



FALOS VZW, Urbain Britsierslaan 5, 1030 Brussel, 02/246.52.55,

[wim.verstraete@falos.be](mailto:wim.verstraete@falos.be), [jonathan.goetvinck@falos.be](mailto:jonathan.goetvinck@falos.be), [frank.lenders@falos.be](mailto:frank.lenders@falos.be)

[www.falos.be](http://www.falos.be)

Januari 2011

Beste sportieveling,

Het nieuwe jaar is ingezet. Falos zal er dit jaar weer stevig tegenaan gaan. Naast het gebruikelijke sportaanbod staat er in 2011 een nieuwe activiteit op het programma. Hou de komende nieuwsbrieven en onze website zeker in de gaten.

In deze nieuwsbrief lees je volgende onderwerpen:

- [Nationale wandeldag](#)
- [Ethiek in de sport](#)
- [Nieuwe VTS brochure](#)
- [Falos.be](#)
- [Sporten bij Govaka](#)
- [Gezondheids- of fittip van de maand: Tips om gezond te sporten](#)

Sportverantwoordelijken en losse sportmedewerkers binnen de kwb-afdeling willen deze nieuwsbrief ontvangen? Geen probleem: stuur het juiste emailadres door naar [magda.denotte@kwb.be](mailto:magda.denotte@kwb.be).



Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Schrijf je dan uit door een mailtje naar [magda.denotte@kwb.be](mailto:magda.denotte@kwb.be).

Veel lees- en sportplezier!

Het "kwb in beweging"-team



Nationale wandeldag



k w b



gooreind wuustwezel loenhout

nationale kwb wandeldag

*Napoleonwandeling*  
*zondag 20 maart 2011*



Parcours in het militair domein  
en de Wuustwezelse bossen

afstanden: 6-8-12-17-25 km  
vertrek tussen 8 en 15 u

Zaal De Ark  
Achter d'Hoven 63  
2990 Wuustwezel



www.7de.linie.re-enactment.groep



Meer info: [www.falos.be](http://www.falos.be)

[Top](#)

## Ethiek in de sport



Respecteer psychische, lichamelijke en fysieke grenzen bij kinderen.

Gebruik deze cartoon op al je publicaties! <http://www.kwb.be/falos/downloads.html>

[Top](#)

## Nieuwe VTS brochure

Eén van de meest elementaire behoeften in het Vlaams sportaanbod is een betere en meer professionele begeleiding. De absolute voorwaarde hiervoor is een degelijke vorming.

**Vlaamse  
Trainersschool**

Samenwerkingsverband Bloso - Universiteiten  
en Hogescholen L.O. - Sportfederaties

De Vlaamse Trainersschool (VTS) heeft zijn nieuwe brochure met tal van opleidingen voor dit jaar voorgesteld. De VTS organiseert:

- Sporttakgerichte opleidingen op het niveau van Aspirant-Initiator, Initiator, Instructeur B, Trainer B en Trainer A (meer dan 50 sporttakken met diverse disciplines);
- Begeleidingsgerichte opleidingen (Bewegingsanimator, Jeugd sportcoördinator, Jogbegeleider en Wegkapitein);
- Aanvullende sporttakgerichte opleidingen (o.a. begeleiden van sporters met een handicap en sportende senioren);
- Beroepsgerichte opleidingen (Duiker Redder, Hoger Redder, Sportfunctionaris en Zwembadcoördinator);
- Bijscholingen.

Wij zijn graag op de hoogte als onze leden een bijscholing/opleiding volgen. Geef een seintje aan Jonathan Goetvinck ([jonathan.goetvinck@falos.be](mailto:jonathan.goetvinck@falos.be)) als je beslist om een opleiding te volgen.

[Top](#)



**Falos.be**

Een website is anno 2011 hét communicatiemiddel bij uitstek. En dat hebben ze geweten bij Falos. Onze website wordt meermaals per week up to date gehouden en dat wordt geapprecieerd bij onze sporters. Het afgelopen jaar hebben we 23.000 bezoeken op onze website geregistreerd. Dit zijn merklijk meer bezoekers dan de voorbije jaren. Uiteraard willen we in 2011 beter doen. Maar wat vind je zoal op onze website? Hieronder een klein overzichtje:



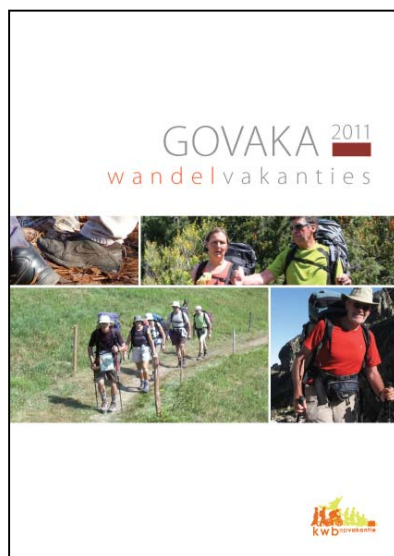
- De data, vertrekplaatsen en prijzen van al onze joggings, wandeldagen en mountainbike- (en fiets-) tochten.
- Uitslagen van de volleybalcompetities in West-Vlaanderen en Antwerpen
- Data, locaties en onderwerpen van onze kaderopleidingen
- Maandelijkse nieuwsbrief van Falos
- Alle informatie van de Cross der Jongeren en de Nationale Wandeldag
- Contactgegevens en functies van onze personeelsleden
- Alles wat je moet weten over de (sport)verzekeringen bij Falos
- Het aanbod van sportvakanties bij Govaka
- Meer info over krachtbal.

[Top](#)



## Sporten bij Govaka

Het nieuwe jaar is ook bij Govaka goed van start gegaan met de gloednieuwe brochures van de fiets- en wandelvakanties. Naar goede gewoonte is ook de nieuwe kalender van de fietsvakanties beschikbaar in Mallorca. Wil je zelf zo een brochure ontvangen? Stuur dan een mailtje naar [info@govaka.be](mailto:info@govaka.be) of surf naar [www.govaka.be](http://www.govaka.be).



[Top](#)

## Gezondheids- of fittip van de maand: Tips om gezond te sporten

Een nieuw jaar is inmiddels van start gegaan. Een moment waarop traditioneel goede voornemens worden gemaakt. Een van de voornemens die je misschien al gemaakt hebt, is meer te gaan sporten of te beginnen met sporten in 2011. Maar hoe hou je dit vol en hoe zorg je ervoor dat je je voornemens ook kan omzetten in de praktijk?



- Kies een sport die bij je past. Weet je niet of je lichaam een bepaalde sport aankan, vraag dan raad aan je huisarts of aan een erkend keuringsarts, zeker als je lang niet gesport hebt of als je ouder bent dan 45. Je kan ook altijd kiezen voor eerder laagdrempelige activiteiten zoals fietsen of wandelen.
- Gebruik de juiste uitrusting voor elke sport. Goede en juiste schoenen zijn bij de meeste sporten van essentieel belang. Onderhoud ook goed je sportmateriaal, zo blijft het veilig.
- Warm op. Een goede opwarming duurt zo'n 20 minuten. Doe een algemene opwarming met circulatieoefeningen, stretchen en spierversterkende oefeningen, gevolgd door een sportspecifieke warming up. Een cooling down na het sporten helpt ook om blessures te vermijden: een 10-tal minuten loslopen en stretchen. Meer info op [www.cjism.vlaanderen.be/gezondsporten](http://www.cjism.vlaanderen.be/gezondsporten)
- Zorg voor voldoende afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Neem genoeg rust tussen twee opeenvolgende trainingen of wedstrijden.
- Luister naar je lichaam. Ga niet sporten als je ziek of oververmoeid bent. Laat blessures volledig genezen, zo voorkom je erger. Wacht om opnieuw te starten met sporten tot je arts het zegt, ook al voel je geen pijn meer.
- Leer de juiste techniek aan. Pas je training aan je niveau en leeftijd aan.

[Top](#)