

DOEBOEK

2023-2024

MORE
THAN
GYM



53
Sportief ganzenbord

52
Proficiat

60
PROFICIAT

Sportief ganzenbord



Symbo smult!

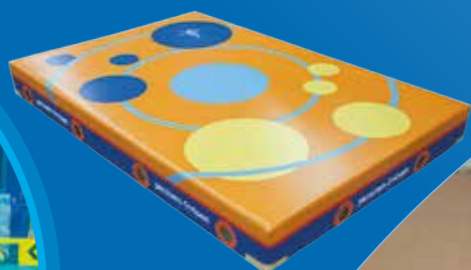


Symbo Doble

gymfed
we are gym

Athletic Skills Model

Veelzijdig bewegen met de producten van **ASM** en **Janssen-Fritsen**



Het **Athletic Skills Model (ASM)** daagt mensen uit om veelzijdig te bewegen. Dat verbetert de fitheid, vitaliteit en gezondheid. De Schijf van 10! vormt daarin de basis met 10 grondvormen van bewegen.

ASM inspireert en motiveert, en is inmiddels in steeds meer accommodaties te vinden. Samen met **Janssen-Fritsen** zijn nieuwe producten ontwikkeld, zodat iedereen met ASM aan de slag kan gaan!

Ontdek ASM op:
www.janssen-fritsen.be/athleticsskillsmodel



janssen·fritsen
bewegen is onze sport.

MORE THAN GYM DOEBOEK



Gymbo en Gymba trekken in deze zesde editie van het More than Gym Doeboek opnieuw op tocht door de wondere wereld van gymnastiek, Rope Skipping, Freerunning en Dans. Samen met alle 6- tot 12-jarige leden ontdekken ze toffe spelletjes, challenges, knutsel-opdrachten, lekkere en gezonde recepten, tips in de verschillende disciplines, kleurprenten,... en meer! Ga jij mee op ontdekking? **Veel plezier tijdens jouw doeboek-avontuur.**
Het Gymfed-team

DIT DOEBOEK IS VAN...

Naam:
.....
Leeftijd:
Mijn sportclub:
.....
Mijn trainer:
.....
Mijn favoriete discipline:
.....



WIE IS GYMFED?

Wij bij Gymfed zijn heel blij dat ook jij deel uitmaakt van onze federatie. Want door je lidmaatschap bij je sportclub ben je automatisch aangesloten en verzekerd bij ons, de Gymnastiekfederatie Vlaanderen vzw.



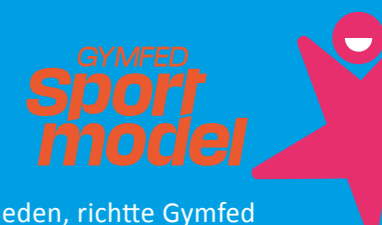
Wie zijn we? **Gymfed** is de derde grootste sportfederatie van Vlaanderen en coördineert de werking van je favoriete sport op recreatief -, competitief - en topsportniveau. Samen met je club doen we er alles aan om je een Gymtastisch sportseizoen te bezorgen. Wil je meer weten over ons aanbod? Neem dan zeker een kijkje op onze website www.gymfed.be. Vergeet je persoonlijk profiel niet aan te maken via 'Mijn Gymfed'. Zo ontvang je een gepersonaliseerde nieuwsbrief, heb je toegang tot je lidkaart, je attest voor de mutualiteit (als de club dat ter beschikking stelt) en nog zoveel meer.



GYMFED-SPORTMODEL

De sportieve carrière van elke sporter kent **verschillende fases**. Elke fase heeft **specifieke noden, wensen en ontwikkelingskenmerken**. Om elke sporter een unieke, kwalitatieve en persoonlijke sportervaring te bieden, richtte Gymfed een eigen sportmodel op waarbij zowel de sporter als het fysieke en mentale welzijn centraal staan.

Jouw kind sport nu in de fase **Basisvorming**. Kinderen proeven er van de verschillende aspecten van gymnastiek en leren er de basisbewegingen aan. Als er al ambities en mogelijkheden zijn om deel te nemen aan wedstrijden, stroomde je kind misschien al door naar de fase **Gerichte training**. Met het Gymfed-sportmodel wil Gymfed mensen aanzetten tot een leven lang sporten op een correcte, aangename en gezonde manier. Wil je meer te weten komen? Neem dan zeker een kijkje op www.gymfedsportmodel.be



Redactie: Gymfed (Delphine Gosseye, Elien Van Deynse, Phoebe De Potter)

Fotografie: Christian Degroote, Thomas Schreyer

Illustraties: Xavier Mares

Lay-out: Karakters

'More than Gym Doeboek' wordt gratis bezorgd aan alle leden van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen die tussen 6 en 12 jaar oud zijn.

Copyright: Gymfed, tenzij anders vermeld. Advertenties vallen onder de uitsluitende verantwoordelijkheid van de opdrachtgever.

Gymnastiekfederatie Vlaanderen Zuiderlaan 13, 9000 Gent
info@gymfed.be – www.gymfed.be

CHALLENGES



Een nieuw seizoen betekent... Nieuwe uitdagingen!
Gymbo & Gymba dagen je al meteen uit, welke challenge ga jij aan?

Je hebt exact 24 minuten om zo veel mogelijk opdrachten uit te voeren. Elke opdracht die gelukt is, mag je afvinken. Ready? Set, GO!

- 1. Spring 10 keer zo hoog als je kunt.
- 2. Blijf 30 tellen op 1 been staan.
- 3. Maak een toren van 1 meter hoog met diverse spullen.
- 4. Blijf 20 seconden in plankhouding staan.
- 5. Maak 10 hurk-streksprongen.
- 6. Doe een handstand tegen de muur en blijf 5 seconden staan.
- 7. Vouw een vliegtuigje en gooi het zo ver mogelijk.
- 8. Draai 10 rondjes om je as en probeer in één rechte lijn naar de overkant te wandelen.
- 9. Pomp 5 keer.
- 10. Doe een radslag.
- 11. Maak een grappige TikTok of reel op Instagram en tag @wearegym.
- 12. Doe een koprol.
- 13. Doe 20 sprongen voorwaarts in een springtouw.
- 14. Doe 10 sprongen achterwaarts in een springtouw.
- 15. Verzin een dansje op je favoriete liedje.
- 16. Doe 30 seconden spagaat met linkerbeen voor.
- 17. Doe je favoriete turnoefening.
- 18. Doe 5 keer kruis in een springtouw.
- 19. Probeer een radslag langs je verkeerde kant.
- 20. Doe 30 seconden spagaat met rechterbeen voor.
- 21. Blijf 30 tellen op je andere been staan.
- 22. Doe 20 sit-ups.
- 23. Doe 10 squats.
- 24. Maak 5 brugjes.

Leer de Cotton Eye Joe

Neem je touw maar bij de hand en maak je klaar om een dansje te leren! Ken jij de Cotton Eye Joe al? Scan de QR-code en leer de oefening op muziek uit het hoofd, want deze oefening moet je als echte skipper echt kunnen!



Gymbo Commando

Iedereen staat recht, er wordt 1 speelleider uitgekozen. De speelleider geeft de commando's. Deze zijn de volgende:

- Gymbo hoog – iedereen doet 5 hurk-streksprongen
- Gymbo top – iedereen doet 5 hoge hurksprongen
- Gymbo plat – iedereen gaat op zijn buik liggen en komt zo snel mogelijk terug recht
- Gymbo rol – iedereen doet een koprol
- Gymbo draait – iedereen doet een radslag

De commando's mogen enkel uitgevoerd worden als de speelleider het hele commando geeft. Zegt hij/zij enkel "hoog", dan mag je het commando niet uitvoeren. Als iemand een fout maakt, valt hij/zij af.

Ontwerp & win je eigen turnpak! Weet jij al hoe je droomturnpak eruit ziet? Eentje dat je volledig zelf mag ontwerpen? Nu is je kans! Ontwerp je eigen turnpak, volledig aan jou de keuze of dit met lange mouwen of zonder mouwen is. Wie weet maakt Agiva dat turnpakje wel voor jou! Alles kan en alles mag, tijd om creatief te zijn. Stuur je ontwerp naar Gymbo & Gymba, Zuiderlaan 13, 9000 Gent of via mail naar info@gymfed.be. Je hebt tot 1 december 2023 om je ontwerp in te zenden. Inspiratie nodig? Check www.agiva.be

Check www.agiva.be

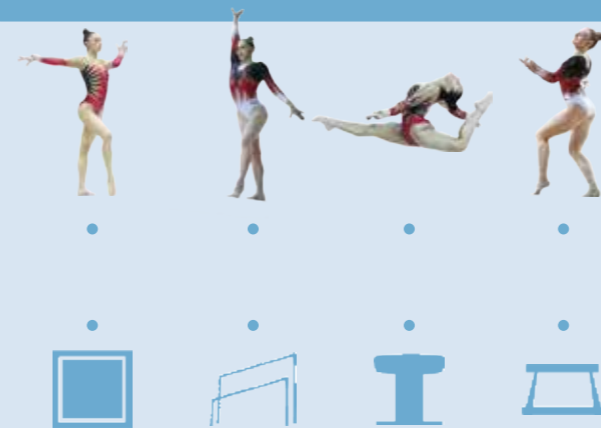


SPELLETJESHOEK

SPELLETJESTIJD! KAN JIJ SAMEN MET GYMBO & GYMBA ALLE SPELLETJES TOT EEN GOED EINDE BRENGEN?

Nina, Lisa, Jutta en Maellyse verdelen zich op training over de verschillende toestellen. Kan jij de gymnasten met het juiste toestel verbinden? We geven je enkele hints!

- Lisa pakte op het EK Toestelturnen in Turkije brons aan dit toestel.
- Jutta gaat voor een evenwichtstest en kiest haar favoriete toestel.
- Nina werd in Tokyo Olympisch kampioen aan dit toestel.
- Maellyse warmt haar benen goed op om explosief te kunnen zijn in haar reeksen aan dit toestel.



Tijd om je kennis te testen! Kan jij elke discipline verbinden met het juiste plaatje? Gebruik voor jouw favoriete discipline een ander kleurtje.

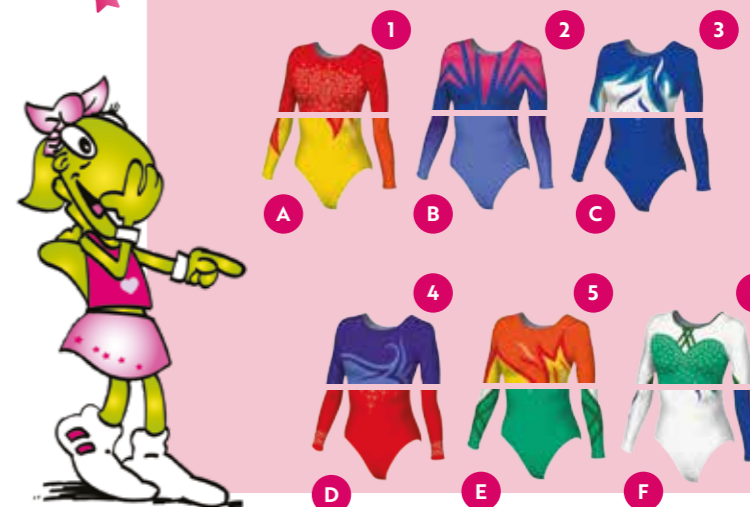


Voor Tumbling heb je heel wat specifieke vaardigheden nodig om je reeksen tot een goed einde te brengen. Zo moet je onder andere heel krachtig zijn en een snelle aanloop hebben. Kan jij de kernwoorden binnen de discipline Tumbling terugvinden in het rooster?

N	T	O	E	U	Y	C	H	I	N	H	R	L	H	W	V	D	W
V	R	L	C	T	B	M	E	T	E	K	V	O	U	R	W	M	P
T	F	I	B	G	N	I	N	N	A	P	S	M	R	O	V	J	W
Y	F	O	B	B	K	L	H	C	F	X	X	V	D	O	J	Y	F
X	S	N	E	L	H	E	I	D	O	K	R	A	C	H	T	B	L
F	F	Q	H	G	G	I	D	R	F	K	K	I	W	K	V	K	E
V	V	L	M	G	M	F	Q	G	E	F	V	D	P	W	U	N	P
K	J	I	T	G	N	I	D	N	A	L	K	O	L	B	M	T	C
T	U	M	B	L	I	N	G	B	A	A	N	H	P	X	Y	J	E
B	D	D	E	F	E	O	R	H	C	S	S	H	D	R	U	P	W
P	E	P	S	A	L	T	O	R	N	E	N	T	S	W	Q	X	Z
W	B	C	C	Q	L	Q	G	I	C	O	V	F	N	D	L	O	I
T	A	D	N	O	R	W	D	Q	N	W	I	V	A	I	X	X	D
W	F	E	P	C	E	D	Q	F	J	B	V	G	F	M	T	W	L
Q	V	K	S	O	G	X	R	C	S	K	Y	F	B	I	K	F	A
L	B	W	K	A	M	W	U	J	W	K	T	P	S	R	F	T	H
N	K	O	O	D	H	F	R	V	Q	U	P	M	E	T	T	N	C
A	H	H	K	I	L	F	C	L	K	F	C	H	T	T	F	J	K

- ★ Bloklanding – Kracht – Salto
- ★ Snelheid – Tumblingbaan – Flik
- ★ Rondat – Schroef
- ★ Temp – Vormspanning

Help, alle turnpakjes zijn in tweeën geknipt! Help jij Gymba om de juiste pakjes te verbinden zodat ze weer heel worden?



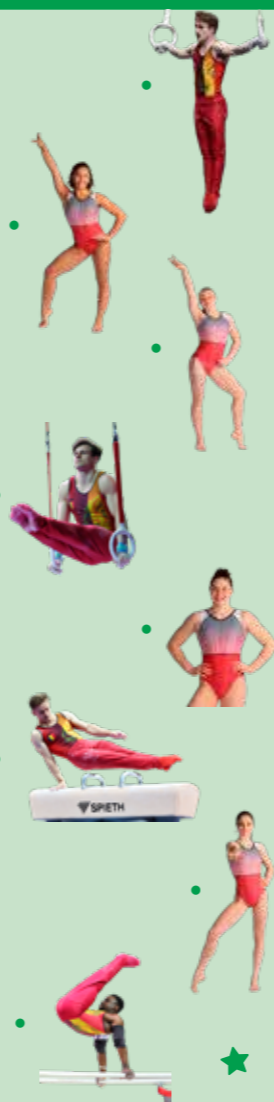
De skippers kregen als aandenken een foto van de Democup, maar die is volledig door elkaar geschud! Kan jij de cijfers in de juiste volgorde plaatsen in het rooster?





Hoe goed ken jij onze topsporters in het Toestelturnen? Ze vertellen jullie elk een leuk weetje. Aan jou om de weetjes met de juiste topsporter te verbinden!

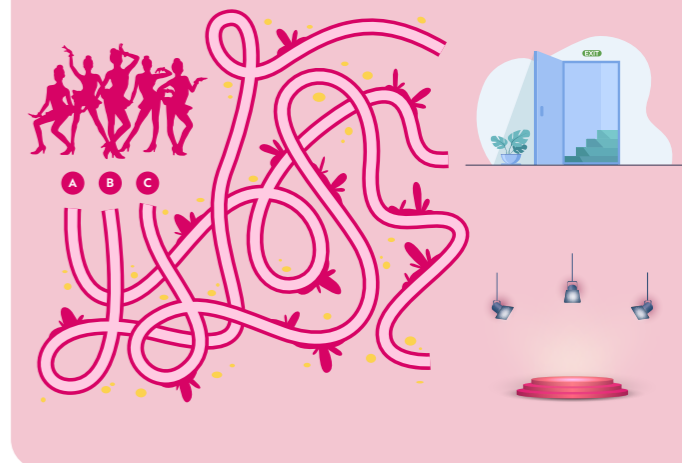
- Ik heb geen stress op wedstrijden.
- Ik ben een goede kok.
- Mijn moedertaal is Frans.
- Ik lees graag om bij te leren over vanalles.
- Mijn lievelingskleur is goud.
- Ik ben de slaapkop van de groep.
- Mijn lievelings-toestel is ringen.
- Ik lust geen sushi.



Gymbo heeft zijn buikje rond gegeten. Maar, niet alles was even gezond! Kijk goed wat er in zijn buikje zit en schrijf links de gezonde dingen en rechts de ongezonde dingen.



Help, de dansers vinden het podium niet! Ze moeten zodadelijk optreden, maar moeten kiezen tussen 3 wegen. Maar eentje leidt naar het podium, kan jij hen de juiste weg aangeven?



De acrogymnasten proberen je iets te vertellen! Kan jij de code kraken? Deze gaat als volgt: a = 1, b = 2, c = 3, ... Tip: schrijf even het volledige alfabet op en plaats de cijfers eronder, zo kan je snel bij elk cijfer de bijhorende letter vinden.

13-5-20 8-15-5-22-5-
5-12 22-15-18-13-20
13-5-14 9-14 1-3-18-15
5-5-14 6-15-18-13-1-
20-9-5?



20-23-5-5, 4-18-9-5
15-6 22-9-5-18 7-25-
13-14-A-19-20-5-14

Kleurpotloden in de aanslag! Bekijk elke rij heel goed en ontdek het weerkerende patroon. Kan jij de witte vlakken verder inkleuren door het patroon te volgen?



Kijk goed naar de cirkels onderaan. Kan jij deze zaken terugvinden in de Kidiestekening? Omcirkel ze met een rode pen!



1. Groen – blauw – groen 2. Oranje – roos 3. Blauw – rood – blauw
7-11-9-2-12-1-3-5-8-6-4-10
1 – Nicola, 2 – Noah, 3 – Maelyse, 4 – Luka, 5 – Nina, 6 – Lisa, 7 – Glen, 8 – Jutta

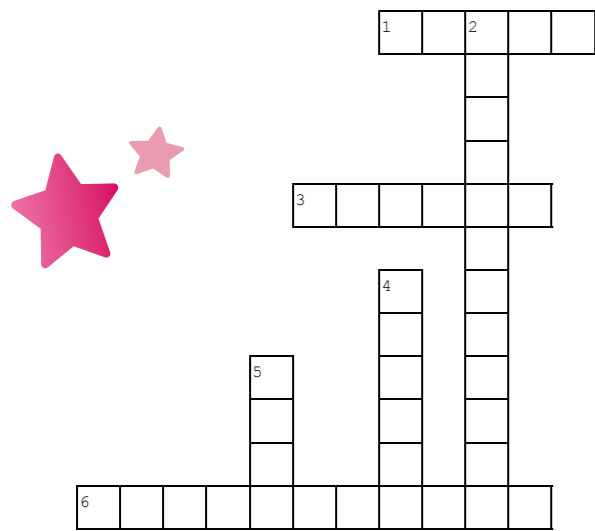
Met hoeveel vormt men in acro een formatie?
– Twee, drie of vier gymnasten
Gezond: Banaan, yoghurt, water, aardappelen, wortel & komkommer – Ongezond: Oreo, chips, snoepje, cola, pizza

Nicola, Fien, Noah en Noémie gaan een dagje naar het Sportpaleis in Antwerpen, waar eind september het WK Turnen zal plaatsvinden. In de arena bedenken ze alle 4 een turnoefening om de toestellen in te turnen. Kan jij erachter komen wie welke turnoefening deed en wanneer ze die deden?

	Overstag	Koprol	Handstand	Radslag
Fien				
Noémie				
Nicola				
Noah				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				

- De gymnasten deden eerder een koprol dan een handstand.
- Fien koos voor radslag.
- De gymnasten deden als laatste een overstag. Dat was niet het idee van Noah.
- Om 13:00 uur deden ze een radslag.
- Noah en Nicola kozen allebei niet om een handstand te doen.

Dans en Demo is dé discipline om jouw dans- en showtalenten naar boven te halen! Kan jij alle woorden aanvullen in het rooster? Dan ben jij een échte Dans en Demo expert!



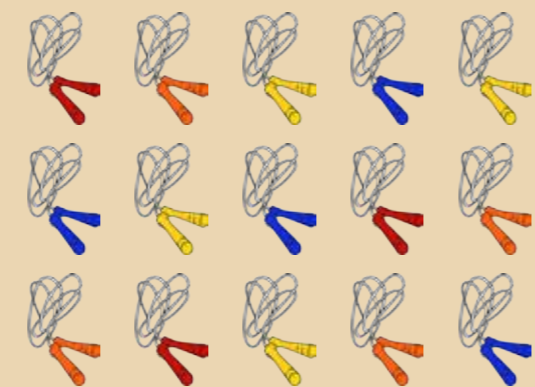
Horizontaal:

1. Bij elke Dans en Demo oefening is de zaal donker, gebruik het ... om coole effecten te maken!
3. Een demo-oefening wordt altijd uitgevoerd op ...
6. Hip hop, jazz en moderne dans zijn allemaal voorbeelden van ...

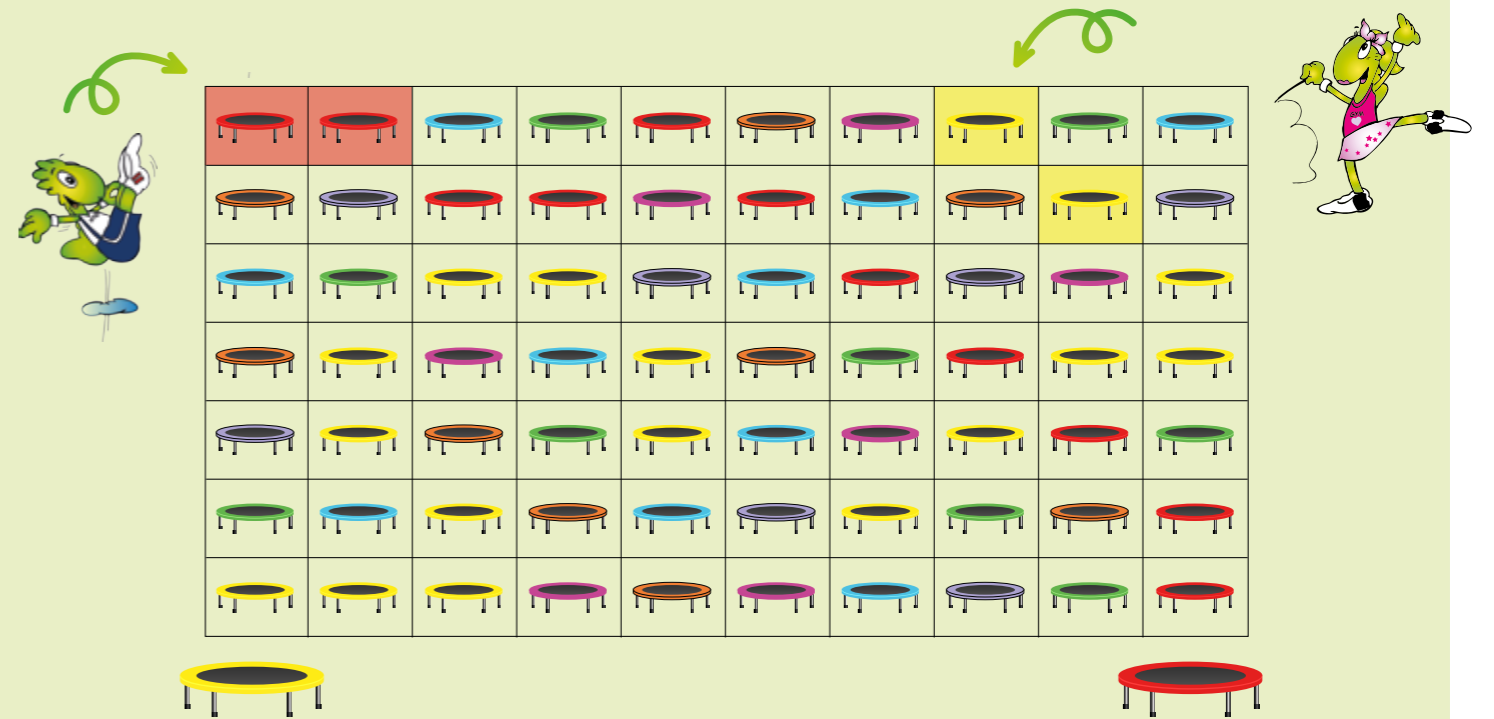
Verticaal:

2. Op de muziek wordt een ... uitgewerkt bij Dans en Demo
4. Niet enkel wat je doet is belangrijk bij Dans en Demo, maar ook de ... die je draagt
5. Demo is een combinatie van turnoefeningen en ...

Oh nee, Jelle is zijn touw kwijt! Help jij het terug te vinden? Het ligt boven een rood touw, onder een oranje touw en tussen twee blauwe touwen.



Gymbo en Gymba mochten elk een nieuwe trampoline uitkiezen. Gymbo ging voor rood en Gymba voor geel. Kleur jij de weg van Gymbo verder aan in het rood en die van Gymba in het geel?



Tachina heeft voor jou twee Tumbling-raadsels, ze wil je namelijk iets laten weten en geeft je nog een gouden tip! Kan jij uitzoeken wat ze jou probeert te vertellen?

17 -da+b+r=l -V v+ -ur e+ -at+ -nt d+ -de+ -kla+s

Q+ -po+ -e+g s=t y=e c+ r=l+e s+u=l

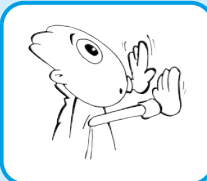


Luka is onderweg naar de training, maar er ontbreken nog wat dingen in zijn sportzak!

Help jij hem zijn waterfles, handdoek, banaan en riempjes te vinden?



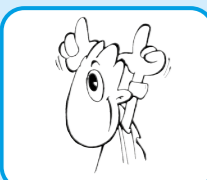
De Gympo's en Gympa's van de verschillende disciplines zijn verzameld. Raak jij eraan uit welke Gympo en Gympa welke discipline doet? Lees de weetjes bij elk en schrijf eronder tot welke discipline zij behoren! Kleur de Gympo of Gympa in dezelfde discipline als die van jou.



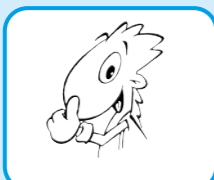
Gympo turnt aan 6 verschillende toestellen.



Gympo springt zo hoog als hij kan en voert spectaculaire salto's uit.



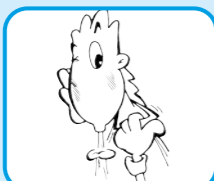
Gympo maakt samen met Gympa menselijke piramides.



Gympo doet spectaculaire tricks in een springtouw.



Gympo turnt aan 4 verschillende toestellen.



Gympa is super sierlijk en lenig, ze turnt met 5 verschillende tuigen.



Gympo laat zich volledig leiden door de muziek.



Gympo voert spectaculaire reeksen uit op een 25 meter lange baan.

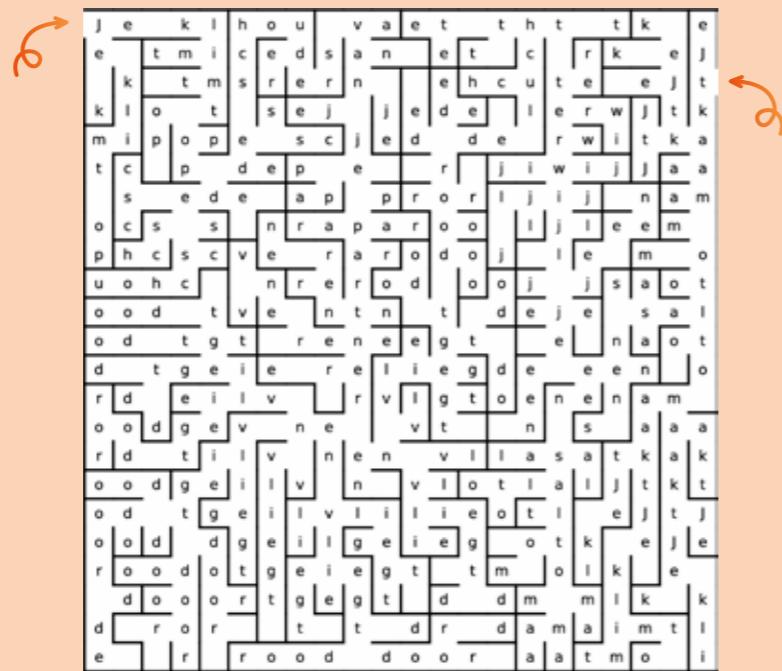
Bij het Toestelturnen jongens turnen ze op maar liefst 6 verschillende toestellen: herenbrug, rek, grond, paard met bogen, ringen en sprong. We gaven 4 van deze toestellen een bepaalde waarde. Ben jij een echte wiskundeknobbel en kan je achterhalen welke waarde elk toestel heeft?

$$\begin{array}{l} \text{Herenbrug} + 2 = 8 \\ \text{Paard met bogen} + \text{Ringen} = 9 \\ \text{Rek} - \text{Sprong} = \text{Paard met bogen} \\ \text{Ringen} + \text{Rek} = 14 \end{array}$$

Bij Ritmiek turnen de gymnasten met 5 verschillende tuigen en bij Toestelturnen meisjes turnen ze op 4 verschillende toestellen. Kijk goed naar de locomotief om te weten over welke discipline het gaat en kleur de wagonnetjes in die de correcte tuigen of toestellen vervoeren!



Welke zin zit verstopt in het doolhof? Vind de juiste weg en kom het te weten!



1 - Toestelturnen jongens, 2 - Trampoline, 3 - Acro, 4 - Paard met bogen, 5 - Toestelturnen meisjes, 6 - Ritmiek, 7 - Dans en demo, 8 - Turnblik
 je klimt op de schouders van je partner en vliegt door de lucht terwijl je een salto maakt. Ritmiek: knutsen, lint, bal - Ttm: damesbrug, sprong
 Ringen = 6 - Paard met bogen = 3 - Rek = 8 - Sprong = 5

Ik heb niet op de muur gekribbeld.

Ik heb geleerd dat lippenstift voor op de lippen is..

Soms gaat het goed. Soms leer je bij. Wij verzekeren wat jou inspireert.

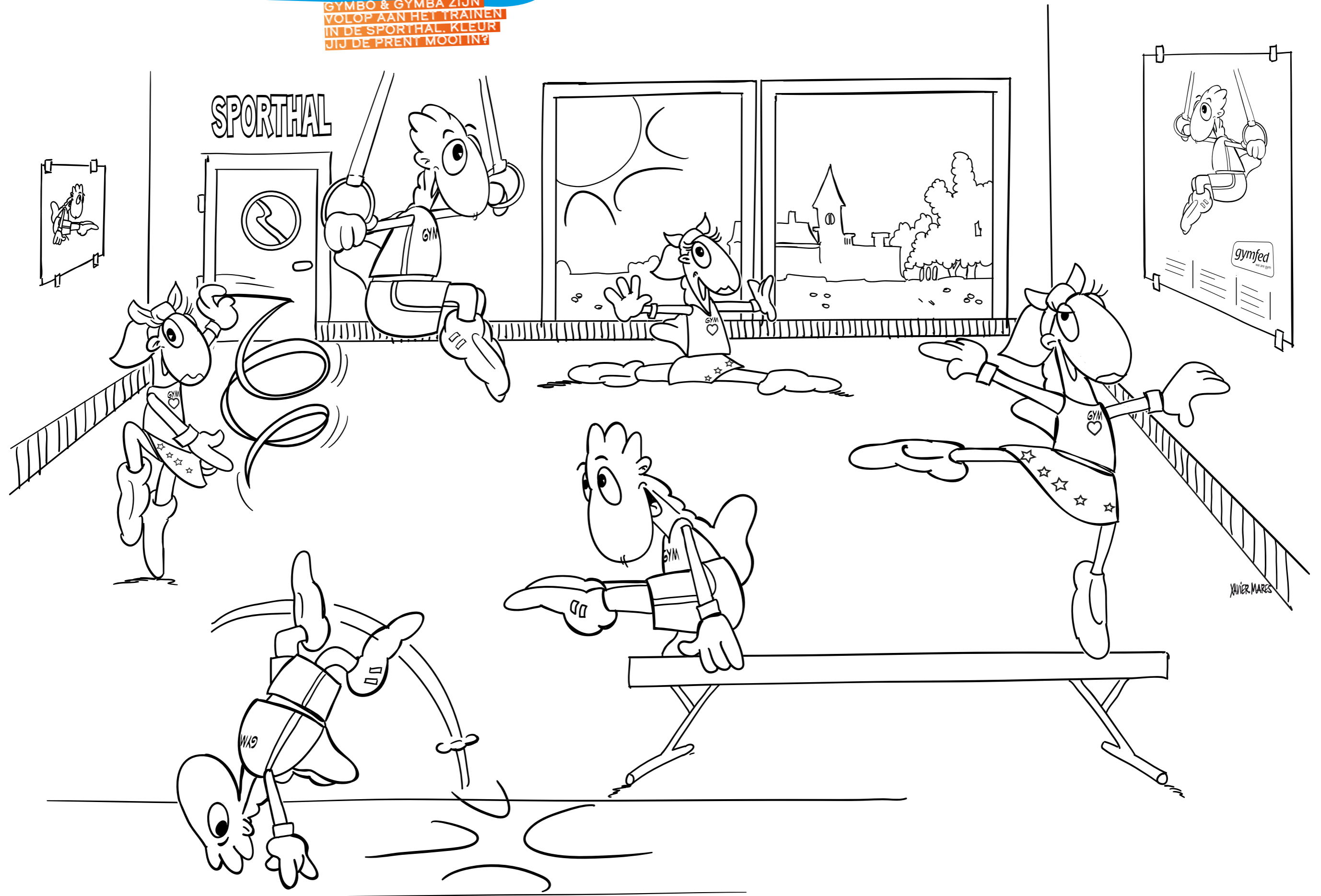


Baloise Belgium nv | Verzekeringsonderneming met NBB-codendr. 0096 | Baloise is de handelsnaam van Baloise Belgium nv | Zetel: City Link, Posthofbrug 16, 2600 Antwerpen, België | Tel.: +32 3 247 21 11 | info@baloise.be | www.baloise.be



KLEURPRENT

GYMBO & GYMBA ZIJN
VOLOP AAN HET TRAINEN
IN DE SPORTHAL. KLEUR
JIJ DE PRENT MOOI IN?



KNUTSELHOEK

Tijd om de handen in elkaar te slaan en al je creativiteit los te laten! Haal die verfschort maar boven, want wij gaan knutselen. Met welk knutselwerkje ga jij starten?

Heb jij al een scrunchie om rond je dot te draaien? Nee? Geen zorgen, wij maken gewoon onze eigen scrunchie!

Dit heb je nodig:

- Een stuk stof van ongeveer 10 cm breed en 45 cm lang
- Een schaar
- Naald en draad
- Spelden
- Een haarelastiekje
- 10 minuutjes tijd met mama of papa



Zo ga je te werk:

- Vouw het stuk stof dubbel in de lengte met de mooie kant naar binnen.
- Stop het haarelastiekje in de rechthoek. Je zult de stof een beetje in elkaar moeten schuiven en laten bobbelen om hem om het haarelastiekje te wikkelen. Het haarelastiekje zou nu in de gevouwen rechthoek moeten zitten tegen de goede kant van de stof.
- Speld nu de hoeken aan elkaar vast om de stof op zijn plek te houden. Speld de rechterbovenhoek vast aan de rechteronderhoek en de linkerbovenhoek aan de linkeronderhoek. Er is nu dus wat ruimte tussen de rechterkant en linkerkant.
- Naai volledig langs de rand en reken 1,5 cm naadtoeslag. Naai de rechter- en linkerkant niet aan elkaar vast! Wanneer je klaar bent, zou je een tube rondom het elastiekje moeten hebben. Nu kan je de spelden eruit halen.
- Keer de tube binnenstebuiten zodat de goede kant van de stof naar buiten is.
- Naai nu beide korte kanten (de rechter- en linkerkant) aan elkaar. Zorg dat je de hele rand van de tube naait en zorg dat je niet door het haarelastiekje naait.

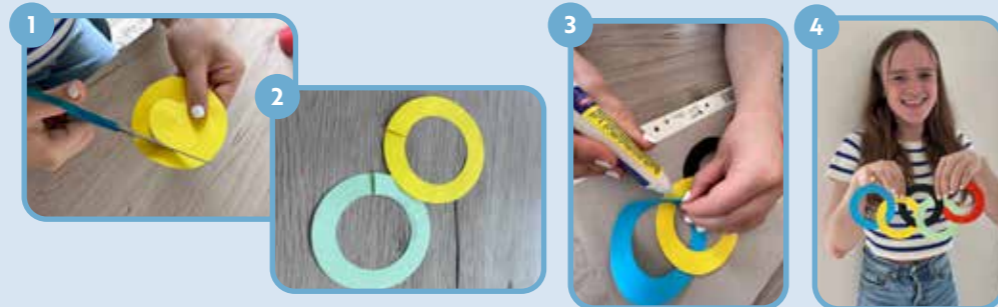
Het is bijna weer zover... In de zomer van 2024 staan de Olympische Spelen in Parijs op het programma! Snuf de Olympische sfeer alvast op en maak je eigen Olympische ringen.

Dit heb je nodig:

- Blauw, zwart, rood, geel en groen papier
- Een passer en potlood
- Lijm en schaar

Zo ga je te werk:

- Neem je passer en teken op elk blaadje papier een cirkel met een diameter van 6 cm (zet je passer op 3 cm). Gebruik nu hetzelfde middelpunt en teken daarrond nog een cirkel met een diameter van 9 cm (zet je passer op 4,5 cm).
- Knip de cirkels uit. Knip hierbij ook het middelste deel uit zodat je een cirkel van 1,5 cm dikte krijgt met een gat in het midden. Bij de gele en groene cirkel knip je één kant doormidden, zodat deze open kan langs één kant.
- Tijd om de cirkels goed te leggen! Leg de blauwe, zwarte en rode cirkels naast elkaar, van links naar rechts.
- Neem nu de gele cirkel en schuif deze met het open gedeelte door de blauwe en zwarte cirkels. De groene cirkel schuif je op dezelfde manier met de open kant door de zwarte en rode cirkels.
- Neem je lijm bij de hand en lijm de overlappende stukjes aan elkaar. Ziezo! Nu ben jij al helemaal klaar om te supporteren tijdens de Olympische Spelen!



P.S.

TIJDENS HET WK TURNEN IN ANTWERPEN VAN 30 SEPTEMBER TOT 8 OKTOBER GEBEURT DE LAATSTE SELECTIE VOOR DE OLYMPISCHE SPELEN! HEB JIJ JOUW TICKETS AL OM BALOISE TEAM BELGYM AAN TE MOEDIGEN?



Bij Freerunning ga je over allerlei obstakels heen! Vandaag maken we ons eigen parcours, hoe snel kan jij met je balletje door alle obstakels?

Dit heb je nodig:

- Ondiepe lege doos of deksel
- Toiletrolletjes
- Kleine bal (stuitbal, pingpong bal of knikker)
- Lijm en schaar
- Geleurd papier

Zo ga je te werk:

- Begin met het versieren van de toiletrolletjes met gekleurd papier. Hier ben je volledig vrij in! Wil je er liever op tekenen of schilderen? Dat kan natuurlijk ook! Hoeveel rolletjes je gebruikt, mag je volledig zelf kiezen. Elk rolletje is een obstakel.
- Neem er het deksel of de lege doos bij en plak de toiletrolletjes vast met lijm op willekeurige plaatsen.
- Even goed laten drogen, en je bent klaar om te spelen! Probeer het balletje door de toiletrolletjes te rollen.



Staat jouw kamer al helemaal in het teken van gymnastiek? Neen? Dan is dit knutselwerkje perfect voor jou! Maak jij samen met Gymba mooie turnfiguurtjes om je kamer mee te versieren? Deze kan je gelijk waar ophangen! Gymba vond de rand van de spiegel een heel mooie plek.

Dit heb je nodig:

- Zwarte stift
- Schaar
- Wit papier
- Een bestaande turntekening – in een boek, op de iPad ...

Zo ga je te werk:

- Zoek eerst en vooral een tekening van een turnfiguur. Dit kan een bestaande tekening zijn die je afdruckt, eentje uit een boek of eentje die je opzoekt op het internet!
- Leg je wit blad papier bovenop de tekening, zet je helderheid op het hoogste indien je vanop een scherm overtekent. Teken je over vanop een bestaande tekening of boek? Houd de tekening dan tegen het raam zodat je makkelijker de tekening door je eigen blad ziet.
- Neem je stift erbij en teken nu de randen van de tekening over. Hierna kleur je het figuurtje volledig in en mag je het uitknippen.
- Ziezo, je versiering is klaar! Neem nu een stukje plakband en kleef hem op een mooi plaatsje in je kamer.



GEZELSCHAPSSPEL

Gymbo Ganzenbord

Dit heb je nodig:

- Dobbelsteen
- 1 pion per speler

Spelregels:

Wie gaat alle uitdagingen aan op het Gymbo Ganzenbord? Rol met de dobbelsteen en zet het aantal stappen vooruit die de dobbelsteen aangeeft. Voer de opdracht uit die op jouw vakje staat. De eerste die aan de eindstreep komt, heeft de beker gewonnen! Duidelijk? Ready, set go!

29 Doe je favoriete acteur/actrice na. Iedereen mag raden wie het is.

28 Kwaak als een eend en waggel rond de tafel.

27 Ga drie plaatsen vooruit.

26 Probeer met gestrekte benen de grond te tikken met je vingers.

25 Doe je favoriete turn-oefening. Iedereen moet je proberen nadoen.

24 Doe een gek gezicht en houd het aan tot het weer aan jou is.

23 Sluip als een slang.

22 1 minuut dansen.

21 Staarwedstrijd! Wie het eerste blinkt is verloren.

20 Beurt overslaan.

19 Doe 10 sit-ups.

18 Blijf zo lang mogelijk met ogen dicht op 1 been staan.

17 Hinkel 10 keer op je rechterbeen.

16 Je mag twee stappen vooruit.

15 Leg een kussen op je hoofd en probeer te wandelen zonder dat het valt.

14 Zing een stukje van je favoriete liedje.

13 Blijf 20 seconden in plankhouding staan.

30 Lig op je rug en hef 5 keer je benen.

31 Speel een spelletje armworstelen.

32 Doe 5 hoogtesprongen.

33 Geef een compliment aan de speler rechts van jou.

34 Doe een kat na.

35 Je mag nog een keer gooien.

36 Geef een compliment aan de speler links van jou.

37 Doe een grote sprong, zo ver mogelijk.

38 Ga zitten en probeer met gestrekte benen je tenen te raken.

39 Ga 3 stappen terug.

40 Noem 3 zaken op die je doen lachen.

41 Beschrijf een grappige droom die je ooit had.

42 Maak een koprol.

43 Je mag nog een keer gooien.

44 Doe je favoriete dier na, iedereen mag raden wat het is.

45 Stap in krabhouding (op handen en voeten met de buik naar boven).

46 Spring 10 keer met je voeten samen.

47 Hef je knieën 10 keer.

48 Krui zo ver mogelijk op handen en voeten.

49 Probeer 5 keer te kruisen in een springtouw.

50 Ga terug naar 46.

51 Verzin een opdracht voor de persoon rechts van jou.

52 Spring 10 keer op je rechterbeen.

53 Spring 10 keer op je linkerbeen.

54 Gooi zo ver mogelijk met een papieren vliegtuigje.

55 Zeg 5 keer snel na elkaar: "De kat krabt de krullen van de trap".

56 15 seconden muurzitten.

57 Terug naar 55.

58 Sta in plankhouding en tik elke schouder 10 keer.

59 Verzin een opdracht voor de persoon links van jou.

60 PROFICIAT

1 START

2 Spring 10 keer met je armen en benen open en toe.

3 Doe een kopstand.

4 Vertel een mopje aan de groep.

5 Doe 5 hurk-strek sprongen.

6 Je mag nog een keer gooien.

7 Draai 10 keer rond je as.

8 Pomp 5 keer.

9 Doe 10 sprongen in een springtouw.

10 Zet drie stappen terug.

11 Doe je favoriete dier na, iedereen mag raden welk dier het is.

12 Loop 20 seconden ter plaatse.

IN DE KEUKEN

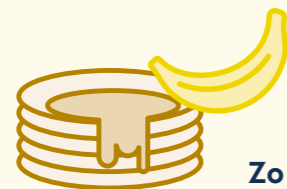
Heb jij ook zo'n honger gekregen van alle leuke spelletjes? Dat dachten we al! Duik snel de keuken in en maak één van deze overheerlijke gerechtjes. Smullen maar!

HET PERFECTE ONTBIJT

Bananenpannenkoeken

Dit heb je nodig:

- 1 banaan (geprakt)
- 1 ei
- 1 el bloem
- 1 tl chiazaadjes
- 1/4de tl kaneel
- 1 tl kokosolie (voor in de pan)



Zo ga je te werk:

- Meng de geprakte banaan, ei, bloem, kaneel en chiazaadjes in een kleine kom en klop alles op met een vork.
- Verhit kokosolie in een pan op een laag vuur en giet het mengsel in 2 pannenkoeken.
- Bak gedurende 2 ½ minuut of tot er belletjes verschijnen op het oppervlak van elke pannenkoek. Draai dan om en bak de tweede kant nog 1 minuut.
- Serveer met ahornsiroop, plakjes banaan en een beetje kaneel.



Gebakken havermout

Dit heb je nodig:

- 45 g havermout
- 1 rijpe banaan
- 1 ei
- 1 el ahornsiroop
- ½ tl bakpoeder
- 1 el pindakaas
- 1 el cacaopoeder
- Snufje zout
- Diepgevroren bosbessen

Zo ga je te werk:

- Verwarm de oven voor op 160°C. Vet een ovenschaal in met wat olie of boter.
- Doe de havermout, banaan, ei, bakpoeder, ahornsiroop, pindakaas, cacaopoeder en een snufje zout in een blender. Meng alles tot een glad beslag.
- Giet het mengsel in de ovenschaal en werk af met wat diepgevroren bosbessen.
- Zet de havermout in de oven voor 20 minuten. Het is klaar als je erin prikt met een satéprikker en er geen deeg meer aan kleeft.
- Serveer met wat Griekse yoghurt en fruit.



LEKKER TUSSENDORTJE

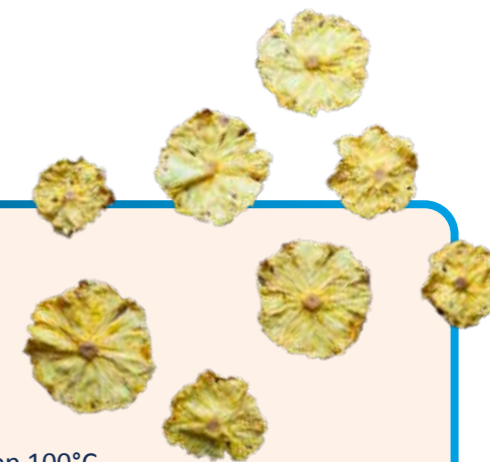
Ananasbloemen

Dit heb je nodig:

- Verse ananas
- Bakplaat en bakpapier

Zo ga je te werk:

- Verwarm de oven voor op 100°C.
- Snijd de ananas in fijne plakken en dep deze droog met keukenpapier.
- Verdeel de ananas op een bakplaat met bakpapier. Zet deze 30 minuten in de oven.
- Draai de plakjes ananas om en zet opnieuw 30 minuten in de oven.
- Eens het uur voorbij is, zet je de ovendeur lichtjes open en laat je die zo 20 minuten staan om de ananas verder uit te drogen.
- Haal de ananasbloemen uit de oven en laat ze verder uitdrogen tot ze volledig hard zijn.



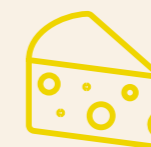
Kaascrackers

Dit heb je nodig:

- 470 g cheddar kaas
- 120 g bloem
- 1 el kruiden met zout, zelf te kiezen welke
- 6 el ongezoeten boter

Zo ga je te werk:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Doe de kaas, bloem en kruiden in een keukenrobot en meng goed door elkaar.
- Voeg de boter toe en meng opnieuw tot zich een bal vormt.
- Strooi wat bloem op het aanrecht en rol het deeg erop uit tot een dikte van ongeveer 0,5 cm. Snijd het deeg in vormen uit met bakvormpjes.
- Bak in de oven gedurende 15-17 minuten.



Pizza muffins



Dit heb je nodig voor 12 pizza muffins:

- 180 g zelfrijzende bloem
- 1 ½ tl bakpoeder
- 200 g Griekse yoghurt
- 1 el olijfolie
- 50 g tomatensaus
- ½ courgette, fijngesneden
- 2 el geraspte mozzarella
- 12 verse basilicumblaadjes
- 12 kerstomaten, gehalveerd
- ½ tl Italiaanse kruiden
- 2 el pesto

Zo ga je te werk:

- Verwarm de oven voor op 200°C. Vet je muffinvormpjes in met wat olie of boter.
- Doe de zelfrijzende bloem, bakpoeder, Griekse yoghurt en olijfolie in een kom en meng tot een deeg. Eens klaar kneed je het deeg nog wat verder met je handen.
- Strooi wat bloem op het aanrecht en rol het deeg uit tot ongeveer 0,5 cm dikte. Snijd nu 12 rondjes uit het deeg.
- Druk elk rondje in een muffinvorm.
- Verdeel de tomatensaus over elke muffinvorm en voeg er wat courgette en mozzarella aan toe. Werk af met een basilicumblaadje, kerstomaat en Italiaanse kruiden.
- Zet de muffins 15-20 minuten in de oven.
- Laat afkoelen en serveer warm of koud met wat pesto.



Gehaktballen in prosciutto gewikkeld

Dit heb je nodig voor 15 gehaktballen:

- 500 g rundergehakt
- 1 ei
- ½ ajuin, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 tl zoete paprika
- 2 el bloem
- 2 tl olijfolie
- 1 tl komijnpoeder
- 1 rode peper, fijngesneden
- 8 sneden prosciutto, in de lengte doormidden gesneden

Zo ga je te werk:

- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Doe alle ingrediënten behalve de prosciutto in een grote kom en meng alles goed door elkaar met je handen.
- Rol 15 balletjes uit het mengsel en druk elk balletje zachtjes samen met je handen.
- Zorg dat elk stukje prosciutto in de lengte gesneden is en ongeveer 2-3 cm breed is. Gebruik één per gehaktbal en wikkel het rond de buitenkant zodat beide uiteinden net overlappen. Plaats de gehaktbal op de bakplaat zodanig dat het overlapte gedeelte onderaan is.
- Bak de gehaktballetjes gedurende 20-25 minuten in de oven.

Appeltaart in een potje

Dit heb je nodig voor 6 potjes:

Voor het deeg:

- 250 g bloem
- 1 eigeel
- 2 el honing
- 1 el kokosolie

Voor de vulling:

- 6 appels
- 1 el citroenrasp
- 1 tl citroensap
- 2 el honing
- 1 el kokosolie
- 1 el kaneel
- 1 appel
- 1 el bruine suiker
- Gemalen kaneel
- 1 ei
- 4 tl suiker



Zo ga je te werk:

- Doe de bloem, kokosolie, eigeel en honing in een keukenrobot en meng 30-60 seconden, tot het een zacht deeg vormt.
- Verdeel het deeg in 4 ballen en plaats deze op bakpapier. Stop ze voor 20 minuten in de vriezer.
- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Nu gaan we over naar de vulling. Verwarm de kokosolie in een pan. Voeg de appels, honing en citroensap toe en kook tot de appels zacht worden, ongeveer 5-10 minuten. Voeg het citroenrasp en kaneel toe en laat nog 1 minuut koken. Erna kan je het mengsel van het vuur halen en even opzij zetten.
- Neem het deeg uit de vriezer en rol de ballen in 4 cirkels. Gebruik een kleine uitsteekvorm om kleine cirkels te maken.
- Vul een potje 2/3e met de vulling en leg de deegcirkels er bovenop.
- Bak de potjes gedurende 20 minuten. Laat afkoelen tot kamertemperatuur en smullen maar!

mug cake

Dit heb je nodig:

- 1 el kokosolie
- 1 el kokosmelk
- 1 ei
- 1 ½ el honing
- ¼ tl vanille extract
- 1 el vanille eiwitpoeder, optioneel
- 2 el bloem
- ½ tl bakpoeder
- ½ rijpe banaan, geprakt
- Snuffje zout

Zo ga je te werk:

- Doe de kokosolie in je mok en laat het smelten in de microgolf. Draai de gesmolten kokosolie rond in je mok zodat het de bodemranden van de mok invet.
- Doe de kokosmelk, het ei, de honing en de halve geprakte banaan in de mok en meng goed met een vork.
- Voeg de overige ingrediënten toe en blijf mengen met een vork tot er geen klonters bloem meer te zien zijn.
- Plaats de mok 1min30 in de microgolf op 900W.

TIPS & TRICKS

TOESTELTURNEN

Vliegen aan de damesbrug, turnen op de balk of acrobatische reeksen aan de grond? Toestelturnen is de populairste gymdiscipline bij meisjes. Het is een individuele sport waar aan vier toestellen geturnd wordt: de damesbrug, balk, grond en sprong. Je leert er rollen, op je handen staan, over toestellen springen en je ontwikkelt kracht, lenigheid, vormspanning en coördinatie.

- Ga op één been staan en tel tot 30. Blijf op hetzelfde been staan, maar nu met je ogen gesloten. Blijf dit oefenen tot je het kan zonder omvallen.
- Ga voor de spiegel staan en oefen verschillende gevoelsuitdrukkingen: boos, blij, verdrietig, bang, enthousiast... Dit zal je helpen in je grondoefening!

Tips

van Lisa Vaelen



CONDITIETIP

Doe je krachtoefeningen op een muziekje, je tempo ligt hoger en het is veel leuker. Succes gegarandeerd!

LENIGHEIDSTIP

Ga zitten met gesloten en gestrekte benen voor je en probeer je sokken aan te trekken zonder je benen te buigen.

TOESTELTURNEN

Krachtelementen in de ringen, vliegen over het rek en spectaculaire salto's tijdens de grondoefening. In de discipline Toestelturnen jongens leer je als gymnast turnen op zes toestellen: grond, paard met bogen, ringen, sprong, herenbrug en het rek. Je leert springen, steunen en hangen en je hebt niet alleen durf, maar ook voldoende kracht nodig.

- Laat je kop niet hangen, er zijn altijd dagen waarop het minder gaat en je die ene oefening net iets lastiger vindt. Als het echt niet lukt, bespreek het dan met je trainer, die zal je hier zeker bij helpen.
- Ga tijdens het poetsen van je tanden op een denkbeeldig stoeltje zitten tegen de muur. Zo train je je beenspieren tijdens het poetsen en gaat de tijd sneller voorbij. Goed voor de tanden én de benen!

Tips

van Luka Van den Keybus



CONCENTRATIE TIP

Sluit je ogen en zie jezelf de oefening goed uitvoeren, open je ogen en probeer het nu opnieuw. Het zal beslist al een stuk beter gaan!

CONDITIETIP

Combineer je krachtoefeningen met iets tofs. Zo kun je bijvoorbeeld tijdens het tv-kijken telkens een krachtoefening uitvoeren in de pauze. Want zeg nu zelf, de pauzes in je favoriete serie zijn toch wel heel saai?

TRAMPOLINE

Hoogte en sensatie? Dat is trampolinespringen! Op de trampoline springen de gymnasten soms tot 8 meter hoog en combineren ze salto's en schroeven. Hoe hoger je springt, hoe langer je in de lucht zweeft en hoe meer salto's je kunt maken. De trampolinespringer kan evenwicht, ritme, tempo- en ruimtegevoel uitstekend combineren.

- Hoogte is hét sleutelwoord bij trampoline. Spring extra hoog, dan heb je meer tijd voor mooie bewegingen!
- Een goede handstand is ook bij trampoline belangrijk! Een streksprong is namelijk een handstand op z'n kop. Oefen je handstand door deze tussen 2 touwen te doen zonder om te vallen. Een perfecte streksprong gegarandeerd!

Tips

van Brent Declercq



SPANNINGSTIP

Spring in de trampoline met je armen langs je lichaam zoals een pinguïn, zo leer je je lichaam beter opspannen.

TIP TEGEN HOOGTEVREES

Zorg ervoor dat er altijd een spotter met een matje bij de trampoline staat, dan hoef je zeker geen schrik te hebben om te vallen.

TUMBLING

Salto's, schroeven en fliks zijn de kern-elementen in de discipline Tumbling. In deze discipline voer je spectaculaire turnoefeningen uit op de 25 meter lange verende baan. Een goede beheersing, vormspanning en explosiviteit zijn belangrijke eigenschappen voor deze sporters. Zowel jongens als meisjes beoefenen deze individuele discipline.

- Val je naar voren of achteren bij het einde van een sprong? Zet dan nooit je handen, maar neem een grote stap of rol mooi af.
- Probeer vanaf een verhoging, bijv. een plint, een strek- of hurksprong uit te voeren en op de mat te landen. Je kunt dit zelfs met 2 doen. Wie zet het minst aantal stapjes?

Tips



van Louise Van Regenmortel

LANDINGSTIP

Probeer je landing uit op een minder vaste ondergrond. Zo kun je bijvoorbeeld op een trampoline, airtrack, matje, ... een element uitvoeren en proberen om in je landing zo weinig mogelijk pasjes te zetten.

SNELHEIDSTIP

Train af en toe samen met je vriend(in) op je snelheid. Start samen aan het begin van de mat en probeer als snelste de overkant van de mat te halen. Doe die oefening voorwaarts, rugwaarts, startend van op je buik, ...

ACRO

Je klimt op de schouders van je partner en vliegt door de lucht terwijl je een salto maakt, dat is Acro. Acro is één van de jongste gymnastiek-disciplines en ontzettend populair bij meisjes en jongens. Je staat op elkaar, maakt menselijke piramides en gooit salto's op de meest spectaculaire manieren. Alles wordt samengevoegd tot één choreografie en uitgevoerd op muziek.

- 5 – 6 – 7 – 8, luister naar de muziek en probeer je bewegingen er mee te synchroniseren. Enkel als je op het ritme turnt, kan je helemaal gelijk met je partner(s) dansen.
- Luister niet enkel naar je coach, maar ook naar de feedback van je partners. Teamwork makes the dream work!

Tips

van **Mirte Vercauteren, Sofie Jaeken en Lauren Verbrugghe**

BALANSTIP

Probeer je balansdelen op elke hoogte eens met gesloten ogen uit te voeren! Je zal op deze manier het deel nog beter onder de knie krijgen.

DANSTIP

Oefen de choreografie thuis en film jezelf. Herbekijk daarna de video en werk aan de puntjes die je zelf minder goed vond.



DANS

Houd jij ook van dansen? Er is voor ieder wat wils met een grote keuze aan verschillende dansstijlen: stoere hiphop moves, elegante moderne dans, opzweepende jazz dance ... Kies je favoriete stijl en dans er op los!

- Tijdens het dansen gebruik je vaak je heupen. Om deze bewegingen mooi af te werken, is het belangrijk dat je leert om je heupen te isoleren. Dit wil zeggen dat je enkel met je heupen danst terwijl de rest van je lichaam stil blijft. Beweeg je heupen naar voor, dan naar rechts, dan naar achter en nu naar links, alsof je een vierkant maakt. Lukt dit goed? Probeer het dan wat sneller, tot je volledige cirkels draait!
- Nodig je (groot)ouders, broers en zussen, nonkels en tantes uit voor een optreden. Zo geraak je al wat gewoon aan publiek. Vergeet niet te lachen!

Tips

van **Ine Rotsaert**

FUNTIP

Dans je choreo eens héél klein, alsof je in een klein doosje zit. Gelukt? Dans dan nu eens supergroot. Merk je een verschil? Hoe groter je namelijk danst, hoe mooier!

CONDITIETIP

Om te dansen heb je muziek nodig. Op de radio hoor je verschillende soorten liedjes met verschillende ritmes. Spring ter plaatse en volg het ritme van de muziek. Hoe sneller het liedje, hoe sneller je moet springen!



RITMIEK

In de discipline Ritmiek turn je op muziek en werk je met vijf verschillende tuigen: touw, hoepel, bal, knotsen en lint. De jongste gymnasten brengen een oefening op muziek, maar zonder tuigen. De turnster heeft een goede coördinatie nodig om de tuigen te werpen en te vangen. De oefeningen worden gecombineerd met evenwichts-elementen, draaien en pivots. Ook ballet maakt een belangrijk deel uit van de opleiding van deze turnster.

- Een leuk liedje op de radio? Laat je gaan en verzin enkele danspasjes. Misschien kan je deze wel gebruiken in je volgende routine?
- Werk aan een mooie, gestrekte houding. Zorg ervoor dat je in de klas flink rechtop zit in je stoel. Dat is niet alleen goed voor je rug, maar ook heel belangrijk in het turnen!

Tips

van **Alessia Verstappen**

LENIGHEIDSTIPS

Studeren of TV-kijken kan je ook in spagaat doen, zo word je superlenig!

BALLETTIP

Oefen thuis je balletpasjes aan de stoel of trapeuning. Je hebt helemaal geen balletbarre nodig om dit te oefenen!



ROPE SKIPPING

Rope Skipping is een spectaculaire vorm van acrobatisch touwspringen dat onder andere een grote hoeveelheid coördinatie, snelheid, uithouding, ritmegevoel en acrobatie vereist. Er zijn verschillende onderdelen waarin telkens oneindig veel tricks en combinaties mogelijk zijn, uitdaging ten top!

- Verzorg je springhouding. Spring op de bal van je voeten en met de knieën licht gebogen. Tijdens het springen komen de hielen nooit aan de grond.
- Ook bij speed is techniek van uiterst belang! Oefen de speedonderdelen voor een spiegel, zo kan je je techniek zelf bijstellen.

Tips

van **Jelle Van Heesbeke**

MATERIAALTIP

Krult je touw voortdurend? Leg het dan op de verwarming, in de zon of hang het aan een kapstok. Zo blijft het soepel.

CONDITIETIP

Ook je uithouding kan je onderhouden. Een leuk liedje op de radio? Neem je touw en probeer het uit te springen. Probeer ook op de maat van de muziek te springen. Verleg je grenzen door de duur van de workout te verlengen en na verloop van tijd ook het tempo op te drijven.



FREERUNNING

Tips

Je hebt het vast wel gezien op straat: mensen die in publieke ruimte allerlei sprongen, swings, flips, klimtechnieken ... gebruiken om verschillende obstakels te overwinnen. Freerunning of Parkour is een discipline waar je je lichaam gebruikt om obstakels te overwinnen en zelfopgelegde uitdaging te halen. Er zijn vaak tal van manieren om dit te doen of stijlen die je daarbij kan hanteren.

- Start altijd met makkelijke tricks. Jij kent je grenzen zelf het best en weet precies wat je wel en niet durft. Ga niet over je grenzen heen en geniet!
- Kies een leuke run en probeer deze in één beweging te doorlopen. Begin op een langzaam en veilig tempo. Volg de lijn en blijf herhalen tot je het terrein volledig beheerst. Het belangrijkste is dat je stap voor stap opbouwt op jouw tempo.

van instructeur
Niels Van Santen



CONDITIETIP

Werk ook thuis aan je conditie. Hoe sterker je lichaam is, hoe kleiner de kans dat je een blessure oploopt.

VEILIGHEIDSTIP

Veiligheid voorop! Kijk voordat je start of er op jouw oefenplek geen materialen liggen waaraan je je kan kwetsen. Doe geen bewegingen die je niet onder de knie hebt.



Tips

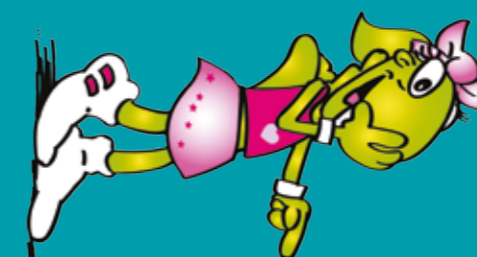
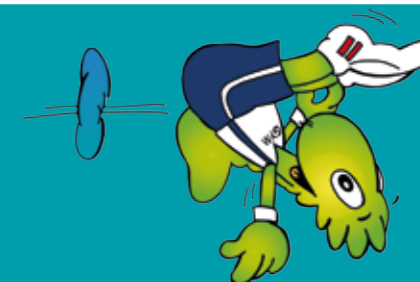
van
Gymbo

ALGEMENE TIPS

- Vertel aan je trainer wat je denkt en voelt. Elke training opnieuw probeert de trainer jou een fantastisch leuke training te bezorgen zodat je stap voor stap beter wordt. Hoe meer info de trainer over jou heeft, hoe beter hij of zij de training kan afstemmen op wat jij wil en nodig hebt. Misschien ben je wat moe van een zware schoolweek? Heb je ergens een beetje pijn? Of heb je schrik om een bepaalde oefening te doen? Of wil je dolgraag een nieuwe beweging leren? Aarzel niet om dit uit te spreken tegen je trainer, en dan kan hij/zij hier rekening mee houden.
- Zeg niet "Ik kan dat niet" maar zeg "ik kan dit NOG niet". Want elke sporter kan steeds blijven verbeteren, daar moet je in geloven. Jouw talenten zijn maar een startpunt, door hard te oefenen en te leren uit fouten, kan je altijd beter worden. Vraag aan je trainer misschien eens een alternatieve oefening als je het gevoel hebt even 'vast te zitten' of vraag extra hulp. Focus op de vooruitgang die je zelf maakt ten opzichte van een vorige training en vergelijk niet met andere sporters.
- Geef eens een compliment aan een vriend of vriendin uit je trainingsgroep. Zie je op training dat iemand anders iets nieuws heeft geleerd? Of voor de eerste keer een nieuwe oefening deed? Feliciteer hem of haar dan eens met een oprecht complimentje! Want complimenten kunnen wonderen doen. En wie weet, krijg jij wel eens een complimentje terug.
- Train je spieren door buiten te spelen. Turnen en skippen doen we standaard binnen in een turnhal of sporthal. Maar wist je dat je naast de trainingen in de club je lichaam ook sterker kan maken door buiten te spelen op een speeltuin? Klimmen op een toren, zo hoog mogelijk schommelen, slingeren aan touwen, hangen aan een duikelstang, ... Hier gebruik je heel wat spieren waardoor je sterker en vaardiger zal worden. Leef je dus maar eens goed uit in de speeltuin en verleg je grenzen!

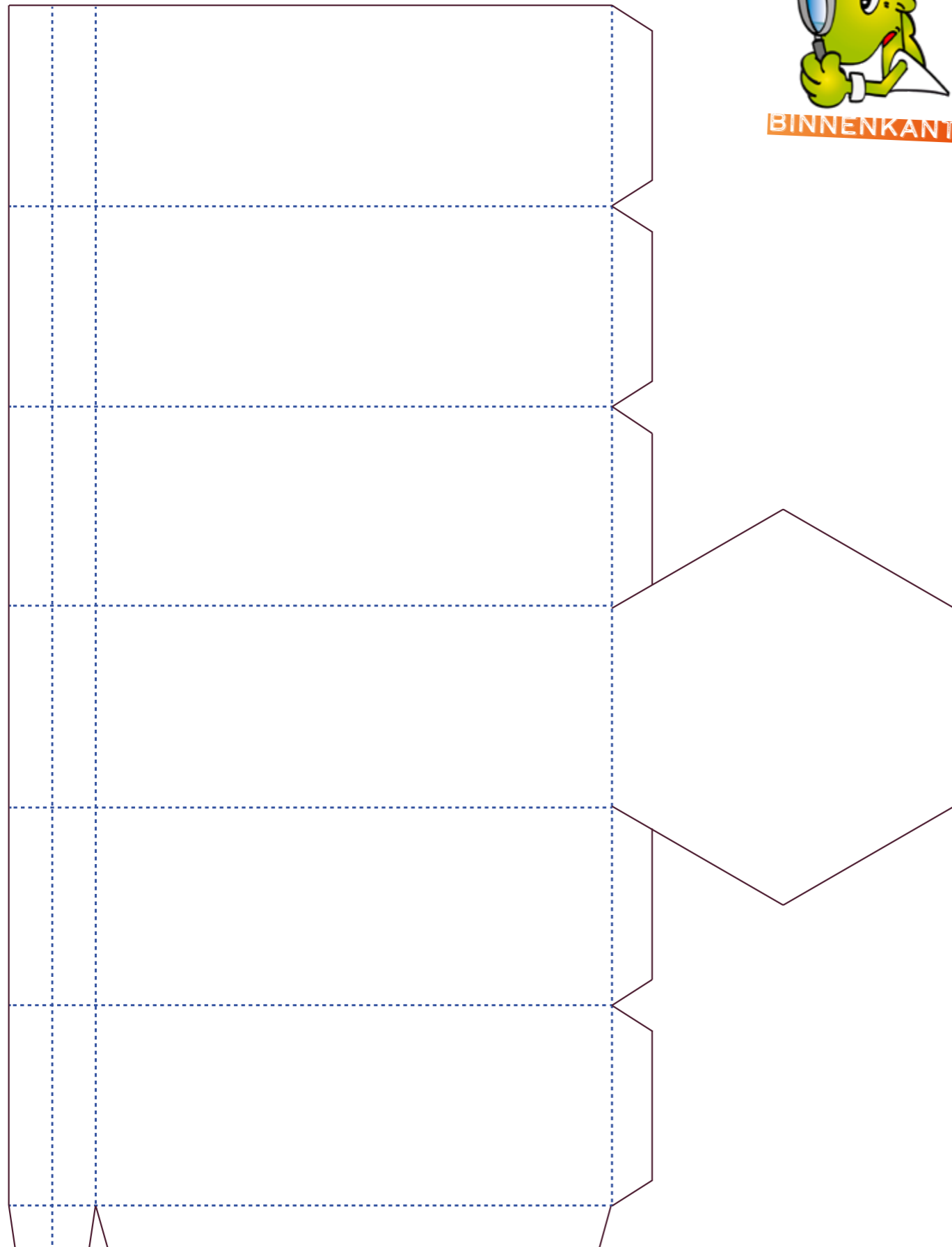
KNUTSELHOEK

BUITENKANT





Knip de vorm uit langs de lijnen en vouw langs de stippellijnen.
Lijm alle flapjes behalve die voor het deksel. Vouw het deksel op de stippenlijn naar binnen, zodat je een mooie rand krijgt.



Het VNZ, je preventief gezondheidsfonds

Preventieve terugbetalingen tot 500 euro per jaar:

- Diëtist tot **50 euro**
- Lidgeld sportclub tot **30 euro**
- Medische apps tot **20 euro**
- Oordoppen op maat tot **50 euro**
- Podologische zolen tot **50 euro**
- Psychologische begeleiding tot **150 euro**
- Rookstopmiddel tot **50 euro**
- Sportmedische keuring tot **50 euro**
- Vaccinaties tot **50 euro**



VNZ23001

Ontdek meer voordelen
op vnz.be of bel 015 28 90 90
VNZ zorgt voor het verschil

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

agivo®



www.agiva-store.be



UW
TURNKLEDING-
PARTNER

agiva 

www.agiva-store.be
info@agiva-store.be

Menenstraat, 415
B- 7700 MOESKROEN
BTW: BE0401.244.557



056/85.40.34



0475/89.04.13