Hoe geef ik training' over zal gaan. Via een doorschuifstelsel waarbij gewerkt zal worden in kleine groepjes zullen de verschillende aspecten van het trainerschap aan bod komen. Hierbij zal het accent vooral liggen op het kijken en aanhoren, het aanvoelen en het uiteindelijk ook zelf doen. De hele sessie zal onder leiding staan van de trainers van de Technische Commissie.

### Zaterdag 10 september 2011 van 9.00 tot 13.00 uur (uur ov)

- Plaats: op te volgen via [www.kvv.be](http://www.kvv.be)
- Lesgever: Trainers Technische Commissie
- Kostprijs: € 15,00 (KVV-leden € 10,00)
- Contact: Hannes De Meyer, T 03 286 07 73, [hannes@kvv.be](mailto:hannes@kvv.be)

*Koninklijke Vlaamse Voetbalbond vzw - sporttechnisch / code STB 175*

## Voetbal: Trainersgroepering Vlaanderen

Trainingen voor en door trainers: dat is het doel van de TGV-activiteiten georganiseerd door de Koninklijke Vlaamse Voetbalbond vzw. Aan de hand van oefentrainingen en infosessies willen we trainers, begeleiders, geïnteresseerden,... voetbaltechnische kennis en inspiratie meegeven. Per TGV activiteit zal een ander topic aan bod komen, waarbij de aandacht telkens uitgaat naar werken met 15 tot 18-jarige voetballers.

### Integratie van fysieke aspecten in het trainingsschema (15 tot 18-jarigen)

#### September 2011 van 19.30 tot 22.30 uur

- Plaats: Regio Antwerpen (concrete locatie op te volgen via [www.kvv.be](http://www.kvv.be))
- Lesgever: Jan Van Winckel
- Kostprijs: € 15,00 (KVV-leden € 10,00, TGV-leden gratis)
- Contact: Hannes De Meyer, T 03 286 07 73, [hannes@kvv.be](mailto:hannes@kvv.be)

*Koninklijke Vlaamse Voetbalbond vzw - sporttechnisch / code STB 176*

### Wedstrijd- en winfase: het opleiden van voetballers (15 tot 18-jarigen)

#### Oktober 2011 van 19.30 tot 22.30 uur

- Plaats: Regio Antwerpen (concrete locatie op te volgen via [www.kvv.be](http://www.kvv.be))
- Lesgever: Joost Desender
- Kostprijs: € 15,00 (KVV-leden € 10,00, TGV-leden gratis)
- Contact: Hannes De Meyer, T 03 286 07 73, [hannes@kvv.be](mailto:hannes@kvv.be)

*Koninklijke Vlaamse Voetbalbond vzw - sporttechnisch / code STB 177*

### Tactische principes in het spelen van 11 tegen 11 (15 tot 18-jarigen)

#### Eind november 2011 van 19.30 tot 22.30 uur

- Plaats: Regio Antwerpen (concrete locatie op te volgen via [www.kvv.be](http://www.kvv.be))
- Lesgever: op te volgen via [www.kvv.be](http://www.kvv.be)
- Kostprijs: € 15,00 (KVV-leden € 10,00 en TGV-leden gratis)
- Contact: Hannes De Meyer, T 03 286 07 73, [hannes@kvv.be](mailto:hannes@kvv.be)

*Koninklijke Vlaamse Voetbalbond vzw - sporttechnisch / code STB 178*

## Volleybal: Aspirant-initiator

In deze sterk praktijkgerichte opleiding leer je een basisoefenstofpakket toepassen voor jeugdsporters. Je verwerft basiskennis om (jeugdige) sporters tijdens een training op een veilige en verantwoorde manier oefeningen aan te bieden, als helper van een hoger opgeleide lesgever/trainer.

Je leert de elementaire organisatorische basiswerkvormen toepassen en kunt door dit alles de kwaliteit van de clubtrainingen verhogen.

Na het volgen van deze opleiding kun je vrijstellingen bekomen voor de opleiding initiator volleybal.

Toelatingsvoorwaarden:

- minstens 16 jaar zijn of worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start
- de sport beoefenen en sporttechnisch beheersen

**Zondag 11 en 18 september, 2 en 16 oktober 2011 van 9.00 tot 13.00 uur**

- Plaats: Sporthal St-Aloysiuscollege, ingang Diestseweg, 2440 Geel
- Lesgever: Joke Leijssen, docent Vlaamse Trainersschool
- Kostprijs: € 40,00 (inclusief cursustekst)
- Contact: Joke Leijssen, T 03 286 58 25, federatie@sporta.be

*Sporta en sportdienst Geel - sporttechnisch / code STB 179*

## Volleybalclinic: aanleren basistechniek

Tijdens deze clinic bespreekt Emile Rousseaux hoe je een basistechniek aanleert doorheen de verschillende jeugdcategory's.

We krijgen zowel een theoretische als een praktische benadering.

**Dinsdag 8 november 2011 van 19.30 tot 22.00 uur**

- Plaats: Sporthal Tisselt, Kotterlaan 5, 2830 Tisselt (Willebroek)
- Lesgever: Emile Rousseaux, trainer topsportschool Vilvoorde
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Rivierenland ILV - sporttechnisch / code STB 180*

## Volleybalclinic: aanval en bovenhandse opslag bij D en E-jeugd

Aanval is niet enkel de meest tot de verbeelding sprekende vaardigheid bij volleybal. Het is via dit spelonderdeel dat bovendien de meeste punten worden gescoord. Vandaar ook dat anno 2011 de meeste insiders het erover eens zijn dat deze techniek vroeg moet aangeleerd worden aan jeugdspelers zodat er voldoende stimulansen worden aangeboden om tot een hoog niveau te evolueren wat betreft dit cruciaal spelonderdeel.

Daarom kiezen we voor deze bijscholing om in te gaan op het trainen van aanval op D-en E-jeugd niveau. Tal van vragen komen aan bod: Welke technieksleutels zijn belangrijk? Welke vaardigheden hebben de kinderen nodig om vaker tot aanval te komen in het spel? Welke maatregelen kan de jeugdtrainer nemen om de aanvalsopbouw te beschermen? Welke terreinafmetingen zijn aangewezen?

Via een compact theoretisch deel en aansluitend een praktijkdemonstratie met jeugdspelers, trachten we mogelijke antwoorden aan te reiken op al deze vragen.

**Zaterdag 17 september 2011 van 9.30 tot 12.30 uur**

- Plaats: Sporthal Diepvenneke, Diepvenneke 43, 2350 Vosselaar
- Lesgever: Rik Luyten
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Noorderkempen ILV - sporttechnisch / code STB 181*

# Specifieke doelgroepen



## G-basketbal

Deze vorming is gericht naar scholen en andere geïnteresseerden in G-basketbal. Tijdens deze vorming laten we de deelnemers kennismaken met G-basketbal en geven we ook wat info over de 'Special Olympics'. We bekijken en bespreken enkele filmpjes over G-basket, zodat we een betere kijk krijgen op deze sport.

Kris Cuppens geeft in samenwerking met o.a. Sofie Vanhove van de Gembo Stars een carrousseltraining. Na een theoretische toelichting, kunnen we nog een deel van deze carrousseltraining volgen en indien nodig vragen stellen hierover.

In de namiddag worden een aantal G-basketbalwedstrijden gespeeld. Indien interesse kun je daar gerust naar blijven kijken.

### **Donderdag 1 december 2011 van 9.00 tot 12.00 uur**

- Plaats: Provinciaal Sportcentrum Peerdsbos, Bredabaan 31, 2930 Brasschaat
- Lesgever: Kris Cuppens, coördinator trainer G-basket Zolder, Theo Verdonck, coördinator Avalympics vzw en initiatiefnemer G-basket BBC Geel
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*APB Sport ism Avalympics - specifieke doelgroepen / code SDB 182*

## G-sporttrainingen in de praktijk

Hoe geef je een kwaliteitsvolle training aan sporters met een verstandelijke beperking? Hoe bereid je een training voor? Welk materiaal gebruik je?

Tijdens deze sessie volgen heel wat praktische en didactische tips. Je zal vlug merken dat kleine aanpassingen een groot verschil kunnen maken.

Na een korte theoretische inleiding volgt een praktijkles in een sportzaal met enkele demosporters. Zowel tijdens als na de praktijksessie kun je ervaringen uitwisselen. Deze sessie is sporttakoverschrijdend.

### **Dinsdag 29 november 2011 van 19.30 tot 22.00 uur**

- Plaats: Turnzaal Horendonk, Horendonk 280, 2910 Essen
- Lesgever: Kim De Raedt
- Kostprijs: € 10,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*Sportregio Antwerpse Kempen ILV ism APB Sport en G-sport - specifieke doelgroepen / code SDB 188*

## G-zwemmen: praktische initiërende vorming

Tijdens deze initiërende vorming kom je meer te weten over de verscheidene personen met een functiebeperking die je kunt tegenkomen in jouw zwemclubwerking. We gaan na hoe je iemand begeleidt in en uit het zwembad en welke methodieken je kunt gebruiken in het aanleren van de zwemstijlen.

Ook voel je aan wat het is om met een sensorische en motorische beperking te zwemmen. In kleine groepjes bespreken we bepaalde oefeningen rond watergewenning en het aanleren van de zwemtechnieken, ook voor personen met een verstandelijke beperking. Indien je graag je werking openstelt voor iedereen, ook naar personen met een beperking, is dit de ideale vorming om van start te gaan.

### Zaterdag 24 september 2011 van 10.00 tot 12.00 uur

- Plaats: Zwembad, Augustleiweg 8, 2020 Antwerpen
- Lesgever: Evy Beniest
- Kostprijs: € 12,00
- Contact: Evy Beniest, M 0473 57 58 56, evy.beniest@socmut.be

*Recreas vzw - specifieke doelgroepen / code SDB 183*

## Personen met een beperking en vrije tijd

De vorming richt zich naar die personen die sporttechnisch voldoende bagage hebben maar op zoek zijn naar theoretische achtergrond over G-sporten en de deelnemers.

We richten ons vooral op diegene die reeds een monitor of sporttechnisch diploma hebben.

Tevens ook trainers of toekomstige trainers van een G-werking die graag meer informatie willen over personen met een beperking.

- De soorten beperkingen
- Hoe ga ik als begeleider het beste om met diversiteit en differentiatie binnen de sport.
- De verscheidene visies op begeleiden van + de visie van Recreas
- Praktijksessie: brainstormen over opvoedkundige situaties binnen de eigen werking en vervolgens zoeken naar mogelijkheden binnen de groep.

### Donderdag 20 oktober 2011 van 19.00 tot 22.30 uur

- Plaats: Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22, 2600 Berchem
- Lesgever: nog te bepalen
- Kostprijs: € 15,00 (leden gratis)
- Contact: Evy Beniest, M 0473 57 58 56, evy.beniest@socmut.be

*Recreas vzw - specifieke doelgroepen / code SDB 184*

## Spelen en sporten met ADHD

Spelen en sporten met ADHD is een vorming waarin je info krijgt over wat ADHD precies is.

Als jeugd- en/of sportmonitor krijg je zeker wel eens te maken met kinderen of jongeren met ADHD. Weten wat ADHD is, maakt dat je het gedrag van deze kinderen en jongeren beter herkent en begrijpt zodat je beetje bij beetje meer inzicht krijgt in hoe (beter) met hun gedrag om te gaan.

Enkele thema's die aan bod komen zijn: Heeft elk kind dat druk is ADHD? Welk gedrag is typisch voor kinderen en jongeren met ADHD? Is het waar dat ADHD erfelijk kan zijn? De deelnemers krijgen doorheen de infosessie ook een inleiding op wat een goede aanpak van ADHD-gedrag kan zijn.

### Maandag 14 november 2011 van 19.00 tot 21.30 uur

- Plaats: Raadzaal gemeentehuis, Markt 14, 2290 Vorselaar
- Lesgever: lesgever centrum ZitStil
- Kostprijs: € 15,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, vorming@apbsport.provant.be

*Sportregio Kempen ILV - specifieke doelgroepen / code SDB 185*

## Studiedag sporten voor personen met een verstandelijke handicap

Wil je graag meer weten over het sportaanbod voor personen met een verstandelijke handicap? Deze studiedag biedt je praktijksessies in bekende en minder bekende sporten en activiteiten.

Iedereen die professioneel of uit eigen ervaring betrokken is bij de begeleiding van personen met een verstandelijke handicap, kan intekenen op deze vormingssessies (leerkrachten LO, kinesisten, trainers, begeleiders).

Het is de bedoeling om op een interactieve manier praktijkervaring op te doen. Je kunt rekenen op een gevarieerd aanbod met onder meer G-gym, G-hockey en een praktijksessie autisme en sport.

### **Donderdag 15 december 2011 van 9.00 tot 16.00 uur**

- Plaats: Provinciaal Sportcentrum Peerdsbos, Bredabaan 31, 2930 Braschaat
- Lesgever: diverse gediplomeerde en/of ervaringsdeskundige lesgevers
- Kostprijs: € 30,00
- Contact: Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be)

*APB Sport - specifieke doelgroepen / code SDB 186*

# VLAAMSE TRAINERSCHOOL

inschrijven zie website [www.blosob.be/vts](http://www.blosob.be/vts)

Sporttak	Niveau	Discipline	Cursusplaats	Datum
Algemeen gedeelte	Instructeur B	Module 1A	Herentals	3/09/2011
	Trainer B	Module 1B	Herentals	3/09/2011
	Trainer A	Module A	Berchem	18/11/2011
Atletiek: springnummers	Trainer B	Module 2B + 3	Herentals	22/10/2011
Badminton	Initiator	Module 1 + 2 + 3	Dessel	15/10/2011
Baseball - Softball	Initiator	Module 1 + 2 + 3 + 4	Antwerpen	23/10/2011
Duiken	Initiator	Module 2	Mechelen	27/09/2011
Fitness - groepsfitness	Initiator	Module 1 + 2 + 3 + 4	Antwerpen	25/09/2011
Gymnastiek	Instructeur B	Module 2	Merksem	20/08/2011
	Instructeur B	Module 3 + 4	Merksem	8/10/2011
Gymnastiek: ritmische gymnastiek	Initiator	Module 2	Lille	20/08/2011
	Initiator	Module 3	Lille	24/09/2011
Ijsschaatsen: kunstijsschaatsen	Initiator	Module 1	Herentals	10/09/2011
Klim- en bergsport: rotsklimmen	Instructeur B	Module 3	Berchem + buitenland	7/10/2011
Korfbal	Initiator	Module 1 + 2 + 3	Schoten	29/08/2011
Skiën - Snowboard	Initiator	Module 1 + 2A	Berchem	19/11/2011
	Instructeur B	Module 2A	Berchem	19/11/2011
	Initiator	Module 2B - Alpijns Skiën	Berchem	19/11/2011
	Instructeur B	Module 2B - Alpijns Skiën	Berchem	19/11/2011
	Initiator	Module 2B - Snowboard	Berchem	19/11/2011
	Instructeur B	Module 2B - Snowboard	Berchem	19/11/2011
Squash	Instructeur B	Module 3 + 4 - Snowboard	Berchem	22/12/2011
	Initiator	Module 1 + 2 + 3	Herentals	1/10/2011
Tennis	Initiator	Module 1	Wilrijk	10/09/2011
	Initiator	Module 2 + 3 + 4	Schoten	8/08/2010
	Instructeur B	Module 2 + 3 + 4	Wilrijk	8/08/2011
	Trainer B	Module 2 + 3	Wilrijk	1/10/2011
	Trainer A	Module 2 + 3	Wilrijk	1/08/2011
Wandelen	Initiator	Module 1 + 2 + 3 + 4	Herentals	24/09/2011
Waterski	Trainer B	Module 2 + 3 + 4	Antwerpen	12/11/2011
Zwemmen	Initiator	Module 2 + 3	Antwerpen	22/10/2011
Bewegingsanimateur		Module 1	Rumst	15/10/2011
		Module 2	Rumst	31/10/2011
Jeugdsportcoördinator		Module 1	Dessel	4/10/2011
Sportfunctionaris		Module 2	Herentals	3/09/2011

Autonom Provinciebedrijf Sport (APB Sport)  
Boomgaardstraat 22 b1 | 2600 Antwerpen  
T 03 240 62 70 | F 03 240 62 99  
info@apbsport.provant.be  
www.apbsport.be

Samenstelling  
Lief Daneels | Elke Leenaards

Vormgeving  
Anselmo Rodriguez



Autonom Provinciebedrijf Sport (APB sport)  
Boomgaardstraat 22 b1 | 2600 Antwerpen  
www.apbsport.be