

Inspiratievoorbeelden: familievriendelijke sportclub

Als je als sportdienst of sportclub volop de kaart van de families trekt, versterk je de onderlinge band met je leden. Door de extra cohesie en het enthousiasme dat je zo creëert, zal jouw organisatie zeker een boost krijgen.

[Een laagdrempelige sportclub, Vlaamse sportfederatie](#)

Niet iedereen vindt makkelijk de weg naar de sportclub. Dat geldt ook voor families. Als sportclub kan je drempels wegnemen die sportdeelname in de weg staan. Je kan je daarbij toespitsen op nieuwe leden, op de verwelcoming van nieuwe leden of op de binding van leden met je sportclub. De Vlaamse Sportfederatie bundelde alle uitgewerkte informatie en tips op hun website op de webpagina .

Voor meer informatie via maud@vlaamsesportfederatie.be

[Hockeyclub Arcus, Zottegem](#)

Bij [Hockeyclub Arcus](#) Zottegem staat toegankelijkheid centraal. Ze hebben een aanbod op maat voor kinderen vanaf 3 jaar. Deelname aan competities is bij Arcus een 'mag'-verhaal. Plezier en beleving staan centraal. Alle spelers, recreatief of competitief, trainen samen. Als lid maak je deel uit van de Arcus-familie: elke (groot)ouder gaat een vooraf duidelijk gecommuniceerd engagement aan met de club om samen aan het clubverhaal te schrijven. Resultaat: een grote verbondenheid en wisselwerking binnen de club. Tevens word je betrokken bij de uitwerking van een clubevenement, sta je mee in voor de bemanning van de cafetaria (beurtsysteem) en kan je een nieuw initiatief voorstellen. Het kijken door verschillende 'brillen' (ouders, trainers, spelers, ...) zorgt voor eensgezindheid en wederzijds respect binnen de club.

Bij competities bijvoorbeeld vormen zowel de spelers als de ouders één ploeg. Tijdens wedstrijddagen nemen de ouders vier functies op:

- Manager: deze ouder staat in verbinding met het bestuur en staat het hele jaar in voor de communicatie met de ploeg. Deze ouder fungeert als een soort van vertegenwoordiger van de ploeg: die meldt de ploeg aan bij een wedstrijd, vraagt na waar de kleedkamers zijn, etc.
- Coach: deze ouder moedigt de spelers aan en motiveert hen op het veld. De coach gaat ook in overleg met de trainer, die instaat voor kwalitatieve trainingen tijdens de week, om de feedback van de wedstrijd door te geven en opstellingen te bepalen.
- Assistent coach: deze ouder staat in voor de tijdsindeling zodat wissels tijdig gebeuren (jonge spelers krijgen een gelijk aantal speelminuten)



- Scheidsrechter: bij thuiswedstrijden zal er minstens één ouder de rol als wedstrijdbegeleider opnemen. De belangrijkste taak: de wedstrijd op een veilige en verantwoorde manier te laten verlopen. Bij hockey is fair play en respect prioritair.

De club voorziet op regelmatige basis de nodige opleidingen en bijscholingen rond de reglementering en functies op wedstrijddagen, zowel voor spelers als ouders. Mochten er problemen optreden zal het bestuur die in alle openheid kordaat aanpakken. Fair play, respect, toegankelijkheid en warmte zijn clubwaarden die bovenaan het lijstje staan.

Meer informatie via info@hc-arcus.be

[Kleuterturnen, Gezinssport Vlaanderen](#)

[Knuffelturnen](#) is een plezierige manier van bewegen voor peuters en kleuters, **samen** met één van hun (groot)ouders. Via speelse en uitdagende oefeningen krijgen de kinderen de gelegenheid om in een vertrouwde sfeer samen met de (groot)ouder te bewegen en staat de kind-ouder relatie centraal. Knuffelturnen is dus veel meer dan samen bewegen: het is die unieke band tussen (groot)ouder en kind versterken door samen te ontspannen, af te stemmen op elkaar, elkaar aan te voelen, samen te genieten, het kind positief te stimuleren en diens creativiteit te benutten.

Per sessie wordt er in de afdeling of club rond een ander thema gewerkt, maar de grondoefeningen vormen de basis om structuur te bieden voor het jonge kind. Om te knuffelturnen heb je dus niet veel nodig. Een beetje plaats en een matje of dekentje is voldoende. De basisoefeningen van het knuffelturnen zijn ideaal om thuis verder te oefenen of uit te proberen. Bekijk de [instructiefilmpjes](#) en ontdek het knuffelturnen.

[Dansen met je peuter, Gezinssport Vlaanderen](#)

Een peuter beweegt tijdens het dansen met zijn hele lichaam. Dansen is een **natuurlijke vorm van bewegen** en peuters hebben er heel veel plezier in. Dansen is voor peuters niet enkel plezierig, het draagt ook bij aan hun motorische, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling: bewegingen uitbreiden, coördinatie, ritme herkennen, zingen, samen dansen, energie kwijt kunnen en weer tot rust komen, ... Als afdeling of club kan je een workshop [dansen met je peuter](#) organiseren.

Deze workshop heeft ook voor volwassenen vele voordelen. De (groot)ouder danst actief mee, wat een positieve invloed heeft op de conditie en lichaamsbeweging. Bovendien danst de (groot)ouder samen met zijn peuter waardoor de verbondenheid tussen (groot)ouder en kind wordt versterkt.

[Hof ter Burst](#)

Deze tennis-, beachtennis en padelclub profileert zich als een echte familieclub waar iedereen welkom is. Een greep uit hun ruim familiegericht aanbod:

Terwijl kinderen aan het trainen zijn, kunnen (groot)ouders zich sportief uitleven:

- De wandelroute Mennepad (5,4 km) loopt langs de club, ideaal voor (groot)ouders om te wandelen of te lopen tijdens de lessen van de kinderen. Dat wordt ook actief gepromoot.
- Er zijn petanqueterreinen aan het clubhuis, waar iedereen gratis gebruik van mag maken.

Terwijl (groot)ouders aan het sporten zijn, kunnen kinderen gebruik maken van de speeltuin. Er zijn veilige speeltoestellen voor hele jonge en oudere kinderen. Deze liggen vlak naast de terreinen, zodat de kinderen steeds in het zicht spelen. Tussen de terreinen ligt ook een groot grasveld waar de kinderen vrij kunnen voetballen, Kubben, spikeballen, De club stelt materiaal ter beschikking.

Nog leuker is het aanbod voor (groot)ouders en kinderen samen:

- Het is mogelijk om te trainen op hetzelfde moment, zowel voor tennis als padel
- Er zijn Family Days waarbij niet-leden van de familie kunnen meedoen aan recreatieve padelsessies, om eventueel door te stromen naar de club.
- Tijdens schoolvakanties worden er overdag Mix-In padeltornooien gespeeld waarbij alle leeftijden en niveaus het tegen elkaar kunnen opnemen in een leuke format. Het moment om als kind met je (groot)ouder eens samen padel te spelen.
- De jongeren organiseren in de zomer een Familiedag met activiteiten voor elke leeftijd én een gezellige afsluitende BBQ achteraf.

De club biedt voordelige familieabonnementen aan voor één of twee sporten (met beachtennis als gratis optie). Vanaf dat er drie leden van hetzelfde gezin lid zijn, mogen alle andere gezinsleden gratis lid worden van de club. De leden zijn van alle leeftijden en er is een gelijkwaardige man-vrouw verdeling. Er zijn kortingen voor kinderen, jongeren, studenten en senioren. Bij de lessenreeksen wordt rekening gehouden met de gezinssituatie. Zo zijn er kinderen die bijvoorbeeld maar om de 2 weken kunnen komen trainen – en dus ook minder lidgeld betalen.

Voor de lagereschoolkinderen van de school om de hoek organiseert de club tweemaal per week de Racketclub. De kinderen worden meteen na school door iemand van de club opgehaald. Ze kunnen hun huiswerk maken en krijgen een vieruurtje om daarna een uur lang kennis te maken met allerlei racketsporten. Daarna gaan ze ofwel terug naar de opvang op school of ze worden door de (groot)ouders opgehaald. Een heel mooi aanbod dus voor jong en oud!

Meer informatie over deze tennis-, beachtennis en padelclub vind je op www.hofterburst.be, via info@hofterburst.be – of op het [Clubdashboard – op de website van Tennis en Padel Vlaanderen](#)

[De Geelse Kajakvaarders](#)

Twee keer per week kunnen kinderen en ouders samen trainen. GKV-leden beschikken over een toegangsbadge voor de kleedkamers en botenloods, zij kunnen gelijk wanneer komen trainen, uiteraard ook in familieverband. De club trekt in haar prijzenbeleid resoluut de

familiekaart: individuele leden betalen € 150 per jaar, families betalen € 210 per jaar ongeacht het aantal familieleden. De ideale motivatie om ook broers, zussen en ouders mee in het verhaal te betrekken. Als kajakkers deelnemen aan een wedstrijd, is dat voor het hele weekend. Ouders gaan mee, overnachten samen en koken voor de atleten. Ook dat draagt bij tot de samenhang binnen de club.

Alle leden worden opgedeeld op basis van hun niveau en elke groep wordt begeleid door een trainer. Ouders kunnen zo aansluiten bij hun niveau of trainen op zichzelf. De verbondenheid in de club, beroep kunnen doen op voldoende vrijwilligers, iedereen kent elkaar vormen de succesfactoren van deze club.

Leuk weetje: naast de Geelse Kajakvaarders bestaan er ook de Geelse Kajakcrossers. Een groep fietsers die tijdens de kajaktraining gaat mountainbiken of fietsen. Vaak gaat het om papa's van leden die hier hun sportmoment van maken. De mama's kiezen sneller voor de kajak.

Zin om je bij deze Kajakclub aan te sluiten? Surf naar www.geelsekajakvaarders.be voor meer info.