# Sportinstuif

Wist je dat bewegen ook fun kan zijn? Ontdek het tijdens onze Sportinstuif!

**21 mei**
**2026**
**9u00 - 15u15**

Sportinstuif
sport & spel

G·sport Vlaanderen

Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum Rekem

# Sportinstuif programma

Voetbal fungames**: verschillende leuke kleine balbehendigheidsspelletjes

Archery Tag ** : trefbal, maar met pijl en boog

Voetbalroos*: daag elkaar uit en scoren maar!

Urban Volley **: een speelse variant van Volleybal

Bumperbal ** : minder Messi, meer botsi... probeer bumper(voet)bal!

IPS Interactieve lichtjes*: test je reactiesnelheid!

Battle Arena ** : ben jij de absolute battle-winnaar van dit jaar?

**Mountainbike ***: een stevig ritje door de Rekemse bossen**

Krachtpats(t)er ** : de krachttest van editie 2026

Groepsuitdaging ** : versterk de verbinding van je groep

Zitdans* : dansen vanuit je (rol) stoel

Picoo **: gamen, maar dan zonder scherm

Homo Universalis ** :wie als enige in al de uitdagingen slaagt kroont zich “Homo Unversalis 2026”

Boksen **: initiatie in deze tactische gevechtssport

CornHole* : mik, gooi en scoor!

Muurklimmen***: bereik jij de top van onze klimmuur?

Volksspelenstraatje *: nostalgisch spelplezier

**Gymkana *: behendigheid op het paard**

Drums alive*: sla jij mee op de melodie van de drum?

Cirustechnieken**: doe mee en straal als een echte circusartiest!

Zumba gold *: een laagdrempelige maar plezierige dansfitness

Krolf*: de perfecte mix tussen golf en croquet

*/**/***: moeilijkheidsgraad

**Voor activiteiten in het oranje moet je op voorhand inschrijven!**

Sportinstuif
sport & spel

# Inschrijven

De Sportinstuif van OPZC Rekem is een sportdag met een gevarieerd programma vol leuke spel- en bewegingsactiviteiten voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

INSCHRIJVEN
Schrijf je snel in via onze website www.opzcrekem.be/activiteiten/sportinstuif-2026/ of scan de QR-code!

**INSCHRIJVEN VOOR 6 MEI**

## Ben jij erbij?

De Sportinstuif kost €8 per persoon. Voor dat bedrag krijg je een dag vol actie, maar ook een heerlijke hamburger of een smakelijk vegetarisch broodje om weer helemaal op krachten te komen!

Sportinstuif
sport & spel

G·sport Vlaanderen

Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum Rekem