



 sportcentrum
Puyenbroeck
provincie Oost-Vlaanderen

sportpakketten
voor groepen
sportcentrum puyenbroeck



- woord vooraf



De Provincie Oost-Vlaanderen is er van overtuigd dat sporten leidt tot een betere gezondheid.

Daarom wil ze zoveel mogelijk jongeren en volwassenen in beweging krijgen. De Provincie ontwikkelde hiertoe een gevarieerd aanbod van competitieve, recreatieve en uitdagende activiteiten.

Heb je een **sportieve familie** en wil je je grenzen verleggen in een **prachtige omgeving**?

Of wil je eens op een originele manier je **verjaardag, vader- of moederdag, lente- of communiefeest** vieren?

Op zoek naar een locatie voor een sportieve uitstap met jouw vereniging of vrienden?

Mag het eens iets **vernieuwends of uitdagend** zijn?

Het kan allemaal in provinciaal sportcentrum Puyenbroeck.

De verschillende sport- en bewegingsactiviteiten worden begeleid door een team van **gekwalificeerde sportlesgevers**.

Aarzel dus niet om je sportpakket samen te stellen en te reserveren.

Ik wens jullie een fijne en sportieve ervaring!

*Hilde Bruggeman
gedeputeerde voor sport*

Inbegrepen

- materiaal
- accommodatie/terreinen
- opstelling/opruimen materiaal
- begeleiding door gediplomeerde lesgevers
- kleedkamers met douches

Je kan zelf pakketten samenstellen

- Afhankelijk van het aantal uren dat je wenst te sporten: per uur of per 2 uren eenzelfde sport.
- Afhankelijk van het aantal deelnemers: max. 25 deelnemers per sport op hetzelfde uur.
- Minimum 1 pakket van 2 uren.
- Tarieven: afhankelijk van sport/materiaal/aantal lesgevers/...: zie lijst.



sporten	week- & zaterdag		zon- & feestdag	
	1 uur	2 uur	1 uur	2 uur
Ballenmarkt	75 €	150 €	120 €	210 €
Beachsoccer	55 €	110 €	90 €	160 €
Beachspelen	65 €	130 €	110 €	170 €
Beachvolley	55 €	110 €	90 €	160 €
Behendigheidsspelen	75 €	150 €	120 €	210 €
BMX	65 €	130 €	100 €	170 €
Boogschieten	65 €	130 €	100 €	170 €
Bumball	65 €	130 €	100 €	170 €
Bumperbal	75 €	150 €	110 €	180 €
Circustechnieken	75 €	150 €	120 €	210 €
Curvebowl (2 matten)	75 €	150 €	120 €	210 €
Golfinitiatie	65 €	130 €	100 €	170 €
Kinball	65 €	130 €	100 €	170 €
Korfbal	55 €	110 €	90 €	160 €
Laagtouwenparcours	55 €	110 €	90 €	160 €
Mountainbike	65 €	130 €	100 €	170 €
Muurklimmen	75 €	150 €	120 €	210 €
New games	75 €	150 €	120 €	210 €
Oriëntatiewandeling	55 €	110 €	90 €	160 €
Outdoor fitness	55 €	110 €	90 €	160 €
Padel	65 €	130 €	100 €	170 €
Schermen	65 €	130 €	100 €	170 €
Selfdefence	65 €	130 €	100 €	170 €
SNAG-golf	75 €	150 €	120 €	210 €
Skike	65 €	130 €	100 €	170 €
Tafeltennis	55 €	110 €	90 €	160 €
Tchoukbal	65 €	130 €	100 €	170 €
Teambuilding	65 €	130 €	100 €	170 €
Trampolinespringen	75 €	150 €	120 €	210 €
Trikke	65 €	130 €	100 €	170 €
Werpsspelen	75 €	150 €	120 €	210 €

sporten	week- & zaterdag	zon- & feestdag
	2 uur/sessie	2 uur/sessie
Kajak en/of kano	130 €	170 €
Kleuterparcours	150 €	210 €
Lasershooting Light (6–12 jaar)	220 €/sessie	220 €/sessie
Lasershooting Pro (vanaf 12 jaar)	350 €/sessie	350 €/sessie
Highland Games	220 €/sessie	220 €/sessie
Arrow Tag	220 €/sessie	220 €/sessie
Hoogtouwenparcours	275 €/sessie	275 €/sessie
	375 €/2 sessies kort na elkaar	375 €/2 sessies kort na elkaar
Bossaball	275 €/sessie	275 €/sessie
	375 €/2 sessies kort na elkaar	375 €/2 sessies kort na elkaar
Laserkleiduifschieten	450 €/sessie	450 €/sessie
	675 €/2 sessies kort na elkaar	675 €/2 sessies kort na elkaar
Infrarood biatlon & sportpistoolschieten	460 €/sessie	460 €/sessie
	690 €/2 sessies kort na elkaar	690 €/2 sessies kort na elkaar

sport	minimum leeftijd	korte omschrijving
outdoor		
Laagtouwenparcours	6 jaar	klimparcours op 1m van de grond
Muurklimmen	6 jaar	beveiligd klimmen op een muur van 8m hoog
Golfinitiatie	8 jaar	aanleren techniek “driving”
BMX	7 jaar	behendigheidsoefeningen + tochtje door domein
Trikke	8 jaar	soort step met 2 voetsteunen, techniek = skiën
Highland Games	9 jaar	6 tot 13 proeven: zaklopen, paalwerpen, touwtrekken, ...
Oriëntatieloop	9 jaar	zoektocht naar bakens in het domein
Beachsoccer	10 jaar	voetbal op zandterrein
Boogschieten	10 jaar	techniek aanleren + wedstrijdvormen
Fit-O-fun	10 jaar	outdoor fitness (toestellen)
Mountainbike	10 jaar	avontuurlijk parcours in domein (9 km)
Padel	10 jaar	ludieke combinatie van tennis en squash
Teambuilding	10 jaar	vaste samenwerkingsopdrachten
Beachspelen	10 jaar	tennis, voetbal, speedminton, netbal, lacrosse
Kajak	10 jaar	initiatie op Zuidlede, eenpersoonsboten
Kano	10 jaar	initiatie op Zuidlede, vierpersoonsboten
Werpellen	10 jaar	kubb, mólkky, tualoop, crossboccia
Hoogtouwenparcours	12 jaar	met gordel en leeflijnen, op 8m hoogte
Beachvolley	12 jaar	volleybal op zandterrein
Skike	12 jaar	soort langlauf op wielen



- info sporten



sport	minimum leeftijd	korte omschrijving
indoor/outdoor		
Behendigheid	6 jaar	reuzespelen, fietsjes, balanceren, werpspelen
SNAG-golf	8 jaar	initiatie golf, met grotere clubs & balletjes
Arrow Tag	9 jaar	combinatie van paintball en boogschieten
Tchoukbal	9 jaar	balspel: combinatie van frisbee & handbal
Bumball	10 jaar	ludiek balspel, met velcro vestje en broekje
Bumperball	10 jaar	voetbal vanuit luchtbal
Infrarood biatlon- en sportpistoolschieten	10 jaar	veilig pistoolschieten op biatlondoel
Bossaball	12 jaar	gymnastiek-voet-volleybal
Korfbal	12 jaar	initiatie: oefen- en wedstrijdvormen
Lasershooting Light	6 jaar	initiatie: ≠ spelletjes, bereik tot 40 meter
Lasershooting Pro	12 jaar	initiatie: ≠ spelletjes, bereik tot 150 meter
Laserkleiduifschieten	12 jaar	veilig en milieuvriendelijk schieten met infrarood Winchester geweren

indoor		
Kleuterparcours	3 jaar	klim&klauter, behendigheid, balvaardigheid, ...
Ballenmarkt	6 jaar	alle soorten balvaardigheid, in postjes
Zelfverdediging	6 jaar	verdedigingstechnieken, judo, taikwondo, ...
Trampoline	6 jaar	initiatie maxi- en minitrampoline + airtrack
New games	7 jaar	samenwerkingsspelen, behendigheid: in posten
Circustechnieken	9 jaar	jongleren, balanceren, bordjes, flowersticks, ...
Curvebowl	9 jaar	soort petanque: maar in curve i.p.v. in rechte lijn
Tafeltennis	9 jaar	oefenvormen en spelvormen
Schermen	10 jaar	initiatie: techniek oefeningen + spelvormen
Kinball	10 jaar	competitieport met reuze bal, samenwerking



- omschrijving sporten

Arrow Tag

Deze nieuwe activiteit is een echte topper. Het is een mengeling tussen het klassieke paintballen en boogschieten. Je gaat net als in de film “The Hunger Games” gewapend met een pijl en boog het andere team proberen uit te schakelen. Uiteraard spelen we met gezichtsbescherming en vuren we pijlen af met een zachte punt.

Beachspelen

Verschillende posten op en in de buurt van het beachvolleybalterrein: beachtennis, -volleybal, -handbal, en -voetbal, in competitievorm (4-4 of minder), lacrosse.

Ballenmarkt

Verschillende posten met sporten/opdrachten waarbij de balvaardigheid getest wordt: schoppen/werpen/mikken naar doelen/kegels/rozen, werpen en vangen, hand- en voetcoördinatie, enz. Bij mooi weer buiten, bij slecht weer binnen.

Behendigheidsspelen

Verschillende posten met sporten/opdrachten waarbij de algemene behendigheid aangesproken wordt: werpspelen, balanceerplanken, zigzag-fietsjes, reuze spelen, enz.

Bossaball

Een balsport die gymnastiek, voetbal en volleybal verenigt op één enkel speelveld. Het wordt gespeeld in 2 teams zoals bij volleybal (met een net), maar dan op luchtkussens en op elke speelhelft een trampoline om hoger te reiken bij toetsen en smashes. Passen mag zowel met de handen als met de voeten.



- omschrijving sporten

Bumball

Ludiek balspel waarbij lichamelijk contact verboden is en je de bal niet met de handen mag opvangen. Met een speciaal vestje en broekje van klittenband kan je de stoffen bal met borst of billen opvangen.

Bumperball

Soort voetbalspel, waarbij de spelers van hoofd tot romp in een bolvormig luchtkussen ingesloten zitten. Enkel de benen zijn vrij. Bij vallen (niet pijnlijk) rollen de spelers uit evenwicht en de benen zwaaien in de lucht. Een unieke beleving voor de spelers en een grappig schouwspel voor de supporters! Het spel is wel vrij intensief.

Curvebowl

Een sport die uit Engeland is overgewaaid. Er wordt gespeeld op een groene mat met een blok in het midden. Het doel is om met de werpbol (bowl) zo dicht mogelijk bij het raakbolletje (jack) te rollen. Omdat het zwaartepunt van de werpbol niet in het midden ligt, maakt de bol een curve. Het is een rustige sport die vooral concentratie vergt.

Highlandgames

De groep wordt verdeeld in clans van een 8 tal personen en jullie leggen diverse proeven af. Sommige proeven zijn klassieke Schotse Spelen, andere hebben een ludieke insteek uit ons teambuilding aanbod. Enkele voorbeelden zijn: paalwerpen, touwtrekken, boogschieten, vaten rollen, hamerwerpen, zakkenloop xl ...

- omschrijving sporten

Hoogtouwencours

Behendigheidspiste op 8m hoogte, waarbij je gebruik maakt van specifiek klimmateriaal om de verschillende hindernissen te overbruggen.

Belangrijk hierbij:

Alle deelnemers moeten fysiek en ook mentaal in staat zijn om de instructies van de monitor in praktijk uit te voeren.

Minimum lengte = 1,45m.

Infrarood biatlon- en sportpistoolschieten

Schieten op een biatlondoel met omgebouwde biatlongeweren. De sportpistolen worden op een normaal doel gericht. Aan de hand van de lichten en de console die bij het geweer/pistool hoort weet je waar je getroffen hebt. De console toont uw schietpatroon zodanig dat je dit makkelijk kan aanpassen.

Superleuk voor zowel volwassenen als kinderen en daarenboven ook nog volledig veilig en milieuvriendelijk. Het kan zowel binnen als buiten doorgaan en is ideaal voor een teambuilding. De ploegleden die niet aan het schieten zijn kunnen hun teamgenoten "coachen" aan de hand van de console.

Kinball

Een leuke competitiesport met reuze bal. Teamwork staat centraal in dit spel.

Iedereen is even belangrijk in het team, ongeacht of je nu heel sportief bent of niet.



Hoogtouwencours

Infrarood biatlon- en sportpistoolschieten

Laserkleiduischieten

Kinball

Kleuterparcours

Lasershooting Light

- omschrijving sporten

Kleuterparcours

De kleuters doorlopen een aantal posten tijdens de hele/halve dag. De oefeningen/parcours dagen de kinderen uit hun algemene motorische vaardigheden te verbeteren. Klimmen, klauteren, kruipen, rollen, lopen, springen, evenwicht.

Laserkleiduischieten

In een spannende competitie ga je met een origineel Winchester geweer op jacht naar de weggeschoten kleiduif. Vijf deelnemers schieten tegelijkertijd. Wie raakt de kleiduif als eerste? Een sensationele en veilige activiteit, ook voor kinderen en de minder grote durvers. Het is volstrekt ongevaarlijk en ook zeer milieuvriendelijk (geen kapotte kleibordjes of lood in de natuur). De geweren hebben ook geen terugslag zoals bij het gewone kleiduischieten.

Lasershooting Light

Kennismaken met het lasershooting op een leuke manier, met pistolen die gemakkelijk in te stellen zijn en dus zeer toegankelijk voor kinderen. Schieten naar elkaar met onschadelijke infraroodstralen met een bereik van ongeveer 40 meter. Geen te lange briefing nodig, je vliegt er meteen in met een reeks van gevarieerde wedstrijdvormen.

- omschrijving sporten

Lasershooting Pro

Als het laserschooten iets meer mag zijn, kies je best voor de Pro uitvoering. Deze geweren hebben een groter bereik en zijn iets ingewikkelder in het gebruik. Je kan deze geweren instellen om verschillende speltypes te spelen. Door de superhoge kwaliteit van deze guns kan je dit in elk weertype spelen. De guns hebben een bereik van ongeveer 100–150 meter.

New games

Samenwerkingsspelen, waarbij geen winnaar of verliezer is: parachute, fling-it-netjes, loopklossen, ... Enkel gericht op jongere kinderen.

Oriëntatieloop

Zoektocht naar bakens in het domein, met behulp van een kaart.

Wie vindt de meeste bakens op de kortste tijd?

Outdoor fitness

Outdoor fitness: 12-tal oefeningen, voor de verschillende spiergroepen (ook enkele oefeningen voor rolstoelgebruikers).

Padel

Trendy racketsport, ontstaan in Spanje, die tennis en squash combineert. Voor jong en oud, ongeacht hun sportief niveau. Strategie is belangrijker dan kracht. Het speelveld is een rechthoekig terrein omringd met wanden en een net in het midden.



- omschrijving sporten

SNAG-golf

Start New At Golf = vereenvoudigde vorm van golf, met aangepaste clubs & balletjes. Initiatievormen in verschillende postjes.

Skike

Een combinatie van skiën (de langlauftechniek) en biken (vanwege de luchtbanden en de remtechniek). Je maakt je eigen schoenen met velcro vast aan de skikes, die op hun beurt aan de benen bevestigd zijn. Met de handen bedien je de stokken, en zo wordt dit een volledige work-out. Het kan zowel op verharde als onverharde wegen.

Tchoukbal

Ludieke, atypische, balsport (combinatie van handbal en frisbee) in competitievorm.

Om te scoren moet de bal via een soort minitrampoline terugstuiten in het veld, voordat de andere ploeg hem kan onderscheppen. Je kan op beide helften scoren.

Trampoline initiatie

Oefenreeksen van verschillende soorten sprongen, zowel op kleine trampolines, de reuze trampoline alsook onze 10 meter lange airtrack.

Trikke

Soort step met 2 voetsteunen. M.b.v. een (ski) slalomtechniek blijft de trikke in beweging. Heb je dit onder de knie, dan moet je niet meer afduwen op de grond.



Teambuilding

Teambuilding

Verschillende opdrachten waarbij “teamspirit” centraal staat. Elk lid van het team speelt een belangrijke rol om te kunnen slagen in een opdracht.

Werpspelen

Een verzameling van verschillende atypische werpspelen: kubb, mölkky, tualoop, crossboccia.



Werpspelen

hoe reserveren?

1. Contacteer ons vooraf telefonisch om een beschikbare datum vast te leggen: 09 342 42 97
Je kan meteen een optie nemen. Een 'optie' geeft je 2 weken de tijd om een sportdag wel of niet definitief vast te leggen.
2. Je vult op het aanvraagformulier alle nodige gegevens in.
Je stelt zelf je pakket(ten) samen.
Online aanvraagformulier:
Zoek het formulier "sportpakketten voor groepen" in de lijst op volgende link: <http://www.puyenbroeck.be/inschrijven>
3. Je aanvraag wordt definitief vastgelegd en hiervan sturen wij je de bevestiging per mail door. De sportdag ligt vanaf dan vast.
4. Kleine wijzigingen (aantal deelnemers, keuzesporten, uren, ...) kan je nog tot 2 weken voor de activiteit doorgeven.
De factuur zal opgesteld worden op basis van de laatste bevestigde versie.

annuleringsvoorwaarden

- Annuleren na bevestiging sportdag:
15% van het totaalbedrag dat genoteerd staat op het bevestigingsformulier.
- Annuleren tussen 1 maand en 2 weken voor de sportdag:
50% van het totaal bedrag.
- Annuleren tijdens de laatste 2 weken voor de activiteit:
het volledige bedrag.



Provinciaal sportcentrum Puyenbroeck
Puidonkdreef 1 · 9185 Wachtebeke
<http://www.puyenbroeck.be/>

Contactpersoon
Ellen De Kimpe
09 342 42 97 · ellen.de.kimpe@oost-vlaanderen.be

Online aanvraagformulier
Zoek het formulier "sportpakketten voor groepen" in de lijst op volgende link: <http://www.puyenbroeck.be/inschrijven>

