

# ZENSPORTPLATFORM

Draaiboek

Praktische tips en inspiratie  
bij de aanleg van een zensportplatform



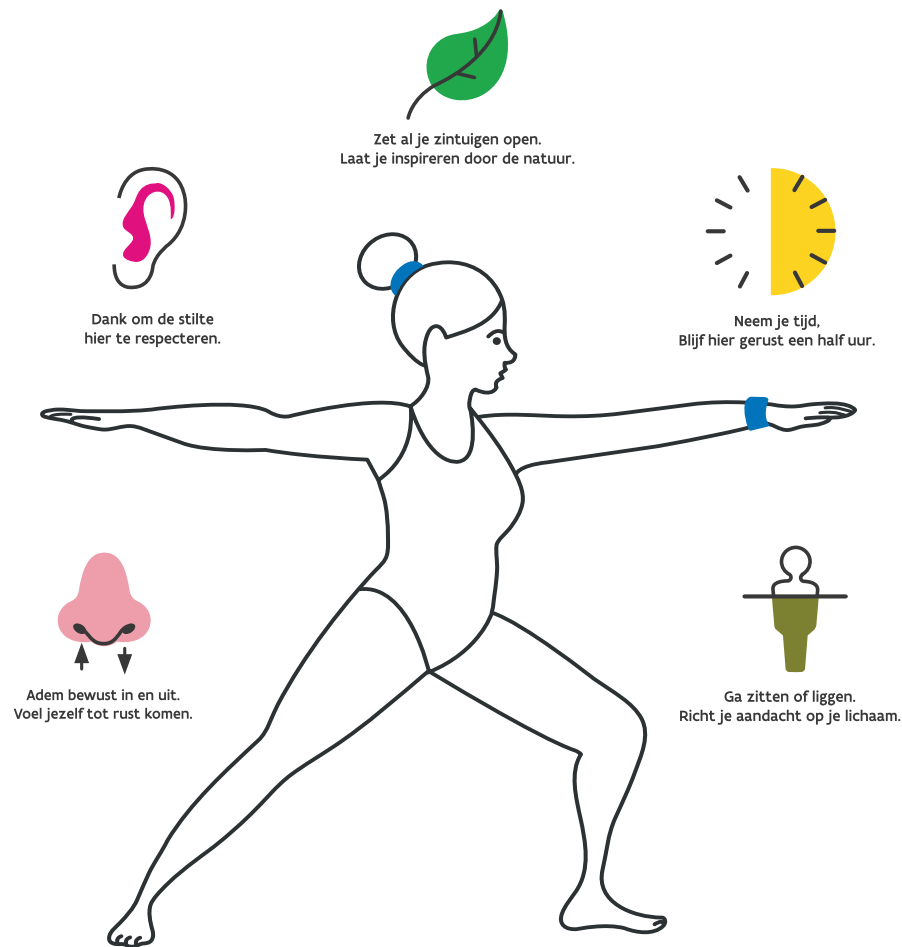
MEER INFO?  
[WWW.SPORT.VLAANDEREN](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN)

**SPORT.**  
VLAANDEREN

## INHOUD

---

Voorwoord.....	4
<b>Claudia is meter van het zensportplatform.....</b>	<b>6</b>
<b>I. Wat is een zensportplatform?.....</b>	<b>8</b>
Hoe ziet een zensportplatform er uit?.....	10
Wat zijn de sterke punten van een zensportplatform?.....	14
Op welke gratis ondersteuning kan je rekenen?.....	14
Hoe aanvragen?.....	20
Budget.....	21
<b>II. Hoe creëer je een zensportplatform?.....</b>	<b>22</b>
<b>III. Mogelijke bewegingsvormen op het platform.....</b>	<b>38</b>
<b>IV. Referentie zensportplatform Hofstade.....</b>	<b>43</b>
<b>V. Meer informatie.....</b>	<b>42</b>
<b>VI. Bijlagen.....</b>	<b>52</b>
Inlichtingenfiche kostenraming.....	52
Plan zensportplatform Hofstade.....	54
<b>VII. Colofon.....</b>	<b>56</b>



## VOORWOORD

26% van de Vlamingen sport buiten om tot zichzelf te komen. Tot die conclusie komt het marktonderzoeksbureau Ipsos dat in opdracht van Sport Vlaanderen onderzocht waar de Vlaming naar op zoek is als hij buiten wil sporten en bewegen. Op basis van die onderzoeksresultaten creëerde Sport Vlaanderen het zensportplatform, een laagdrempelig kader om mensen te laten kennismaken met zensporten in de natuur. Het zensportplatform is de ideale plek om in een natuurlijke en rustige omgeving sporten als yoga, tai chi, pilates en andere sporten te beoefenen.

Het zensportplatform nodigt niet alleen uit tot lichamelijke beweging. Doordat je een zensport in een groene en rustige omgeving beoefent, worden ook je zintuigen en je brein positief geprikkeld.

Op het zensportplatform kan je lessenreeksen organiseren, maar evengoed kan je via infoborden zelf een reeks oefeningen aanbieden.

Je kan het zensportplatform aanleggen in een recreatiedomein, een bos, een park... maar ook in de buurt van een sporthal, een bedrijf, een instelling of een school.

Het allereerste zensportplatform in Vlaanderen vind je op het domein van Sport Vlaanderen Hofstade.

Dit draaiboek wil gemeenten, steden, bedrijven, scholen en andere organisaties inspireren en met een duidelijk stappenplan helpen bij de uitbouw en aanleg van een zensportplatform in een natuurlijke omgeving.

Hopelijk brengen we jouw stad, gemeente, bedrijf of school in beweging en vind je heel wat inspiratie in deze gids.

## CLAUDIA VAN AVERMAET IS METER VAN HET ZENSPORTPLATFORM



“YOGA IS VOOR MIJ DE  
WISSELWERKING VAN  
DYNAMIEK EN RUST IN  
JE LICHAAM.”

Claudia Van Avermaet is een gecertificeerd yoga-pilates lerares. Met Claudia als meter van dit project streeft Sport Vlaanderen naar een bewustwording van een gezonde levensstijl. Buiten in de natuur bewegen, regelmatig vertragen, al je zintuigen laten werken, gezonde voeding, stiltemomenten inlassen,... zijn allemaal hulpmiddelen om je levenskwaliteit te verbeteren.

Claudia Van Avermaet: “Dit meterschap is voor mij de ideale samensmelting om iedereen in contact te brengen met zensporten en leren te genieten van vertraging. Dit prachtige zensportplatform bevindt zich bovendien in de natuur. Dit versterkt je sportmoment nog meer. Het brengt rust en evenwicht zowel mentaal als fysiek in je lichaam. Daarom neem ik graag dit meterschap op.”



I

WAT IS EEN  
**ZENSPORT.**  
PLATFORM



## I. WAT IS EEN ZENSPORTPLATFORM

### HOE ZIET EEN ZENSPORTPLATFORM ER UIT?

#### 1. BASIS



#### 2. COMFORT



### 3. PREMIUM



### 4. DE LUXE



## WAT ZIJN DE STERKE PUNTEN VAN EEN ZENSPORTPLATFORM?

- Het is voor iedereen toegankelijk.
- Het is een stilteplek: je komt er tot rust.
- Je kan de oefeningen aan de hand van de borden alleen doen, maar ook met vrienden, met een sportvereniging,...
- Je kan op vaste tijdstippen les volgen.
- Flexibiliteit: Je kiest zelf welke oefeningen je wilt doen.
- Variatie: je maakt kennis met yoga, pilates, tai chi,...
- Je oefent in openlucht.
- Het heeft een informeel karakter.
- Het geeft gelegenheid tot sociaal contact tijdens de lessen.

## OP WELKE GRATIS ONDERSTEUNING KAN JE REKENEN?

Sport Vlaanderen ondersteunt jouw stad, gemeente, bedrijf of organisatie bij de praktische uitvoering van een zensportplatform.

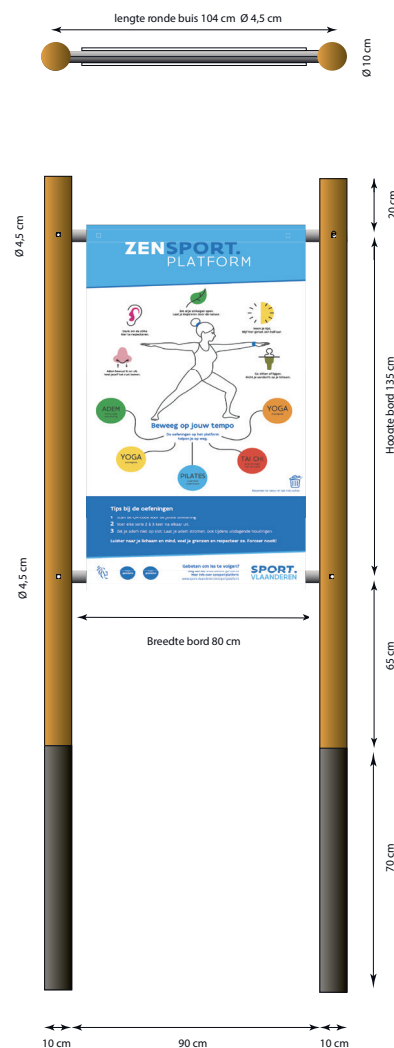
Bij ons kan je terecht voor:

### 1. EEN STARTZUIJL

Bij elk zensportplatform hoort een informatiebord en stelling. Dit krijgt een goed zichtbare plaats aan de ingang van het zensportplatform.

Op het informatiebord plaatsen we:

- tips bij het beoefenen van bewegingsvormen zoals yoga, pilates, tai chi,...
- info over het belang van verbondenheid met de natuur en respect voor stilte
- een link naar de website van Sport Vlaanderen met informatie over de lessen
- de logo's van Sport Vlaanderen en de betrokken partners



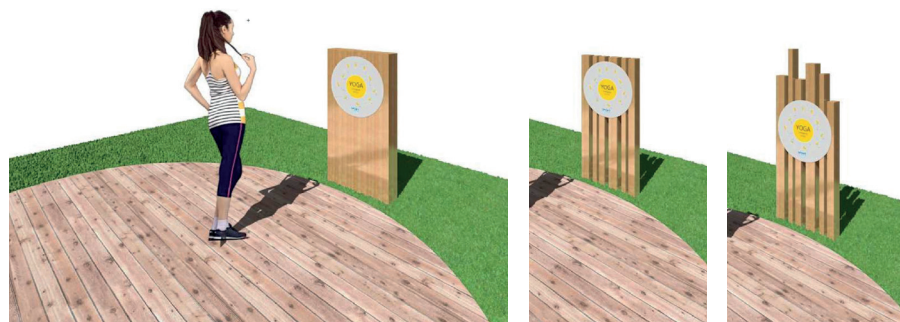


## 2. 5 OEFENBORDEN MET QR-CODE

Om de gebruiker kennis te laten maken met een paar rustige bewegingsvormen uit yoga, pilates en tai chi bieden we 4 borden aan waarop een reeks oefeningen staan. Op een vijfde bord reiken we ademhalingsoefeningen aan.

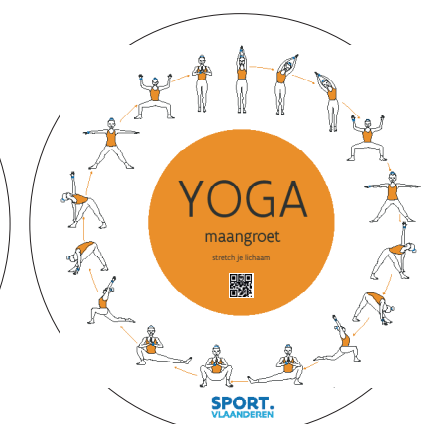
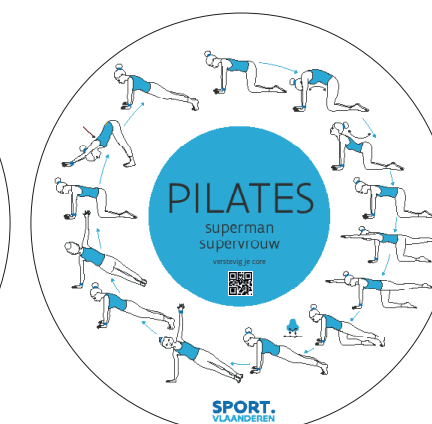
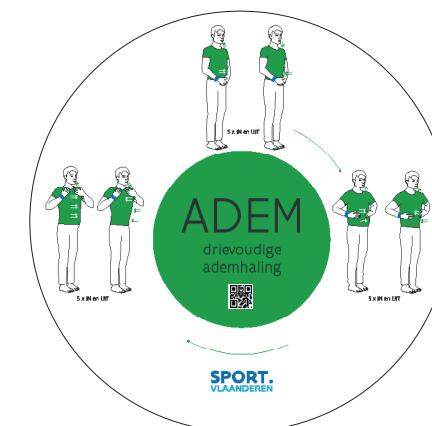
Bij deze borden is de stelling niet inbegrepen.

voorbeelden van presentatie van de borden



### 5 BORDEN

- 1 Ademhaling
- 2 Zonnegroet
- 3 Pilates
- 4 Tai chi
- 5 Ademhaling

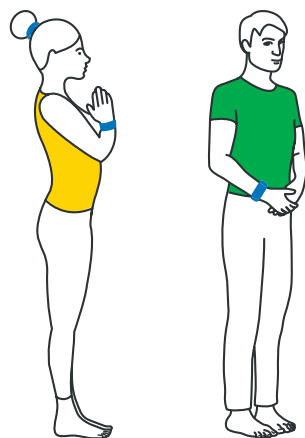


De gebruiker kan zelf kiezen welke oefeningen hij doet. We raden wel aan om steeds met een ademhalingsoefening te starten om zo het lichaam en de geest tot rust te brengen.

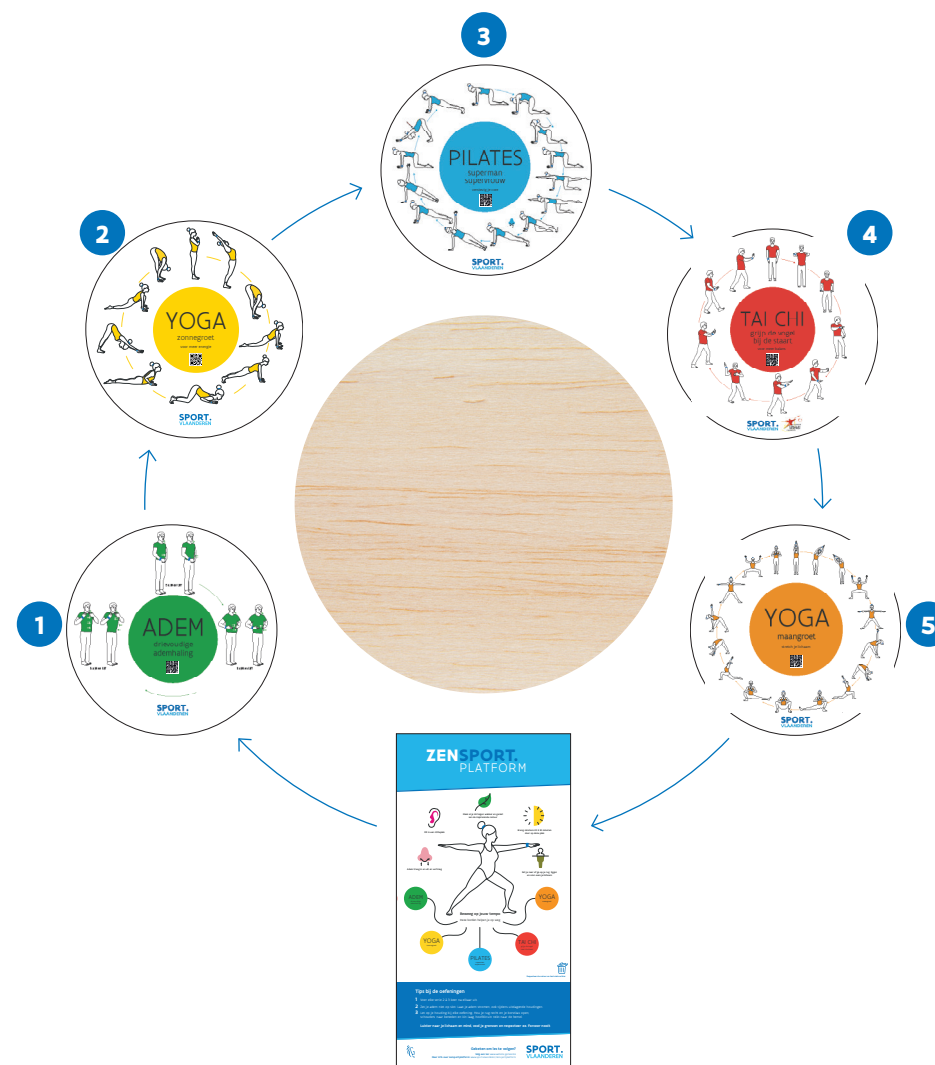
**Als je alle oefeningen wenst uit te voeren, raden we je aan de volgende volgorde te respecteren:**

1. **ademhalingsoefening** voor bewustzijn.
2. **yoga**: Zonnegroet voor energie.
3. **pilates**: Superman/vrouw voor core-stability.
4. **tai chi**: Grijp de vogel bij de staart voor balans.
5. **yoga**: Maangroet voor rust en stretching van je lichaam.

Op elk bord vind je een QR-code waarmee je een filmpje kan downloaden met de juiste uitvoering en richtlijnen.



Plaatsing borden: je plaatst de borden het best rond het platform volgens een bepaalde volgorde. De borden staan op 2 m afstand van het platform.



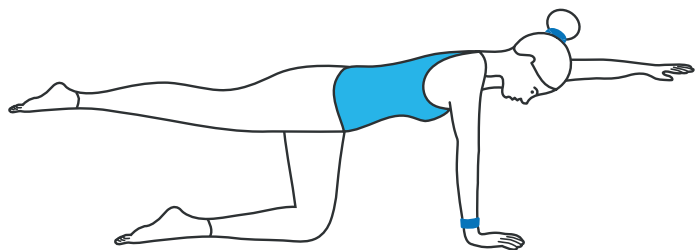
### 3. PROMOTIE

Sport Vlaanderen schakelt verschillende communicatiekanalen in voor de promotie van het zensportplatform. Naast een eigen webpagina ([www.sport.vlaanderen/zensportplatform](http://www.sport.vlaanderen/zensportplatform)) zal het zensportplatform ook via sociale media en digitale nieuwsbrieven de nodige aandacht krijgen. Claudia Van Avermaet zal als meter van dit project regelmatig via onze sociale media en andere kanalen het platform promoten. Er zal in de toekomst ook werk gemaakt worden van een digitale zensportplatformkaart waarbij je een mooi overzicht krijgt van de zensportplatformen in Vlaanderen.

Elke organiserende instantie maakt eveneens promotie voor de lessen en andere initiatieven via zijn website en zijn promotiekanalen. Je kan deze lessen promoten via de website [www.sport.vlaanderen](http://www.sport.vlaanderen).

### HOE AANVRAGEN?

Wil je graag een zensportplatform realiseren in je gemeente, bedrijf, school... contacteer dan het aanspreekpunt van het zensportplatform van Sport Vlaanderen. De consultant zal je advies geven over de te volgen stappen in het ontwikkelingsproces. Hij/zij kan niet optreden als ontwerper van het zensportplatform. Verder in de gids vind je de contactgegevens.



### BUDGET

Het ontwikkelen van een zensportplatform brengt uiteraard financiële kosten met zich mee. De kostprijs voor het ontwikkelen van een zensportplatform hangt af van de middelen en tijdsinvestering die eigen diensten voor hun rekening kunnen nemen. Je kan misschien de technische dienst of groendienst van jouw stad of gemeente inschakelen om de kost te drukken. Of je kan te rade gaan bij de dienst welzijn of de dienst omgeving. Misschien zijn er wel scholen in jouw buurt met een afdeling houtbewerking.... Ga vooral op zoek naar lokale partners die je kunnen helpen bij de vormgeving van jouw zensportplatform.

Naast lokale partners kan je ook beroep doen op private partners die dit zensportplatform mee willen vormgeven en ondersteunen. Denk aan yoga centra, fitness centra, personal trainers, bewegingscoaches....

Afhankelijk van je budget, kan je kiezen voor een verschillend platform. Meer info vind je op de inlichtingenfiches in bijlage. Je kan sowieso starten met het basisplatform en in de loop der jaren uitbreiden. Voorzie daarom een voldoende grote ruimte en plan dit op voorhand in jouw ontwerp in.



II

HOE CREËER JE EEN  
**ZENSPORT.**  
PLATFORM



## II. HOE CREËER JE EEN ZENSPORTPLATFORM?

ALS JE BIJ DE REALISATIE VAN JE ZENSPORTPLATFORM HET STAPPENPLAN NAUWGEZET VOLGT, IS SUCCES GEGARANDEERD.

### STAP 1 WIE NEEMT HET INITIATIEF?

Voor een gemeente zal dit meestal de gemeentelijke sportdienst zijn, maar even goed kan de vraag komen van een yoga- of fitnesscentrum, een terreinbeheerder van een park, recreatiegebied of provinciaal domein.

Door de opkomst van zachte bewegingsvormen in bedrijven, is het best mogelijk dat de vraag van een bedrijventerrein in de buurt komt.

### STAP 2 CREËER DRAAGVLAK

Een zensportplatform realiseren begint met overleg en samenwerking met de betrokken partners en de belanghebbenden. Richt daarom een werkgroep op met alle betrokken partijen: je sportdienst of vrijetijdsdienst, je dienst omgeving en milieu, yoga- of fitnesscentra uit de buurt, yoga-, tai chi- of andere lesgevers in rustige bewegingsvormen, omwonenden, gemeentelijke adviesraden, terreineigenaars, beheerders, bedrijven,...

Bedrijven richten een zensportplatform bij voorkeur in op een terrein waar medewerkers van meerdere bedrijven er gebruik van kunnen maken. Richt daarom een werkgroep op bestaande uit de beheerder van het bedrijventerrein, sportambassadeurs, medewerkers uit de verschillende bedrijven, yoga-, tai chi-, of andere lesgevers in rustige bewegingsvormen,....

In de werkgroep is het belangrijk om de haalbaarheid van het project goed in te schatten. Denk aan een behoefteanalyse, experten raadplegen, een exploitatieplan uitvoeren,...

### STAP 3 VIND EEN GESCHIKTE LOCATIE

Selecteer en evalueer een aantal potentiële locaties op basis van volgende **criteria**.

#### Ruimtelijk: is de locatie goed gelegen als zensportplatform?

- De afstand van het zensportplatform tot een parking, sporthal, ontmoetingsplek met sanitair en horeca mag niet te groot zijn.
- Het platform moet makkelijk en veilig te bereiken zijn met de fiets, te voet.
- Het moet vrij toegankelijk en gratis te betreden zijn.
- Toegankelijkheid voor mensen met een beperking is een pluspunt.
- De plek moet zich in een veilige omgeving bevinden.

#### Beleving: de locatie moet leuk en rustgevend zijn

- Mooie en rustgevende natuur prikkelt de zintuigen: park, groene plek, bos.
- Vermijd zoveel mogelijk omgevingslawaaai: autosnelweg, treinen,...
- Kies voor een rustige omgeving, waar toch voldoende sociale controle aanwezig is.



### Oriëntatie van het zensportplatform

- Houd rekening met het klimaat: plaats het platform niet in de vlakke zon, maar ook niet in de schaduw. Bomen, die wat schaduw geven, kunnen daarom een pluspunt zijn. Teveel bomen kunnen dan weer nadelig zijn: vallen van bladeren, takken, ...

### Oriëntatie dient gekozen te worden rekening houdend met volgende aspecten

- **zicht:** kijkrichting naar een mooi stuk natuur, vijver, object in de verte, ... iets wat een meerwaarde voor de plek kan bieden.
- **oriëntatie:** rekening houden met de zonnestand i.f.v. verblinding & schaduw; bladerdek van omstaande bomen i.f.v. schaduw, mosgroei op houten vlonder.
- **rugdekking:** de haag, beplantingen of schermen best plaatsen gericht naar de wandelpaden zodat er op het Zensportplatform een vorm van privacy en geborgenheid ontstaat en er geen inkijk is vanop de wandelpaden.

### Haalbaarheid: is de eigenaar/beheerder akkoord

- Ga na wie de eigenaar is en vraag of de eigenaar/beheerder de plek ter beschikking wil stellen. Dat kan een bepalende factor zijn bij de keuze van een geschikte locatie.
- Bespreek de locatie en het dossier tijdig met de dienst ruimtelijke ordening van jouw stad of gemeente.

### Ecologisch: het platform moet op een ecologische verantwoorde plek ingepland worden

- Plaats het platform niet in ecologisch waardevolle en kwetsbare biotopen of in de buurt van zeldzame en/of beschermde planten en diersoorten.
- Indien de locatie gelegen is in bos of natuurgebied, bespreek het project dan ook op voorhand met de bevoegde beheerder, bv. de boswachter van het Agentschap voor Natuur en Bos.

### De ondergrond moet effen en vlak zijn

- Kies de juiste ondergrond. Deze moet effen zijn en mag niet drassig zijn.

### De oppervlakte moet een grote open plek zijn

- Wanneer je werkt met een houten platform moet je een minimale totale oppervlakte van 200m<sup>2</sup> voorzien.
- Je totale oppervlakte zal natuurlijk afhangen van de grootte van het houten platform dat je kiest. Voorzie bij voorkeur voldoende ruimte (320m<sup>2</sup>). Zo kan je achteraf nog steeds zaken toevoegen.

## STAP 4 DE GOEDKEURINGSFASE

### 1. De goedkeuringsfase kan naargelang het eigenaarsstatuut beperkt of uitgebreid zijn.

- In eigen beheer is het vrij eenvoudig en is in de meeste gevallen een collegebesluit voldoende
- Indien je niet de eigenaar bent, vraag dan een schriftelijk akkoord met lange gebruikstermijn (min 20 jaar) van de terreineigenaar. Je stelt best ook een samenwerkingsovereenkomst op waarin staat wat beide partijen van elkaar kunnen verwachten. Hierin worden afspraken gemaakt rond onderhoud, aansprakelijkheid, het gebruik,...

### 2. Vraag de nodige stedenbouwkundige vergunningen aan.

- Daarom is het belangrijk om in een vroege fase het dossier ook al te bespreken met de de dienst ruimtelijke ordening van je stad of gemeente.

## STAP 5 BUDGETTERING

Zodra er een akkoord is, ga je best na via welke kanalen je budgetten kan verzamelen.

## STAP 6 ONTWERPFASE

Afhankelijk van je budget, kan je kiezen voor welk versie van Zensportplatform je gaat. Je kan natuurlijk starten met het basisplatform en op termijn zaken toevoegen. Voorzie daarom bij de opmaak van je plan genoeg ruimte en plan reeds je uitbreidingsmogelijkheden in.

## 1. BASIS



### Ondergrond gras: wens je op een zeer laagdrempelige manier een zensportplatform in te richten, dan is gras als ondergrond ideaal

- Effen ondergrond, gras moet regelmatig afgereden worden, met opvang en niet met mulcher om zo geen last van grasmaaisel te hebben.
- Ondergrond mag niet drassig zijn.
- Voorzie voldoende ruimte zodat je op termijn nog een houten platform en extra's kan voorzien.

### Afsluiting met natuurlijke materialen

- Planten kunnen mee de ruimtelijke opbouw en structuur van het platform bepalen. Ze zijn bij uitstek geschikt om intimiteit te creëren.
- Planten hebben een schermfunctie.
- Planten geven meer natuurbeleving.
- Voorbeelden van planten: wilgentakken, struiken, grassen, hagen, bamboe,...
- Tip: kies voor planten die ook in de winter een schermfunctie behouden.
- Andere afsluitingen: houten afsluiting, schanskorven,...

## 2. COMFORT



### Vorm

- cirkel / vierkant / rechthoek

Oppervlakte rechthoek (m)	Capaciteit
8 op 8	20 personen
9 op 9	24 personen
12 op 8	30 personen

Oppervlakte cirkel (m)	Capaciteit
Diameter 8	16 personen
Diameter 10	24 personen
Diameter 12	40 personen

### Houten platform

- Een houten platform zorgt ervoor dat de gebruiker niet op natte dauwgrond terecht komt. Dit platform kan in verschillende weersomstandigheden gebruikt worden.
- Duurzaam hout: FSC gecertificeerd
- Je kan beroep doen op een tuinaannemer bij plaatsing van houten platform.

#### a) hout (vb. Thermowood)

- positief: hoge duurzaamheid, ecologisch verantwoord
- negatief: vrij zacht hout gevoeliger voor beschadiging

#### b) tropisch hardhout (vb. Bankirai)

- positief: hoge duurzaamheid, heel sterk
- negatief: ecologisch minder verantwoord

#### c) houtcomposiet

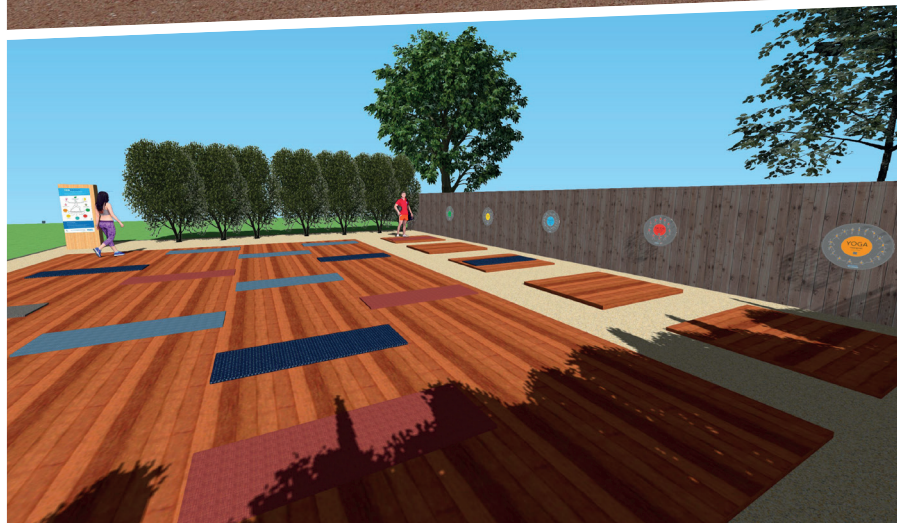
- positief: hoge duurzaamheid, heel sterk, ecologisch verantwoord
- negatief: duurdere kostprijs

### Afstand afsluiting rond het platform

- Minimum 4 m verwijderd van platform. Zo kan je de oefenborden rond het platform plaatsen en creëer je voldoende oefenruimte.

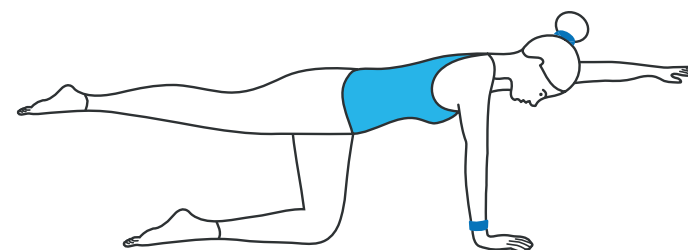


### 3. PREMIUM

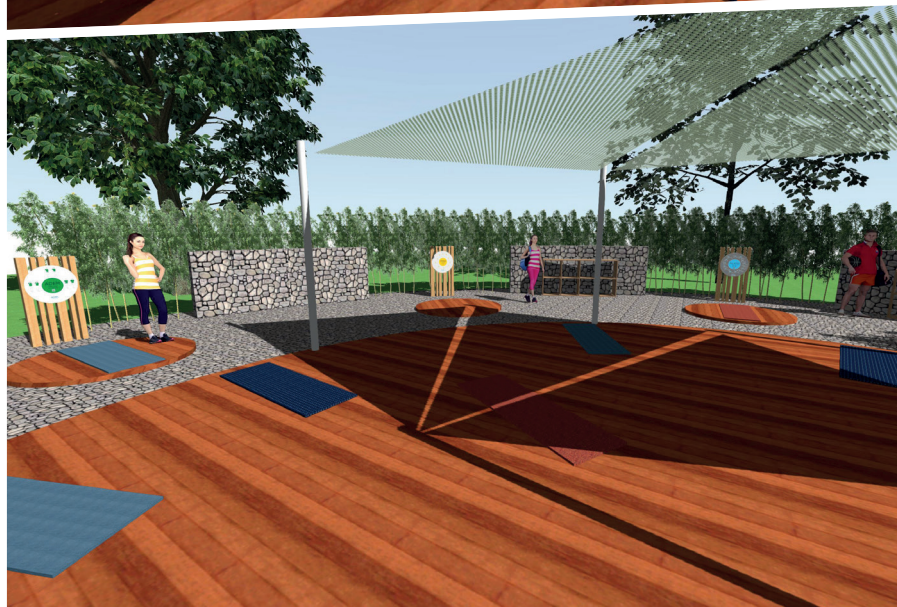
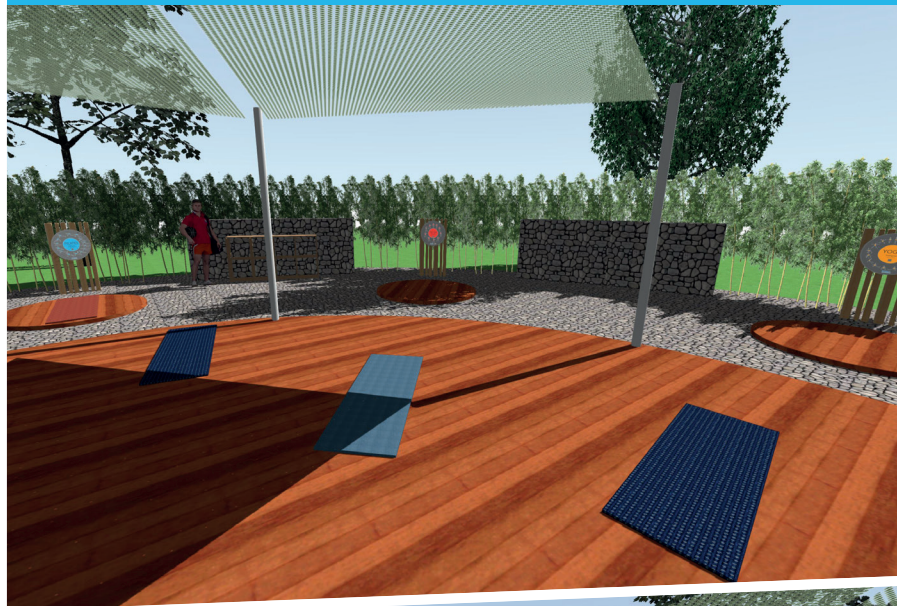


#### Kleine houten platformen rond basisplatform

- Deze houten platformen kunnen dienen om individueel oefeningen op te doen. Hierbij kan je de borden plaatsen.
- minimum oppervlakte: 4m<sup>2</sup>.



#### 4. DE LUXE



#### Afdak of zeil

- Hou rekening met het klimaat. Voorzie eventueel een houten afdak of zeil.
- Een driehoekig zeil kan interessant zijn om wat schaduw op het platform te creëren.

#### Houten boomstammen of betonnen blokken

- Om op te zitten voor meditatie of voor oudere personen, die graag al zittend oefeningen doen.

#### Opbergkastjes

- Voor schoenen, sporttas en andere waardevolle kleine bezittingen.

#### Vuilnisbakjes

- Voor een propere en milieuvriendelijke omgeving.

#### Hangmatten, stenen

- Om een zensfeer te creëren. Op stenen kan je bijvoorbeeld teksten met spreuken vermelden.

#### Multifunctioneel

- Blote voetenpad.

## STAP 7 AANBESTEDINGSFASE

Maak een duidelijke aanbesteding opgemaakt met duidelijke richtlijnen waaraan het zensportplatform moet voldoen.

## STAP 8 REALISATIE EN PLAATSING OP HET TERREIN

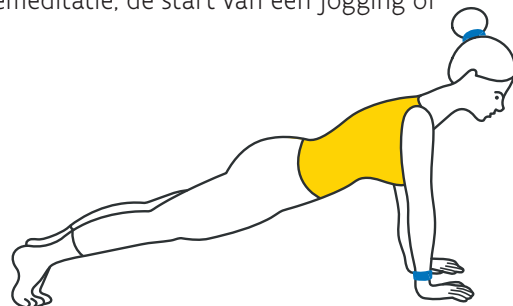
Het ontwerp van het platform is goedgekeurd, de aanbesteding en gunning verleden. Het project op het terrein kan nu worden uitgewerkt. Breng de contracten met de aannemers voor de constructie in orde en start met de werken.

## STAP 9 GA PRAKTISCH AAN DE SLAG

Vooraleer je start met het aanbieden van sessies, maak je best een exploitatieplan op. Start alvast ook met Start-to-sessies zodat iedereen met het zensportplatform kan kennismaken.

## STAP 10 OFFICIËLE OPENING

Nodig bij de officiële opening niet alleen alle omwonenden en yoga en fitnesscentra uit, maar ook socio-culturele verenigingen, atletiekclubs en wandelverenigingen. Misschien kunnen zij dit platform ook gebruiken voor een lezing, een infomoment, stiltemeditatie, de start van een jogging of wandeling.

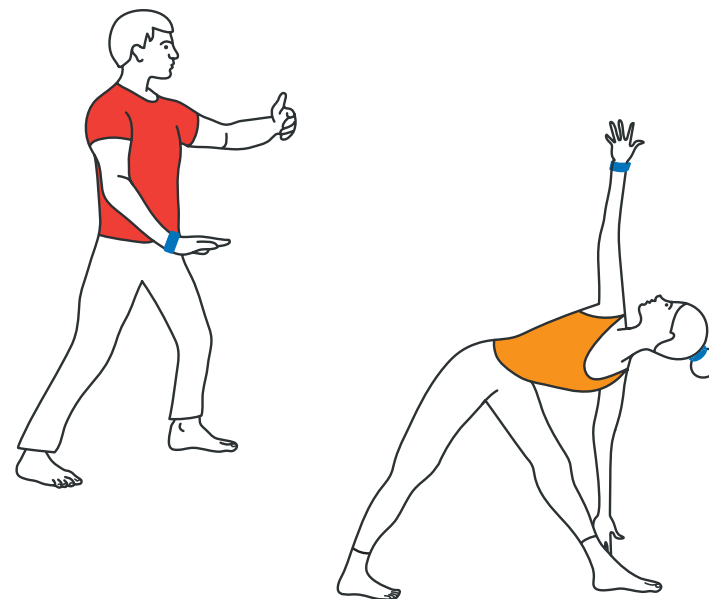


## STAP 11 ACTIVERING EN PROMOTIE

Het succes van het zensportplatform valt of staat bij de activering en promotie ervan. Zet daarom zoveel mogelijk in op verschillende communicatiekanalen: website, infobladen, nieuwsbrieven, sociale media (facebook, instagram,...), flyer en affiche,... Ga ook na hoe je verschillende doelgroepen (senioren, jongeren, mensen in armoede,...) kan bereiken en schakel hun diensten (seniorenverenigingen, scholen, OCMW's,...) in om mee promotie te voeren.

## STAP 12 ONDERHOUD EN NAZORG

Maak duidelijke afspraken met je collega's van de groendienst i.f.v. duurzaam en kwalitatief onderhoud. Voorzie in de planning een wekelijkse controle, zodat dit platform steeds in goede staat is. Maak ook afspraken met de lesgevers zodat de plek altijd proper wordt achter gelaten.



III

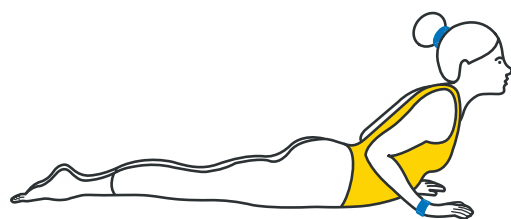
MOGELIJKE  
BEWEGINGSVORMEN  
OP HET  
**ZENSPORT.**  
PLATFORM



### III. MOGELIJKE BEWEGINGSVORMEN OP HET PLATFORM

Het zensportplatform leent zich uitstekend om aan lichaamsbeweging te doen in een rustige omgeving in de natuur. Het is de perfecte plek om er yoga, tai chi, qigong, pilates, te beoefenen. Uiteraard kan je er ook tal van andere bewegingsvormen doen, zoals onderhoudsgymnastiek, een bootcamp, buikspiertraining, rugscholing.... en zelfs lichte dansvormen. Je kan het zensportplatform eveneens als vertrekpunt gebruiken voor een mindful run/ mindful walk, een (stille)wandeling, een start-to-run of om er af te sluiten met yoga, een meditatie of stretchoefeningen.

Wil je zeker zijn dat het platform voldoende zal benut worden, kan je het multifunctioneel maken door er bijvoorbeeld een kleine tribune aan toe te voegen. Hier kunnen dan ook lezingen, muziekvoorstellingen, mindfulness oefeningen, meditaties... plaatsvinden die passen in het concept van de stilteplek.



IV

REFERENTIE  
**ZENSPORT.**  
PLATFORM  
HOFSTADE





## REFERENTIE ZENSPORTPLATFORM HOFSTADE

### ACHTERGROND

**Sport Vlaanderen Hofstade** is niet het oudste centrum, maar wellicht wel het meest veelzijdige onder de centra van Sport Vlaanderen. Het ligt midden in een **natuurgebied** van 172 hectaren en heeft sport- en ontspanningsmogelijkheden voor alle leeftijden en interesses. Hofstade is het mekka voor liefhebbers van buitensporten. Aan wandelpaden, loopparcours, mountainbike- en fietsroutes is er in het natuurgebied geen gebrek. Je vindt op het domein ook een verlichte **Finse looppiste** met Fit-O-Meter. Ook op recreatief gebied scoort Sport Vlaanderen Hofstade hoog. Je kan er komen relaxen op de 650 meter lange strandzone, voor de kleinsten zijn er 2 speeltuinen aanwezig en je kan voor een hapje en een drankje terecht bij strandbar- restaurant ' het Zuiderbad'.

### WAAR

- Het centrum is gelegen vlakbij de **E19**, tussen Antwerpen en Brussel.
- Wanneer je met de wagen komt dien je €5 **parking** te betalen.
- Neem ingang E en parkeer je op de strandparking.
- Het platform zelf vind je op **wandelafstand** (300m) van het Sportimonium.
- Volg de bewegwijzering zensportplatform achter de volksporentuin tot aan het zensportplatform.

## DE AANPAK

### Fase 1

---

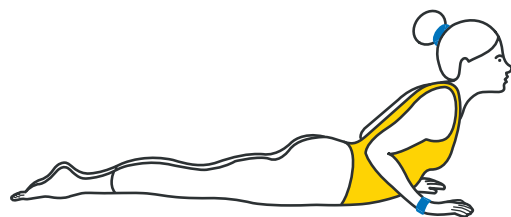
We polsten naar de interesse bij Zuiderbad en het Sportimonium, die gelegen zijn op het domein van Sport Vlaanderen Hofstade, maar ook bij de sportdienst Zemst, yogacentra, fitnesscentra, lesgevers Tai Chi, ...om te kijken of er voldoende draagkracht is.

### Fase 2

---

Sport Vlaanderen Hofstade selecteerde een geschikte locatie om het eerste zensportplatform aan te leggen. Bij de keuze van een locatie moesten we rekening houden met **verschillende factoren**:

- De toekomstplannen van het centrum. Waren er nog andere bouwplannen in het vooruitzicht waarmee we rekening moesten houden?
- Het platform moest op een rustige plek liggen, maar toch ook niet te ver van de sanitaire voorzieningen en de strandbar Zuiderbar.
- Het platform moest op een open plek komen, waar bomen staan voor schaduw, maar ook weer niet te veel zodat het platform niet te veel last heeft van vallende takken en bladeren.
- De bereikbaarheid.



### Fase 3

---

We organiseerden een overlegmoment tussen de tuinarchitect van Sport Vlaanderen, het centrum en de setting vrije tijd om de doelstellingen scherp te stellen, de taken en verantwoordelijkheden op te lijsten, een plan van aanpak en exploitatieplan op te stellen.

### Fase 4

---

De tuinarchitect maakte een ontwerp van het zensportplatform en een bestek op.

### Fase 5

---

Een externe firma plaatste het zensportplatform.

### Fase 6

---

De groendienst van Sport Vlaanderen Hofstade maakte het terrein startklaar.

### Fase 7

---

De startzuil en de borden werden geplaatst.

### Fase 8

---

Officiële opening van het eerste zensportplatform in Sport Vlaanderen Hofstade.

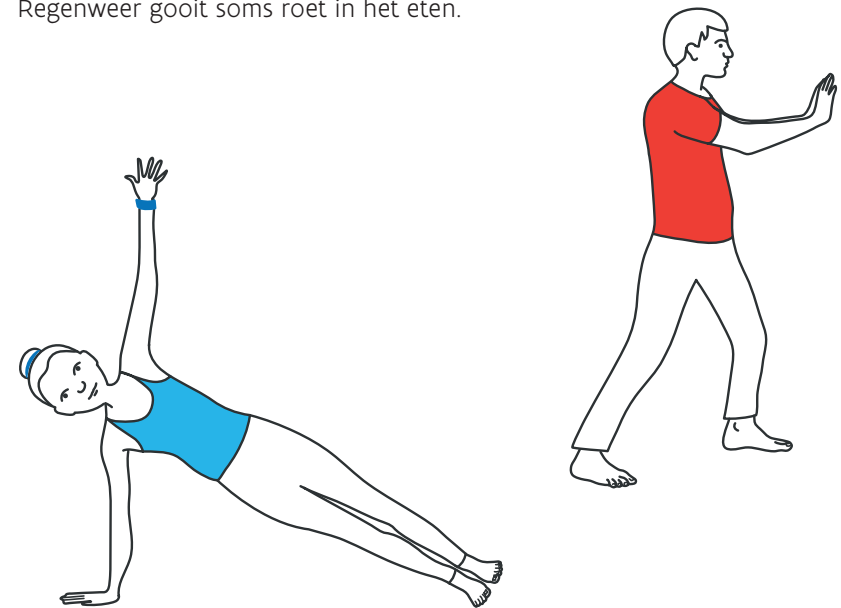


## DE SUCCESFACTOREN

- Prachtige, natuurlijke omgeving met langs de zijkant zicht op het water wat rust uitstraalt.
- Een plek waar je zowel zonlicht hebt als bomen die voor de nodige schaduw zorgen.
- Medewerking van het centrum.
- Het Zuiderbad had reeds een samenwerking met yogacentra uit de buurt, waardoor er al yogalessen plaatsvonden op de grasterreinen. Zo hadden we reeds yogacentra die geïnteresseerd waren.
- De aanwezigheid van het Sportimonium op het domein. Deze kunnen ook beroep doen op dit platform en er mee promotie rond voeren.
- Mogelijkheid tot uitbouw van rustige activiteiten en natuurbeleving voor bedrijven ism Zuiderbad en Sportimonium.
- Aanwezigheid van een deskundig team in het centrum, dat het zensportplatform op regelmatige basis zal onderhouden.

## DE VALKUILEN

- Belangrijk om een exploitatieplan uit te schrijven en de nodige promotie te voeren zodat je platform minimum van april tot september bezet is.
- Bij het ontwerp werd duidelijk rekening gehouden met een duurzaam onderhoudsplan. Zo werd er gekozen voor kleine kiezelsteentjes, zodat de groendienst niet wekelijks het gras moet maaien.
- Het zensportplatform ligt een beetje afgelegen, waardoor extra bewegwijzering nodig is zodat bezoekers de locatie zeker vinden.
- Het zensportplatform kan ook een plek worden voor hangjongeren, picknickgebruikers,...waardoor de kans op achterlaten van afval rond het platform reëel is. Daarom is het zeer belangrijk om vuilnisbakken te voorzien en er over te waken dat deze plek als stilteplek gerespecteerd wordt.
- Regenweer gooit soms roet in het eten.



## V. MEER INFORMATIE

---

Voor gemeenten en andere organisaties:  
[sportieevrijetijd@sport.vlaanderen](mailto:sportieevrijetijd@sport.vlaanderen)

Voor bedrijven:  
[sportophetwerk@sport.vlaanderen](mailto:sportophetwerk@sport.vlaanderen)

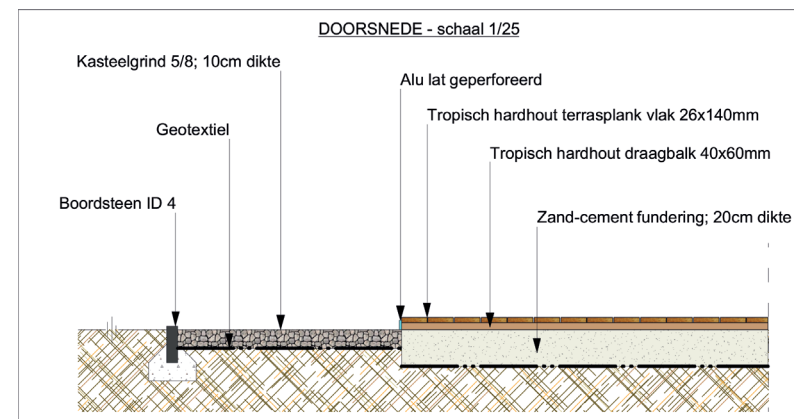
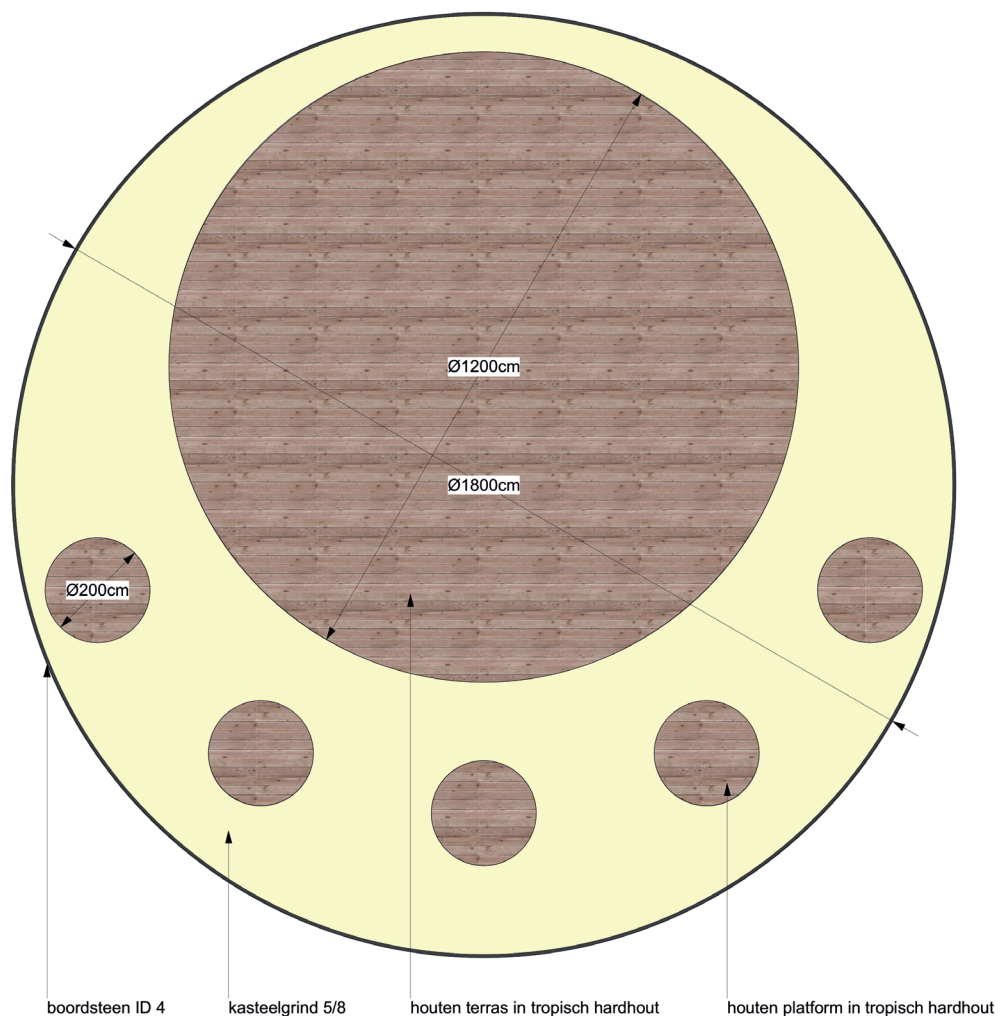


## VI. BIJLAGEN

### INLICHTINGENFICHE KOSTENRAMING

	EENHEIDSPRIJS		BASIS		COMFORT rechthoekig		COMFORT cirkel		PREMIUM rechthoekig		PREMIUM cirkel		DELUXE rechthoekig		DELUXE cirkel	
			AANTAL	PRIJS	AANTAL	PRIJS	AANTAL	PRIJS	AANTAL	PRIJS	AANTAL	PRIJS	AANTAL	PRIJS	AANTAL	PRIJS
Uitgravingen fundering 20cm dik	7,50 €	m2		0,00 €	64	480,00 €	50	375,00 €	112	840,00 €	129	967,50 €	112	840,00 €	129	967,50 €
Uitgravingen 10cm dik	5,00 €	m2		0,00 €		0,00 €		0,00 €	70	350,00 €	185	925,00 €	183	915,00 €	185	925,00 €
Afvoer grond	40,00 €	m3		0,00 €	13	520,00 €	10	400,00 €	30	1.200,00 €	44	1.760,00 €	41	1.640,00 €	44	1.760,00 €
Geotextiel	2,00 €	m2		0,00 €	64	128,00 €	50	100,00 €	182	364,00 €	314	628,00 €	295	590,00 €	314	628,00 €
Zand-cement fundering	20,00 €	m2		0,00 €	64	1.280,00 €	50	1.000,00 €	112	2.240,00 €	129	2.580,00 €	112	2.240,00 €	129	2.580,00 €
Boordsteen	30,00 €	lm		0,00 €		0,00 €		0,00 €	54	1.620,00 €	63	1.890,00 €	69	2.070,00 €	63	1.890,00 €
Grind 10cm dik	18,00 €	m2		0,00 €		0,00 €		0,00 €	70	1.260,00 €	185	3.330,00 €	183	3.294,00 €	185	3.330,00 €
Houten platform groot	150,00 €	m2		0,00 €	64	9.600,00 €	50	7.500,00 €	96	14.400,00 €	113	16.950,00 €	96	14.400,00 €	113	16.950,00 €
Houten platform klein	250,00 €	m2		0,00 €		0,00 €		0,00 €	16	4.000,00 €	16	4.000,00 €	16	4.000,00 €	16	4.000,00 €
Haag 5st/lm 150cm hoog	25,00 €	lm	22	550,00 €		0,00 €	35	875,00 €		0,00 €	35	875,00 €	31	775,00 €		0,00 €
Heesters 2st/lm 100cm hoog	50,00 €	lm		0,00 €		0,00 €		0,00 €	26	1.300,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €
Siergrassen 3st/lm	30,00 €	lm		0,00 €		0,00 €		0,00 €				0,00 €		0,00 €	35	1.050,00 €
Houten afsluiting in palen	450,00 €	lm		0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	15	6.750,00 €		0,00 €
Houten afsluitinf in panelen	300,00 €	lm		0,00 €	36	10.800,00 €		0,00 €	14	4.200,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €
Zitblokken	500,00 €	stuk		0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	6	3.000,00 €	6	3.000,00 €
Lockers	1.850,00 €	stuk		0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	2	3.700,00 €	2	3.700,00 €
Zonnescherm flex stretch tent 6,5x6,5	2.000,00 €	stuk		0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	1	2.000,00 €	1	2.000,00 €
Schanskorven 190x37x140cm LxBxH	800,00 €	stuk		0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €		0,00 €	8	6.400,00 €
<b>TOTAAL excl BTW</b>				<b>550,00 €</b>		<b>22.808,00 €</b>		<b>10.250,00 €</b>		<b>31.774,00 €</b>		<b>33.905,50 €</b>		<b>46.214,00 €</b>		<b>49.180,50 €</b>

## PLAN ZENSPORTPLATFORM HOFSTADE



### YOGATUIN - SV Hofstade

REFERENTIENUMMER:	PLAN:	SCHAAL:	DATUM:
20-HO-008	MATENPLAN	1 / 75	01 / 12 / 2020



Sport Vlaanderen IVA rp

**SPORT.**  
VLAANDEREN

Arenberggebouw Arenbergstraat 5 1000 Brussel tel. 02/209.46.01 www.sport.vlaanderen

## VII. COLOFON

---

### TITEL

Draaiboek Zensportplatform  
Sport Vlaanderen – versie 1 – juni 2021

### AUTEUR EN EINDREDACTIE

Sport Vlaanderen  
Anne Laenen, projectcoördinator zensportplatform

### ONTWERP ZENSPORTPLATFORM HOFSTADE EN TEKENINGEN ZENSPORTPLATFORM:

Reuben Matthyssens

### FOTO'S

Sport Vlaanderen: Lieve Wyndaele

### VORMGEVING EN ILLUSTRATIES

Sport Vlaanderen – Karakters.be

Met dank aan de leden van het leescomité

Copyright

COLOFON



# ZENSPORT. PLATFORM

[#sportersbelevenmeer](#)



**SPORT.**  
VLAANDEREN