

Sportcatalogus



Beste Schotenaar,

In Schoten zijn er heel veel kwaliteitsvolle verenigingen en hier pakken we graag mee uit. Zo vind je in deze catalogus alle erkende Schotense sportverenigingen terug en meer. Ondertussen staat op www.schoten.be ook een verenigingendatabank waar je de clubs individueel kan opzoeken.

Je vindt in dit boekje: sportverenigingen, waarom het belangrijk is om te sporten en te bewegen. En ook wie jou daar precies mee kan helpen, zeker als je niet meteen een eerste stap durft te nemen.

Wij kijken uit naar een fantastisch sportjaar waarin nieuwe vriendschappen worden gesmeed, mentale en fysieke weerstand verbeterd wordt en vooral veel plezier wordt gemaakt en gedeeld. De sportclubs zijn hard aan het werk en streven continu naar een aanbod voor onze Schotenaren. Laten we samen in Schoten er een topsportjaar van maken. Veel leesplezier!!



Sportieve groeten

Schepen van sport en Sportdienst



#Sportdienstschoten @schotensport

INHOUD

Individuele sporten.....	6
Atletiek	6
Boogschieten.....	6
Dans.....	7
Gevechtssport.....	8
Gymnastiek.....	13
Omnisport/multisport	14
Paardensport.....	14
Wandelsport.....	15
Watersporten	15
wielersport	18
Yoga.....	21
Ploegsporten	21
Badminton.....	21
Motorsport.....	23
Basketbal	23
Handbal	24
Hondensport	24
Korfbal	25
Ropeskipping.....	25
Tennis & tafeltennis	26
Voetbal	28
Zaalvoetbal	30
volleybal	34
Senioren sport.....	36
Nuttige info	38

Tips voor ouders: hoe ondersteun ik mijn sportend kind?	38
Waarom bewegen?	38
Wie kan jou helpen met bewegen?	39
Nuttige links	40

Index

Lockdown= welke maatregelen zouden de sportverenigingen treffen tegenover u lidgeld? Clubs willen terug starten en hebben jullie vertrouwen nodig, ze laten jullie niet in de steek, jullie hen dan toch ook niet?

Speciale werkingen clubs:



0-5 kleuterwerking



G-sportwerking



seniorenwerking

INDIVIDUELE SPORTEN

ATLETIEK

S.A.V. Schoten Atletiek Vereniging



Atletiek, lopen



vanaf 6jaar



6-12j woe 17-18u, jongeren en 18+ ma-woe 18u15-19u30



Gemeentepark atletiekpiste L.Wouters

Gratis testles: Je kan 3 trainingsmomenten volgen voor inschrijving
Lockdown? Trainingen zijn voornamelijk buiten, groepstrainingen worden aangepast



0477/722154



sav.atletiek@hotmail.com



www.schoten-atletiek.be

BOOGSCHIETEN

Sint-Sebastiaansgilde

Van gezellig recreatieve tot competitieve handboogsport



Volwassenen, jeugd, gezinsactiviteit



Op aanvraag



Lodewijk Weijtenstraat 32 bus C, 2900 Schoten

Gratis testles: /

Lockdown? : /



0479/349389



info@schuttersgilde.be



www.schuttersgilde.be

Schoten



DANS

Dansgroep Chara



Dans, ballet, kleuterdans & Hip-Hop



4 tot 44 jaar



alle dagen behalve zondag



Sint-Michielscollege Papenaardekensstraat 53, Schoten

Gratis testles: via e-mail/telefoon aanvragen. **Lockdown?** Kortingen en compensaties



03/6461897 0474/401346



info@dansgroepchara.be



www.dansgroepchara.be



*"Chara is top voor jong en iets oudere leden
nooit geen wachtlijsten en altijd plaats."*

Salsa in Antwerp



Danslessen, Zumba, dansfeesten, nationale en internationale evenementen.



Alle leeftijden (-18 toestemming nodig ouders)



op aanvraag (weekavonden)

LDC Cogelshof – Deuzeldlaan 49,
2900 Schoten

Gratis testles: op aanvraag via website
Lockdown? Lidgelden worden on hold gezet etc.



0496/862159



mieke_willy@hotmail.com



www.salsaga.be

First Dance

Danslessen voor volwassenen; openingsdansen, rock, lindy, boogie,...



18+



op aanvraag



Paalstraat 282, 2900 Schoten

Gratis testles: aanvraag via mail

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



0494/432707



aline@first-dance.be



www.first-dance.be



"Fantastische dansschool Rock&Roll in Schoten ! En een super enthousiaste danslerares Aline !!".

GEVECHTSPORT

Capoeira school (escola de capoeira)



Afro-Brazilian gevechtscunst: elements of fight, dance, music



jeugd(12+), volwassenen



zondag voormiddag



Sporthal Vordensteyn

Gratis testles: voor kinderen zijn er 2 gratis lessen mogelijk

Lockdown? Gemiste lessen geven korting op de volgende betalingstermijn (elke 3 maanden)



0497/642135



thom.vandevenne@telenet.be



www.escoladecapoeira.com

Enmei-Ryu



Kendo: Japans schermen, zwaardvechten



Jeugd vanaf 7 jaar tot 16 jaar, volwassenen vanaf 16 jaar



di-do-zat



Basisschool Bloemendaal

Gratis testles: 2, afspraak via mail

Lockdown? Buitentrainingen, terugbetalingen



0487/493531



jerkomorbee@live.be



www.enmei-ryu.be

"Een unieke discipline die stevige fysieke training combineert met stijl en mentale uithouding. En zeg nu zelf, wie wil er nu niet eens The Last Samurai zijn 😊"



JIU-JITSUSCHOOL

MAGDA DE SUTTER
VZW

Jiu-Jitsuschool Magda De Sutter VZW



Lichaamstaal, weerbaarheid, assertiviteit en zelfverdediging op straat.



Alle leeftijden (vanaf 5)



zie site



Sport Vlaanderen, Peerdsbos Brasschaat

Gratis testles: op afspraak

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



0495/527469



magda.de.sutter@telenet.be



www.jiujitsums.be

Master BJJ



Braziliaanse Jiu-Jitsu en worstelen



Alle leeftijden



woe-vrij-zat



Sporthal Vordensteyn

Gratis testles: op afspraak

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



0478/068850



masterbjjschoten@gmail.com



www.masterbjj.be

Kodokan Schoten



Competitief en recreatief Judo beoefenen



3-5 kleuterjudo, 6-14 jeugd, volwassenen en 40+



Sporthal Vordensteyn **Gratis testles:** op aanvraag

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/6582510

0496/470004



kodokanschoten@hotmail.com



www.kodokanschoten.be



KRAV Maga Global Schoten



Zelfverdediging – verdediging tegen derden



Iedereen is welkom



ma-woe avond, zat 10u30-12u



LDC Cogelshof

Gratis testles: /

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/6455759 0496/156749



lemmerseddy@hotmail.com



WWW.KMG - SCHOTEN

Sportschool Harimau



Trainingen en wedstrijden in zelfverdediging



Jeugd en volwassenen



di-woe-vrij avond



Sporthal Vordensteyn

Gratis testles:

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/6589084



ludo.pieters@pandora.be



www.pencaksilatbelgium.com



Voris Karate

Opleiding vanaf 5 jaar - Jeugd – Volwassenen



5-7, 8-12, 13+



ma-woe-do-zat



Sporthal Vordensteyn

Gratis testles: op aanvraag

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



0475/497051



fonsselij@skynet.be



www.voriskarate.be



S.TO.S vzw



"Ons doel is een evenwicht tussen inspanning en ontspanning van de gymnasten te bekomen en zo samenhang, vriendschap en plezier in het sporten te bevorderen."

Recreatieve gymnastiek



vanaf 3 jaar



ma-woe-zat



Turnzaal KA

Gratis testles: 2 doorheen heel het jaar
Lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/6582167, 0471/733040 en/of 0470/600891



gymclubstos@gmail.com



www.gymclub-stos.be

Turnkring Sint-Josef



Recreatief turnen, acrogy, ritmische gym en lange mat (tumbling)



alle leeftijden, van kleuterturnen tot senioren gym.



trainingen tijdens de week, wedstrijden in het weekend



Koninklijk Atheneum **Gratis testles:**

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



info@turnkring.be



www.turnkring.be/



"Jong dynamisch team met sterke ondersteuning van ervaren gekwalificeerde lesgevers."



Sporten met Ruben

35 verschillende sporten



18+



woensdag 20u-21u15



Sint Michielscollege Schoten

Gratis testles: 1 gratis proefles, via e-mail aanvragen

Lockdown: Voorzien aangepast programma



0471/177408



Sportenmetruben@gmail.com

""Ben jij iemand die:

- graag sport zonder extra verplichtingen?
- Openstaat voor een gevarieerd sportaanbod?
- Houdt van een evenwichtige afwisseling tussen inspanning en plezier?

Dan word jij hoogstwaarschijnlijk het volgende SMR-lid. Alvast welkom!"

PAARDENSPORT

L.R.V De Voorkempen



Sport & Recreatie

Jumping, dressuur, eventing



12-16, 16+



op aanvraag



Heidebadlaan32, 2900 Schoten

Gratis testles: /

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/658.46.85



info@van-mechelen.be



<https://lrv.be/clubs/rijvereniging-de-voorkempen-schoten>

WANDELSPORT

Wandelclub Wijtschotduvels



Wij organiseren 3 afgeplande wandelingen per jaar



alle leeftijden



zie website



Wisselend startlokaal **Gratis testles:** nvt

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/6584074



christiaan.vandenbussche@pandora.be



www.wijtschotduvels.be

We zijn ontstaan in de omgeving "Wijtschot" te Schoten. Een aantal vrienden, wandelaars, die besloten om een wandelclub op te richten om samen te wandelen

Toen dit beslist werd dronken deze wandelvrienden allen een "Duvel" en een naam voor de wandelclub was dus niet ver te zoeken.

WATERSPORTEN

Zwemclub Schoten

Zwemmen, leren zwemmen, trainingen, wedstrijden



4 tot +18



zwemschool maandag & vrijdag, jeugd elke dag, volwassenen maandag & donderdag



Sportoase Brasschaat **Gratis testles:** via website/wachtlijst/uitnodiging

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/6461897 0474/401346



zs.secretaris@gmail.com



www.zwemclubschoten.be



De Vaartvrienden

Hengelen op openbare waters en privé putten

 Nieuwe leden steeds welkom, geen verplichtingen

 elke zondag van maart-oktober

 Schoten Vaart  0477/799333  goor.jos@telenet.be



De Otters VVV

""Een dag niet gedoken is een dag niet geleefd!""

De beoefening van de onderwatersport, met de drie kenletters van onze club: Vriendschap, Vreugde en Veiligheid.

 14+  training elke do 21-22u, zon 12-13u  Sportoase Brasschaat

Gratis testles: max 3x op afspraak via mail **Lockdown?** Onze zwembadtrainingen blijven doorgaan, met aangepast protocol en buitenduiken

 03/6630849 0474/467090  info@deotters.be  www.deotters.be



Duikclub DUCS vzw

Onze doelstelling is een vereniging te zijn waar mensen met dezelfde interesse samen een mooie tijd doorbrengen zowel boven als onder water

 /  /  Lodewijk Weijtenstraat 32, 2900 Schoten

Gratis testles: initiatietraining, afspraak via site **Lockdown?/**

 0491/351854  info@ducs.be  https://www.ducs.be/



Schotense Kajakclub

Beoefening van de kajaksport



We tellen een 100-tal leden en staan open voor jong tot oud.



/



Albatrosdreef 14, 2960 Brecht

Gratis testles: /

Lockdown?/



0475/445427



wilfried.stickens@telenet.be



www.skk.be

"Wil je genieten van rustige tochten over riviertjes en kanalen in de vrije natuur? Of hou je meer van de adrenaline van een woelige bergrivier of de golven van open water? Bij de S.K.K. ben je aan het juiste adres om de diverse takken van de recreatieve kajak- en kanosport te ontdekken in een gezellige sfeer."

Schotense waterskiclub vzw

Waterskiën en wakeboarden, zowel competitief als recreatief.



/



Elzendreef 30, 2900 Schoten

Gratis testles: initiatietraining, afspraak via site **Lockdown?** Alternatieven worden voorzien



03/6634710, 0495/262401



wim.swk@gmail.com



www.swk-waterski.be

"SWK is een waterskiclub gelegen aan de E10 plas te Schoten.

Naast deze ideale locatie is het familiaal karakter van SWK één van onze sterkste troeven.

Kom ons zeker eens een bezoekje brengen als je geïnteresseerd bent om lid te worden van onze waterski-familie.."



Trinity triathlon team



zwemmen - fietsen - lopen.



Jupiterlaan 19, 2900 Schoten

Gratis testles: / **Lockdown:** alternatieven worden voorzien.



0496/905320



fransraf@hotmail.com



/

WIELERSPORT

De Panda's

Recreatieve fietstochten maken op zondagmorgen in clubverband



dames fietsclub



elke zondagmorgen



Anjerstraat 20, 2900 Schoten

Gratis testles: Nee **Lockdown?** Alternatieven worden voorzien



03/6471873 0476/914667



lutgarde.smet1@telenet.be



/

"Panda's zijn kuddebeesten, ze hebben een luisterend oor en zijn er voor mekaar

Met een glimlach en een traan spelen ze dit klaar."





Greenriders Antwerp vzw

" Na elke rit drinken we samen nog een frisse pint (of chocomelk) want ook het sociale aspect van onze club zetten we graag in de verf. En als je nu nog niet begrepen hebt... We bike just for fun!!!

Wij zijn een wielertoeristenclub met als doel om in een vriendschappelijke sfeer en in veilige omstandigheden fietsplezier te bereiken in groep.



iedereen is welkom



Vanaf half maart tot half oktober elke zon- 09.00, in de winter afhankelijk weer.



Wijngaardlaan 2, 2900 Schoten

Gratis testles: / Lockdown? Alternatieven worden voorzien



0495/945506



info@greenriders.be



www.greenriders.be

W.T.C. De Trappers

Wielertochten maken in clubverband



Leo Van Hullebuschstraat 163, 2900 Schoten

Gratis testles: / Lockdown: Alternatieven worden voorzien



0475/335512



wtc.de.trappers.schoten@gmail.com



www.wtcde.trappers.be



W.T.C corso divo

Fietsclub die op zaterdag en zondag ritten rijden in verschillende groepen.



Pletterijstraat 70, 2900 Schoten

Gratis testles: / Lockdown: Alternatieven worden voorzien



0485/753634



david.verbeeck@telenet.be



W.T.C. Schoten vzw

Recreatieve wielertoerismeclub: wekelijkse (zat-zon) fietsuitstappen, zowel in de omgeving als extra sportieve toertochten binnen en buiten de provincie, jaarlijks enkele buitenlandse fietsvakanties



Ruitersdreef 14, 2900 Schoten

Gratis testles: / Lockdown? Alternatieven worden voorzien



0496/614221



Cribo@telenet.be



www.wtcschoten.be

YOGA

Algemeen Yoga Onderwijs

Yoga lessen



Iedereen is welkom



elke maandag 19-20u15



Sporthal Vordensteyn **Gratis testles:** /
Lockdown? Alternatieven worden voorzien



0475/372781



info@yogavzw.be



www.yogavzw.be

"We houden ons niet bezig met ijl zweverig alternatief of sektarisch gedoe. Met beide voeten op de grond. Door de beoefening van yoga op de juiste wijze ontstaat een betere gezondheid en het geeft meer energie en rust. Een noodzaak in deze gestresseerde tijden. Rugklachten, hyperventilatie, constipatie, nervositeit, spijsverteringsklachten, slapeloosheid enz. worden verdreven. Innerlijke rust, zelfvertrouwen en gezondheid ontstaan."

PLOEGSPORTEN

BADMINTON

BACSS vzw



Badminton voor iedereen



Volwassenen, jeugd 7+, senioren



Volwassenen: vrij spel ma-woe-vrijdag, Jeugd training: di-woe



Sporthal Vordensteyn & Edusport **Gratis testles:** 3x afspraak via mail

Lockdown? Compensaties worden voorzien



/



info@bacss.be



<http://www.bacss.be/>

Badmintonladies & Company

Gezellige badmintonbende



Recreatieve spelers



donderdag 20-21u30



sporthal Koninklijk Atheneum Schoten **Gratis testles:** 3per jaar

Lockdown? Compensaties worden voorzien



03/6584016 0485/609675



j.coyman1953@gmail.com



: /

"voor wie dorst heeft na de training, is er après-badminton in ons clublokaal Café Company"

Ega-team

Dubbelspel, enige badmintonervaring vereist



dames van +/- 50 jaar en ouder



vrijdag 10u-11u30-



Sporthal Vordensteyn

Gratis testles:/ Lockdown? Compensaties worden voorzien



0486/955099



greet.stoops@telenet.be



: /

MOTORSPORT

MTC Amigo's

Motorclub



Iedereen met motor



jaarlijkse evenementen



Vordensteinstraat 78, 2900 Schoten

Gratis testles: / je betaalt enkel activiteiten

Lockdown? /



0496/289802



Racer37@pandora.be



<https://mtc-amigos.be/>



"De gezelligste club van het land."

BASKETBAL

BC Cobras



Basket



Jongens en meisjes vanaf 6 jaar, met of zonder verstandelijke beperking en volwassenen



trainingen tijdens de week, wedstrijden in het weekend



Sporthal de Zeurt

Gratis testles: / **Lockdown?** Alternatieven worden voorzien



0474/56 86 65



voorzitter@bccobras.be



www.bccobras.sportadministratie.be



HANDBAL

Handbalclub Schoten

"Handbal is een sport waarin het snel gaat. Er vallen veel doelpunten waardoor het altijd spectaculair is om naar te kijken.."

Handbal



 Jongens en meisjes vanaf 6jaar tot en met volwassenen die recreatief willen

spelen. 

 Sporthal Vordensteyn **Gratis testles:**

Lockdown? Alternatieven worden voorzien

 0474/568665

 secretariaat@handbalclubschoten.be



www.handbalclubschoten.be

HONDENSPORT

Koninklijke club politiehond vzw

Hondensport: afdelingen gehoorzaamheid en verdediging

 Iedereen die met zijn hond wil leren samenwerken, van pup tot senior

 op afspraak

 Sluizenstraat 121, 2900 Schoten **Gratis testles:/**

Lockdown? Alternatieven worden voorzien

 0496/905643

 info@kcps.be



www.kcps.be



KORFBAL

Artemis-Schoten Korfbalclub



Korfbal



Jongsten (3-5j) jeugd, seniors, G-sporters



Sportpark De Zeurt - Eksterdreef 10, 2900 Schoten

Gratis testles: /

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



0497/080647 (secretaris) – 0478/374018 (voorzitter)



askc@korfbal.be



www.askc.be



ROPESKIPPING

RSC-Rivierenhof



Ropeskipping op recreatief en competitief niveau



jeugd en volwassenen



di-woe-zat



Brechtsebaan 7382900 Schoten **Gratis testles:** ja 2x zie site

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



0486/977990



Info@rsc-Rivierenhof.be



Www.rsc-Rivierenhof.be



Kobels Recreacclub

Tennis



Zilverstraat 59, 2900 Schoten **Gratis testles:**

Lockdown?

Alternatieven worden voorzien



0499/177794



Marysegruppings@hotmail.com



/

T.T.K. Koningshof

*We staan open voor iedereen die tafeltennis wil beoefenen,
zowel recreatief als competitief.*



8+, alle leeftijden



/



Eksterdreef 12 - 2900 Schoten

Gratis testles:

Lockdown?

Alternatieven worden voorzien



0498/299393

03/6585287



ttkkoningshof@gmail.com



www.ttkkoningshof.be



Koninklijke Tennisclub Schoten

"Onze club staat open voor iedereen: er is voor ieder wat wils. Voor de jeugd is er de KidsToer, voor de volwassenen de befaamde Nacht der Dubbels. KTC Schoten is dan ook een club waar mensen thuis zijn.."

Tennisclub in het groene gemeentepark



vanaf 5 jaar, en alles erboven



zie website



Kasteeldreef 42 bus 6 2900 Schoten

Gratis testles: **Lockdown?** Alternatieven worden voorzien



03/6586450

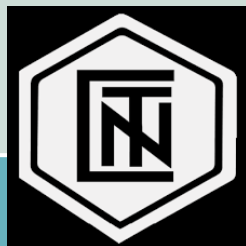


info@ktcschoten.be



www.ktcschoten.be

Koninklijke T.C. Nova



Tennis competitief en recreatief



tussen de 5 & 85 jaar



zie website



Mastendreef

10, 2900 Schoten

Gratis testles: / Lockdown? Alternatieven worden voorzien



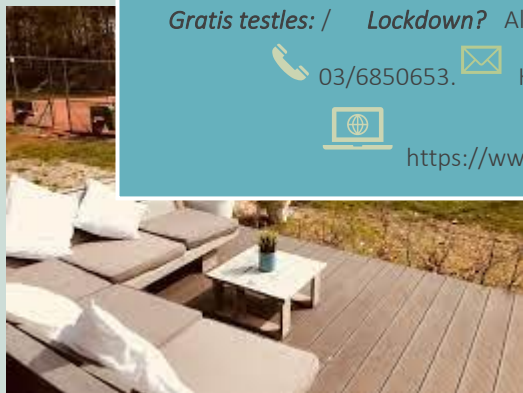
03/6850653.



Ktcnova@skynet.be



<https://www.ktcnova.be/>



Sportcentrum Gym

Tennis, padel, badminton, squash, aerobic,....



alle leeftijden



alle dagen open, specifieke uren zie website



Alice Nahonlei 2, 2900 - Schoten **Gratis testles:** /

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/6582638



info@nvomnisport.be



www.gym.be

VOETBAL

K.F.C. Koningshof



*We huisvesten een voetbal-, tennis- en wielrennersclub.
Centraal staat het collectieve: wij zijn één grote familie.*



Iedereen is welkom



Zie website



Zilverstraat 43

2900 Schoten **Gratis testles:** /

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/6586661



carlbaeten1@telenet.be



www.kfck.be



V.K. Simikos vzw



Voetbal voor spelers en speelsters van 5 tot 75 jaar.



5-75



Zie website



Eksterdreef 2/0, 2900 Schoten

Gratis testles: / **Lockdown?** Alternatieven worden voorzien



0478/39 63 26



Kris_dc@telenet.be



<https://www.simikos.be/>

KFC Vidam

Voetbal in Vriendenverbond wedstrijden op zaterdag.



Volwassenen



/



/

Gratis testles:

Lockdown?



04/77514476



christophearts@gmail.com



<https://www.facebook.com/groups/197281893587>



KFC Schoten SK



Voetbalclub van meer dan 100 seizoenen vriendschap



training heren di-do, jeugd di-woe-vrij
Schoten



Kasteeldreef 42 bus 5, 2900

Gratis testles:

Lockdown?

Alternatieven worden voorzien



0475/350571



KFC.schoten.sk@outlook.com



<http://www.schotensk.be>



KONINKLIJKE FOOTBALL CLUB SCHOTEN SPORTKRING. 1916-2016
EEN KRONIEK VAN 100 SEIZOENEN VRIENDSCHAP



ZAAVOETBAL

United '76

Zaalvoetbal/futsal



Sporthal Vordensteyn

Gratis testles:

Lockdown?

Alternatieven worden voorzien



03/636234 0477/561774



fred@united76.be



www.united76.be



ZVC Globesjotters

Zaalvoetbalclub



Volwassenen



Sporthal Vordensteyn

Gratis testles: / **Lockdown?** Alternatieven worden voorzien



03/658 94 00 0496/340685



bossers@telenet.be



/



ZVC Toontje

Wekelijkse zaalvoetbal wedstrijden spelen in de schotense sporthal tegen andere ploegen die aangesloten zijn bij de schotense zaalvoetbal federatie.



volwassenen



Sporthal Vordensteyn

Gratis testles: / **Lockdown?** Alternatieven worden voorzien



0496/748008



nico.claus1@telenet.be



/



ZVF Schotense Vriendenclubs

We organiseren zaalvoetbalcompetitie in een ontspannen, sportieve sfeer, in eigen gemeente en binnen het kader van het gemeentelijk sportbeleid. De federatie voert hierbij "Fair-Play" zeer hoog in het vaandel en streeft ernaar deze houding onlosmakelijk te verbinden met de sportbeleving van haar leden.



Volwassenen



Sporthal Vordensteyn

Gratis testles: / **Lockdown?** Alternatieven worden voorzien



0494/314833



p_deboeck@telenet.be



/



ZVC den trol

Wij spelen zaalvoetbal



Volwassenen



Sporthal Vordensteyn

Gratis testles:

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



0474/326785



cor.van.driessen@telenet.be



/

ZVC Zapato

Zaalvoetbal



Volwassenen



Sporthal Vordensteyn

Gratis testles:

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



0494/314833



p_deboeck@telenet.be



/



ZVC Tik-Tak

Recreatieve zaalvoetbalploeg in Schotense zaalvoetbalfederatie.



Volwassenen



Sporthal Vordensteyn

Gratis testles:

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/6854965, 0477/600187



de_wit.kris@scarlet.be



/

F.C Kaddish



Zaalvoetbal en veldvoetbal in het KAVVV



Volwassenen



Sporthal Vordenstein

Gratis testles:

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/6444928, 0475/375070



fckaddish@telenet.be



/

VOLLEYBAL

Okee VC

Competitieploeg in dames Sporta Federatie, Volleybal Antwerpen



Volwassenen



Sporthal de Zeurt

Gratis testles: /

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/6473053 0496/761764



karinvtolse@gmail.com



/

Simikos Volleybal



Competitie dames, Recreatie gemengd



Volwassenen



Gratis testles:



comp: de Zeurt, gemengd Sint Michielscollege Schoten.

Lockdown?

Alternatieven worden voorzien



03/3530476 0472/907472



willy.deboeck@pandora.be



/

Sveka Schoten



We willen zoveel mogelijk mensen (jeugd en volwassenen) laten genieten van de volleybalsport, aangepast aan hun niveau.



jeugd en volwassenen



Sporthal de Zeurt

Gratis testles:

Lockdown?

Alternatieven worden voorzien



0484/994400



adres.dirk@gmail.com



www.svekaschoten.be



Recrea +3

Line dance, turnen, koersbal, fietsen, petanque



senioren



vraag het maandblad met data aan via mail/telefonisch



LDC 't dorp, LDC Cogelshof, sporthal Vordensteyn ,....

Gratis testles: / Lockdown? Alternatieven worden voorzien



Walter Saeys, 03/6583660



recreaplus3@gmail.com



/

B.C Schijnpark



Iedere week biljarten met onze leden in het gezellig lokaal. Tot ieders plezier en tevredenheid.



senioren



woensdagnamiddag



Wijklokaal Schijnparklaan

Gratis testles: / lockdown? Alternatieven worden voorzien



03/6447926 04/76 76 61 37



guido.oostvogels1@telenet.be



/

OKRA Sint-Cordula/sport



Okra line dance, turnen, samendans, fietsen



Senioren



/



Sint Cordula **Gratis testles:** /

Lockdown? Alternatieven worden voorzien



0497/344723



stannyr@skynet.be, v.lieve@telenet.be



<https://www.okra.be/trefpunt/schoten-st-cordula>

OKRA Schoten Deuzeld Petanqueclub



Trainen wekelijks 2 keer en nemen deel aan diverse toernooien



Senioren



Deuzeldlaan 122 bus 4, Schoten

Gratis testles: / **Lockdown?** Alternatieven worden voorzien



0476/951920 03/2377340



roger.mertens@gmail.com



/

BC De klamper



Senioren die elke vrijdag avond biljarten in lokaal Schijnparklaan.



senioren



vrijdag avond



Lokaal schijnparklaan **Gratis testles:** /



0473943287



patriciadesloover@gmail.com



/

NUTTIGE INFO

TIPS VOOR OUDERS: HOE ONDERSTEUN IK MIJN SPORTEND KIND?

Gratis workshop!



8/11 19u30



online

Schrijf je in-> <https://www.vlaamsesportfederatie.be/node/36381>

Gemist? Mail naar sportdienst@schoten.be voor informatie over dit onderwerp.

WAAROM BEWEGEN?

Hét geheime wapen tegen COVID-19

De COVID-19-pandemie valt ons allemaal bijzonder zwaar. Maar gelukkig kunnen we onszelf wapenen en beschermen tegen infecties.

Gewoon door actief te blijven.

Er zijn vandaag wetenschappelijke bewijzen dat bewegen je fysiek én mentaal versterkt. En da's belangrijk, zeker nu.



gezondleven.be

© Vlaams Instituut Gezond Leven 2021

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

WIE KAN JOU HELPEN MET BEWEGEN?

Wil je aan je gezondheid werken maar weet je niet of een sportclub meteen iets voor jou is, dan kan je ook voor het traject Bewegen op Verwijzing kiezen.

Ik ben Greet Dupain, Master in de Sport- en Revalidatie-wetenschappen en sinds enkele jaren de bewegingscoach van Schoten en Antwerpen. Wekelijks ontmoet ik nieuwe deelnemers die een actieve levensstijl wensen op te bouwen. De redenen zijn zeer divers: het verlies van corona-kilo's, de vermindering van gezondheidsrisico's, het versterken van het mentaal welzijn, de opbouw van een basisconditie. Samen met de deelnemer maak ik een persoonlijk beweegplan op. Eentje dat 100% in zijn of haar leven past. De opbouw van een actieve levensstijl is al een hele stap in de goede richting van een gezond bestaan. Meer bewegen is namelijk gemakkelijker dan je denkt. Mijn enige doelstelling is om JOUW doelstellingen te laten bereiken! Hiervoor zal ik je maximaal motiveren.



Hoe komen deze deelnemers tot bij mij? De arts, specialist, psycholoog, ... van de deelnemer geeft een verwijsbrief mee. Soms vraagt de deelnemer het zelf aan zijn of haar arts. Via de site van het Vlaams Instituut Gezond Leven klik je door naar Bewegen op Verwijzing en kan de arts een aanvraag indienen. Ik ontvang deze rechtstreeks in mijn mailbox en zal je daarop meteen persoonlijk contacteren.

Wat kost dit traject? Per kwartier persoonlijke begeleiding betaalt de deelnemer 5 euro. Een volledig uur kost zodoende 20 euro. Personen met een verhoogde tegemoetkoming betalen (voorlopig) geen enkele bijdrage.

Iedere deelnemer heeft recht op maximaal 7 uur begeleiding per kalenderjaar. Kortom, de ideale springplank naar zelfvertrouwen, fysieke en/of mentale groei.

Contact: antwerpen.greet@bewegenopverwijzing.be

NUTTIGE LINKS

www.schoten.be

<https://www.schoten.be/verenigingenmodule>

sportvlaanderen.be

gezondleven.be

<https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/>