

Praktijkdag G-Sport Vlaanderen 17/10/2025

Sessie : BBB



Even voorstellen:

Sportclub Boezjeern:

- Setting
- Doelgroep
- Vast aanbod

- Contactpersoon: Lien

boezjeern@gmail.com

Lien@wijkcentrumdekring.be

0468/06 60 35

www.sportclubboezjeern.be

- Folder & facebook



Even voorstellen:

Sportclub Team Spirit:

- Setting: FPC Antwerpen
- Doelgroep: patiënten en staff FPC A
- Vast aanbod: schema plus G-Sport activiteiten

- Contactpersoon: Tom

tom.henderieckx@fpcantwerpen.be

0474/71 08 06

03/253 76 47

- Flyer activiteiten in FPC Antwerpen



<u>SPORT</u>	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Blok 1 08u30 - 09u20	(T: Administratie) In geval geen MVC	WLS Werkoeverleg	T: MVC (16) J: Fitness/Cardio (10)	T: MVC (16)	T: Administratie	
Blok 2 09u20 - 10u10	(T: Administratie) In geval geen MVC	WLS Werkoeverleg	T: Fitness/Cardio (10)	T: Activatie (10)	T: Administratie	
10u10 - 10u20 (10 min)						
Blok 3 10u20 - 11u10	(T: Sportspecials) In geval geen MVC	T: Sportspecials	T: Fitness/Cardio (10) J: Activatie Afd	T: Sportspecials	T: Activatie SPORT UV J: Activatie Afd	
Blok 4 11u10 - 12u00	(T: Sportspecials) In geval geen MVC	T: Sportspecials	T: Sportspecials J: Activatie Afd	T: Sportspecials	T: Sport-kunst (2 wks) Sportspecials (2wks) J: Activatie Afd	
12u00 - 12u50 LUNCH						
Blok 5 12u50 - 13u40	T: Ontspanning (12) + POETSBLK fitness	T: Fitness/Cardio (10)	T: VGB Westerschelde J: Start to bike	T: Ontspanning (12)	T: MVC (16) + POETSBLK ontspanning	15u30 – 19u30 MVC compettie
Blok 6 13u40 - 14u30	T: Fitness/Cardio (10)	T: Fitness/Cardio (10)	T: VGB Westerschelde J: Fitness/Cardio (10)	T: Fitness/Cardio (10)	T: Fitness/Cardio (10)	
14u30 - 14u40 (10 min)						
Blok 7 14u40 - 15u30	T: Fitness/Cardio (10) C: AAP UV (6)	T: SPORT UV D: Start To Move (10)	T: Activatie (10) J: Circuittraining (8) C: AAP UV (6)	T: SPORT UV (12)	T: SPORT UV (12) W: Yoga (10)	
Blok 8 15u30 - 16u20	T: Fitness/Cardio (10) C: AAP UV (6)	T: SPORT UV	T: Slagsporten (14) J: Circuittraining (8) C: AAP UV (6)	T: SPORT UV (12) D: Start To Move (10)	T: SPORT UV (12) J: Ontspanning (12) W: Yoga (10)	

Even voorstellen:

-En jullie ???

BBB

Van Bed naar BewegingsBlok

Hoe krijgen we onze kwetsbare leden
aan het bewegen en hoe zorgen we
ervoor dat ze blijven bewegen ?

‘Best practices van Sportclub Boezjeern en
Sportclub Team Spirit en jullie !’

Klankschaalrelaxatie

Start to Move

Hogeschoolsport

Highland Games

AAP UV

Meet & Move

Sportspecials

Verjaardagssport

Athleta Universalis

Zonnige Lentedag

Wijken in beweging

Funny Baseball

1 tegen allen / afdelingen

BulziBucket

Warme Zomerdag

Sportpromotoren

Wandelcriterium

Hondenwandeling

7000-stappenplan

Verrassingswandeling

Fitheidstesting

Frisse Herfstdag

Beweegbingo

Sporter van de week/maand/jaar

Guinness Book of FPC Records

Speelkaartenpingpong

QR-wandeling

Koude Winterdag

1 jaar FPC Roem

.....

Klankschaalrelaxatie

- Ademhaling & relaxatie
- Eerste kennismaking aanbod
- Voor wie nog weinig kan



BulziBucket

- Werpspel
- Vooral veel werpspelen in de zomer
- Af en toe iets nieuws



Meet & Move

- gratis beweegaanbod
- eenmalige activiteiten
- als kennismaking met de club
- vanuit bredere doelstellingen



Wijken in beweging

- beweegaanbod in 3 sociale woonwijken
- project buurthuizen
- ism sociale partners



Hondenwandeling

- ism PC Sleidinge en buurtbewoners
- met of zonder hond



Verrassingswandeling

- je weet vooraf niet waar naartoe
- grote aantrekkingskracht
- even weg uit de stad



Start to move

- Fysiotherapeut
- Patiënten die mobiel moeten worden voor hun gezondheid
- Alle sporten die we kunnen aanbieden
- initiaties
- Rugscholing en core stability



Hogeschoolsport

- Bezoekende studenten
- Eerst uitleg AH of AP of HR
- ‘1 tegen allen’ samen met patiënten
- Ranglijst Hogescholen
- Zie hierna voor uitdagingen



Hogeschoolsport

1. Médecinebal : doorgeven afwisselend links - rechts naast elkaar; muur tot muur en terug
2. Ping pong : 10 series van 10 keer over; telkens 2 nieuwe patiënten die proberen
3. Touwspringen : 200 maal; max 20 keer per patiënt
4. Hoepel : Iedereen één voor één door hoepel
5. Minivoetbal : 10 keer paal of lat raken
6. Darts : één voor één een pijltje gooien en als groep 1 tot en met 25 in volgorde gooien
7. Frisbee : 10 keer van achter de lijn in 1 van de 2 hoepels gooien
8. Hockey : 10 maal scoren
9. Basketbal : 10 maal van achter vrije worplijn

Indien meer dan 30' nodig,
zet toch een toptijd neer :-)



Highland Games

- Aantal uitdagingen (zie hierna) naar analogie Schotse Spelen maar aangepast aan onze doelgroep
- Kan in klassen op basis van leeftijd of gewicht of niet, geslacht
- Totaalklassement binnen een klasse bepaald op basis van rangorde per spel; zo weinig mogelijk punten halen dus



Highland Games

- Uitdagingen kunnen zijn:
 - Touwtrektoernooi
 - Medecinebal achterwaarts gooien
 - Raceparcours met kruitwagens met ballen erin
 - Traktorband kantelen
 - Kogelstoten
 - Kruishouding halters
 - Palletten race oversteek
 - Paalwerpen
 - Zaklopen
 - ...



AAP UV

- Animal Assisted Projects vzw
- 2 maal per week een groepje
- Therapeutische van een hond gecombineerd met bewegen – wandelen buiten FPC en binnen
- Duur => sponsoring nodig



Sportspecials



- Wekelijks x uur in werkrooster om een beweegvorm / sport aan te bieden
- Voorbeelden: volleybal, fitheidstesting, guinness book of records, tennis, pool, badminton, darts, indiacaca, pingpong, funny varianten, voetvolley, ...golf, werpspelen, basket 3x3, handbal, spinning, ultimate trefbal, footbaseball, obstacle baseball, kanjam, kaatsbal, speedminton, pétanque, kegelmvc, spikeball, CRAZY MVC (masters of madness), flag football, pickelball, ...

Verjaardagssport

- 2023 heel jaar als sportspecial extra
- Patient mag in de week van zijn/haar verjaardag een sport kiezen die dan aangeboden wordt als special
- Hij/zij mag zelf ook kiezen of het open staat voor alle patiënten of enkel voor patiënten van zijn/haar afdeling of ...



Athleta Universalis

- Naar analogie met 'Homo Universalis' maar dan enkel met bewegingspelletje
- 1 keer per week om 12u30 verzamelen en spelletje spelen, 1 keer joker inzetten mag wegens omstandigheden
- Dit jaar speelden we zo een half jaar lang (24 deelnemers)
- Elke keer begint iemand anders aan een spelletje
- De laatste valt telkens af en loopt met zijn/haar diploma rond de zaal en krijgt applaus
- Spelletjes kunnen zijn: pool tafel leegspelen, indiana pluim weggoeien, kanjam, kruisstand, muurzitten, latteke trap, frisbeegolf, ...





Beste _____ ,

Jij bleef hangen op nummer _____ & bent dus niet

'ATHLETA UNIVERSALIS 2025'

Wij gaan nu verder met _____; toch een dikke
proficiat met je deelname in het voorjaar 2025,

Sportdienst FPC Antwerpen



Vakantiedagen

- 2 dagen in lente
- 3 dagen in zomer
- 1 dag in herfst
- 1 dag in winter
- GEEN therapie, werkblokken of afdelingsgebonden verplichtingen, enkel FUN
- Voorbeelden:



ZONNIGE LENTEDAGEN 2024



Woensdag 3 april & Donderdag 4 april



WOENSDAG

FPC OPEN DARTS 2024

Darts-toernooi net zoals op TV, open voor alle niveaus.

Met inschrijving.

FINGERFOOD WORKSHOP

Kleine hapjes bereiden die dan na de apotheose op donderdag geserveerd worden.

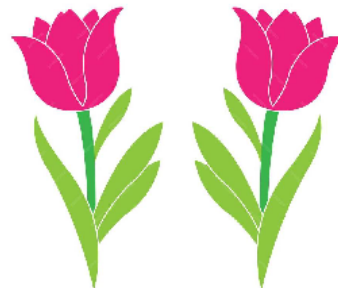
Per afdeling.

MINIGOLF

Echte minigolf, 10 holes.

Per afdeling.

Jij komt toch ook !



DONDERDAG

FPC's BIG MOVEMENT CHALLENGE 2024

Een 'Mystery Guest' daagt jullie uit een aantal 'Bewegingsdoelen' te halen, gedurende de hele dag.
Open deelname.

FPC ZINGT !

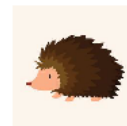
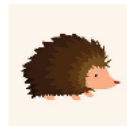
Samen zingen we echte klassiekers en maken er een gezellig samenzijn van.
Open deelname.

ZONNIGE LENTEDAGEN 2024 APOTHEOSE !

Een laatste challenge die jullie samen uitvoeren om de BIG Movement Challenge te winnen; prijsuitreiking Darts-toernooi en nuttigen van een drankje en de fingerfood die jullie samen bereid hebben.

Meer info, o.a. dagschema en locaties waar activiteiten plaatsvinden, vinden jullie terug in de infobrochures op de afdeling.

Vergeet niet in te schrijven voor Darts !



Tijdens de zonnige lentedagen zullen er geen therapieën, werk-, leer- of sportblokken doorgaan !



WARME ZOMERDAGEN 2024



Dinsdag 25 juni, woensdag 26 juni & Donderdag 27 juni



DINSDAG

SPEELKAARTENPINGPONG TORNOOI

Pingpong-tornooi met speciale formule waarbij iedereen kan winnen; open voor alle niveaus.
Met inschrijving.

WORKSHOP 'STRIPTEKENEN' **Nieuw !**

Ontwikkel je zelfverzonnen stripfiguur die klaar is om op avontuur te gaan in je stripverhaal.
Met inschrijving.

BINGO

Doe mee met dit leuke spel en win mooie prijzen !
Vrije deelname.

Meer info, o.a. dagschema en locaties waar activiteiten plaatsvinden, vinden jullie terug in de infobrochures die later volgen op de afdeling.

Vergeet niet in te schrijven voor Speelkaartenpingpong, Workshop Striptekenen, De Alleskunner 2.0, Kraak De Code en Volleybal toernooi VÓÓR 14 juni bij de sportdienst !



Jij komt toch ook ?

WOENSDAG

DE ALLESKUNNER 2.0

Zeer leuk spel á la Homo Universalis. Elke kleine opdracht kan je laatste zijn...
Met inschrijving voor patiënten EN staf.

MOBIELE ZORGBOERDERIJ

Er zullen allerlei dieren zijn, gaande van een schaap, tot kippen, konijnen en zelfs een pony. Je kan ermee in interactie treden en zelfs te aaien of knuffelen als je wilt.
Groepen komen volgens schema.

KRAAK DE CODE

Speel mee met dit teamspel waar je aan de hand van opdrachten een code moet kraken om het spel te winnen.
Met inschrijving.

IJSKRAAM

EK MATCH Oekraïne - België



Tijdens de warme zomerdagen zullen er geen RMG's, therapieën, werk-, leer- of sportblokken doorgaan !

DONDERDAG

VOLLEYBAL TORNOOI

Wie wint hét FPC volleybal-tornooi 2024
Met inschrijving voor patiënten EN staf.

DJEMBE SESSIE

Doe mee aan deze muzikale sessie en voel je even een topartiest.
Vrije deelname.

FRIETKOT

Per afdeling

OPTREDEN 'LITTLE MAN'

Vrije deelname.



ZONNIGE LENTEDAGEN 2025



Woensdag 2 april & Donderdag 3 april



WOENSDAG

KUBB & CORNHOLE CUP '25

Mini-competitie in KUBB en CORNHOLE tussen de afdelingen. 3 poules.
Met inschrijving als afdeling.

MACRAMÉ & ORIGAMI WORKSHOP

Maak kennis met deze twee toffe hobby's.
Per afdeling.

BINGO

Open deelname.

SUIKERFEEST

Samen vieren we het einde van de maand van de Ramadan.
Inschrijving via afdeling (wordt later bekend gemaakt hoe)



Meer info, o.a. dagschema en locaties waar activiteiten plaatsvinden, vinden jullie terug in de infobrochures op de afdeling.

Vergeet niet in te schrijven voor '1 jaar FPC Roem'; 'Bloemschikken' en het Suikerfeest.



DONDERDAG

FIT & FLAVOUR STANDJE

Lekkere smoothies en gezonde hapjes.

WORKSHOP 'BLOEMSCHIKKEN'

Leer een mooi bloemstuk maken met verse en gedroogde bloemen.
Met inschrijving (beperkt aantal plaatsen).

'1 JAAR FPC ROEM' !

Funny kwis met multiple choice vragen en kleine doe-opdrachtjes à la '1 jaar gratis' op TV.
Met inschrijving.

FINALES KUBB & CORNHOLE CUP '25

'LEVEND STRATEGO'

Tof actief spel. Doe mee en verover de vlag !
Per afdeling.

MACRAMÉ & ORIGAMI WORKSHOP

Maak kennis met deze twee toffe hobby's.
Per afdeling.

Tijdens de zonnige lentedagen zullen er geen therapieën, werk-, leer- of sportblokken doorgaan !





WARME ZOMERDAGEN 2025

Dinsdag 24 juni, woensdag 25 juni & donderdag 26 juni

Meer info, o.a. dagschema en locaties waar activiteiten plaatsvinden, vinden jullie terug in de infobrochures op de afdeling. **Vergeet niet in te schrijven** voor Kanjam; Cornhole; Mix&Match Workshop; Hoeden workshop; Foto Roofvogels **VÓÓR** 12 juni via het inschrijfformulier op de afdeling !

Tijdens de warme zomerdagen zullen er geen RMG's, therapieën, werk-, leer- of sportblokken doorgaan !

DINSDAG

WANDELETAPPE 6
voor de Warmste Week !!
De zesde etappe van ons wandelcriterium 2025: streefdoel 1.500.000 stappen.
Vrije deelname.

KANJAM-toernooi
Speel mee met deze toffe frisbee-variant.
Met inschrijving.

CORNHOLE-toernooi
Speel mee met dit coole werpspel.
Met inschrijving.

KARAOKE
Laat je gaan en zing mee met je favoriete nummers.
Vrije deelname.

MIX & MATCH workshop
Stel zelf een lekkere lunch samen en geniet ervan !
Met inschrijving.

WOENSDAG

KLIMTOREN
Verleg ook jij je grenzen in de hoogte ?
Per afdeling.

SWINGO
Muzikale BINGO.
Groepen komen volgens schema.

Workshop HOEDEN MAKEN
Een hoed, plezant, persoonlijk en een tikkeltje anders !
Met inschrijving.

DONDERDAG

Demonstratie ROOFVOGELS
Een toffe educatieve show met kleine en grote roofvogels.
Vrije deelname.
Fotomoment Roofvogels
Met inschrijving.

BBQ & IJSKRAAM
Groepen komen volgens schema.

OPTREDEN 'BACHA & THE BAND'
Vrije deelname.

Jij komt toch ook ?





FRISSE HERFSTDAG 2025



Dinsdag 30 september 2025

Voormiddag	'Start je dag in beweging !'	Brunch	
Namiddag	Bootcamp	Creatief met Pompoenen	Darts-toernooi 'Around the world'
	Muziek Cup '25		

Meer info, o.a. dagschema en locaties waar activiteiten plaatsvinden, vinden jullie terug in de infobrochures die later volgen op de afdeling.

Vergeet niet in te schrijven vóór donderdag 18 september voor Bootcamp, Creatief met pompoenen of Darts-toernooi !



Jij komt toch ook ?

Tijdens de frisse herfstdag zullen er geen RMG's, therapieën, werk-, leer- of sportblokken doorgaan !





FPC
ANTWERPEN

Koude Winterdag 17/12/2024

Voormiddag 9u30 tot 12u00	Nete - Dam Eilandje - Zuid Bonapartedok - Bevrijdingsdok Kanaaldok - Kattendijkdok
Namiddag 13u00 tot 15u30	Rupel - Dijle Kievit - Luchtbal Kiel - Statie Asiadok - Amerikadok

Cosy Winter Vibes

Allen welkom voor een halve dag met gezellige kraampjes,
hapjes en activiteiten op de Patio Reso!



Tijdens de Koude
Winterdag zullen er geen
RMG's, therapieën, werk-,
leer- of sportblokken zijn !



Funny Baseball



- Variant op baseball met/zonder bat
- Ipv rondjes met honken werken we met 3 kegels, 2 op 10 meter van elkaar en 1 ertussen
- De speler van de slagploeg doet een 'slag' en loopt dan zoveel mogelijk heen en weer rond de kegels, bij 'stop' telt het aantal lengtes als punten (voorbij de middelste kegel is vol punt)
- De 'slagactiviteiten' zijn bv een voetbal wegtrappen die de 'vangploeg' zo snel mogelijk tegen de lat of paal moet trappen om 'stop' te verkrijgen; of je draait het doel om en ze moeten langs achter scoren.
- Bv wegwerpen rugbybal (botst naar alle kanten) die de vangploeg dan in de basketring moet gooien, via passen, niet lopen met de bal
- Idem gewoon met basketbal
- Of frisbee en vangploeg moet frisbee tegen vierkant op basketbord gooien
- Of gewoon met baseball en bat kan uiteraard ook
- Vangbal of aantikken telt allemaal niet
- Je kan het moeilijker maken voor de vangploeg door ze allemaal een trektouw te laten vasthouden waardoor ze samen moeten werken
- Ipv heen en weer te laten lopen door slagploeg kan je ze ook een obstacle parcours laten doen, doen ze het binnen de tijd, dan krijgen ze x punten, halfweg bv maar de helft etc.
- Iedereen kan op zijn/haar eigen niveau deelnemen en het is gegarandeerd FUN; scores op een uur tijd van 198 – 174 zijn geen uitzondering !

'1 tegen allen' per afdeling

- Idem als Hogeschoolsport maar dan per afdeling komen ze de uitdaging aangaan als teambuilding activiteit samen met AH en AP / BHC en staff
- Binnen het half uur voldaan = tegenprestatie sporttherapeut: dit jaar gezonde lunch gaan koken ! (13 van de 17 afdelingen haalden het)



Sportpromotoren

- Per afdeling (van 10-13 patiënten) hebben we 1 patient die fungeert als sportpromotor
- Hangt affiches uit (maandelijks vergaderen met ons); kan uitleg geven bij activiteiten
- Werkt mee in de werkgroep sport die met ons activiteiten organiseert (oa G-Sport)
- Logo ontwikkeld
- Scheidsrechttert, organiseert mee, ...



Wandelcriterium

FPC ANTWERPEN



FPC Antwerpen SPORT I

Sportdienst organiseert:



'Wandelcriterium 2025' in het kader van de 'Warmste Week'

Wanneer: Eénmaal per maand, telkens op een andere weekdag (febr - dec)

Doel 2025: **Samen 13.500.000 stappen zetten!**
= afstand FPC naar de Noordpool en terug PLUS afstand FPC naar Olympia (Griekenland), de bakermat van de Olympische Spelen en een 'gezonde geest in een gezond lichaam!'; een expeditie doorheen alle weersomstandigheden

Breaking News !!!

Het FPC zal voor elke 10.000 stappen één euro schenken aan de Goede Doelen van de Warmste Week.

Het thema van dit jaar is 'onzichtbare zieken'.

Laat ons zoveel mogelijk wandelen om alle doelen een stapje te helpen!



FPC Antwerpen **BEWEEGT SAMEN!**

Wandelcriterium 2025: Etappe 9:

Woensdag 24 september 2025

Tom,

Jij verdient dit speciaal certificaat
van 7.851 stappen = jouw prachtige aandeel
en de 30^{ste} plaats in de 844.285 stappen
die we samen gezet hebben die dag.

Jouw totaal is nu 81.329 stappen van het totaal van
8.009.971 stappen na 9 etappes.

Dikke proficiat en beweeg zo verder!

Bewegingstherapeuten Tom en Jimmy

FPC ANTWERPEN



7.000 - stappenplan



- Nieuwe studie : 7.000 stappen is voldoende om aan je gezondheid te werken
- 1 week lang mogen ze een stappenteller gebruiken en houden een logboekje bij (stappen en activiteiten), na de week evalueren we dan samen of ze voldoende bewegen en geven we advies omtrent meer bewegen en hoe
- Gewoon naar je blokken gaan is soms al 2000 stappen of meer (groot centrum !)

Fitheidstesting



- We proberen elk jaar een testmoment in te lassen waarbij we de patiënten die willen volledig fysiek testen via de Eurofit-testbatterij aangevuld door de UKK 2 km wandeltest of de Yo-Yo intermittent shuttelrun; testjes zijn sprintjes, STHS, STVS, taptest, lichaamsmetingen, flamingotest, ...
- Na de testing krijgen ze een uitgebreid rapport met vergelijkingen met het gemiddelde in het centrum en gemiddeldes van buiten het centrum en een uitgebreid advies waaraan ze best kunnen werken
- Ook de lichaamsmetingen zijn belangrijk om een idee te hebben van de graad van obesitas, rookgewoonten, ... van onze populatie

Sporter van de week / maand / jaar



- We kiezen elke week twee patiënten die of iets opmerkelijks gedaan hebben binnen de sport (eerste keer fitnesssen bv, een toernooi gewonnen, ...); dus niet enkel de super sportieven maar kan voor vanalles zijn, ze krijgen daar dan een diploma van (soms zien we talent voor iets bij iemand dat we zelf nog niet eens wisten) en het wordt wekelijks uitgehangen op ons infobord
- Elke maand de opvallendste beweger van de maand en uiteindelijk op het einde van het jaar de sporter/beweger van het jaar (bv topwandelaar criterium)

FPC Guinness Book of Records



FPC GUINNESS BOOK OF RECORDS 2024

Discipline	20+	30+	40+	50+	60+	Dames	ABSOLUTE RECORDS
Basketbal free throws 2'		Jan 2 prtn	Jan 14 prtn	Jan 8 prtn	Jan 8 prtn	Jan 12 prtn	14 prtn (7 scores)
Verste basketbalscore	Jan 5m05	Jan 7m30	Jan 11m20			Jan 7m60	11m 20cm
Medicinebal M5kg / V3kg achterwaarts gooien		Jan 4m90	Jan 10m50	Jan 7m60	Jan 6m70	Jan 6m30	10m50cm
Frisbee werpen		Jan 21m90	Jan 28m50	Jan 17m90	Jan 20m00	Jan 19m10	28m 50cm
Jongleren voetbal		Jan 3	Jan 43	Jan 28	Jan 2	Jan 3	43 keer
Flamingo evenwichtstest		Jan 6	Jan 9	Jan 15			6 keer
Taptest		Jan 9,2 s	Jan 9,2 s	Jan 7,8 s			7,8 s
Indiaca werpen		Jan 17m40	Jan 21m40	Jan 15m50	Jan 16m10	Jan 9m90	21m 40cm
Darts 9-darter		Jan 112	Jan 242	Jan 178	Jan 202	Jan 131	242 prtn
15 m sprint		Jan 2,63 s	Jan 2,72 s	Jan 2,75 s	Jan 2,72 s		2,63 s
30 m sprint		Jan 4,43 s					4,43 s
50 m sprint							
9-bal tafel leeg spelen		Jan 6'43"	Jan 2'05"	Jan 4'30"	Jan 4'02"		2'05"
Staande Vertesprong		Jan 197 cm	Jan 178 cm	Jan 153			197 cm
Staande Hoogtesprong		Jan 42 cm	Jan 37 cm	Jan 28 cm			42 cm
Touwspringen 1'							
Optrekken 1'							
Kruisstand M2x5kg / V2x3kg							
Muurzitten	Jan 2'06"						2'06"
Golfslag		Jan 12m40	Jan 16m60	Jan 8m20	Jan 19m40	Jan 10m40	19m 40cm
90° Buikspierhang							
Badmintonshuttle slaan		Jan 10m20	Jan 12m80	Jan 9m00	Jan 11m00	Jan 9m50	12m 80cm
Jongleren flip flop pingpong 1'		Jan 68	Jan 145	Jan 65	Jan 142	Jan 102	145 keer
Planken	Jan 48,55 s					Jan 2'02"	2'02"
Fietsen 5 km	Jan 9'44"	Jan 11'11"	Jan 10'36"		Jan 11'05"	Jan 17'31"	9'44"
Fietsen 10 km	Jan 19'45"		Jan 18'05"				18'05"
Fietsen Uurrecord	Jan 28km400						28km 400m
Loopband 20'			Jan 3km840		Jan 3km270		3km 840m
Loopband Uurrecord							
Elliptical 20'			Jan 2km350		Jan 2km320		2km 350m
Elliptical Uurrecord							
Roeien 500 m	Jan 2'06"		Jan C 1'39"				1'39"
Roeien 2 km			Jan 8'35"				8'35"
Roeien Uurrecord							
Rekhangen	Jan 18,96 s	Jan 27,2 s		Jan 15 s			27,2 s

Vestig je graag een recordje, vraag het aan TOM of schrijf je in voor de sportspecial!

Speelkaarten-pingpong



- Andere variant dan keizerstoernooi: minder goede spelers hebben toch zeer goede kans om te winnen
- Voor aanvang van elke spel leggen beide spelers een speelkaart (getrokken uit de volledige boek kaarten) omgekeerd om hun speelhelft; enkel de speler zelf weet welk cijfer er op de kaart staat
- Ze beginnen te spelen en wanneer de speler het aantal punten heeft dat op zijn/haar kaart staat wint hij/zij de set, hij/zij toont de kaart
- Een aas is slechts 1 puntje, beeldjes zijn 10 punten
- Met een beetje geluk moet je dus slechts 1 punt halen tegen een betere speler, geeft vaak verrassende uitslagen

'1 jaar FPC roem'

- Zeer toffe kwis met denk- & doe vragen en gebaseerd op de VRT kwis '1 jaar gratis'
- Elke vraag begint met het thema te laten zien waarna je drie mensen naar voor vraagt (thema's zijn doe-opdracht, sportvragen, geschiedenis, fauna en flora, algemeen, ...) en de anderen moeten beslissen achter wie ze gaan staan omdat ze denken dat deze persoon het goed gaat hebben of de doe-opdracht gaat winnen
- Wint degene die je 'steunt' of heeft hij/zij het antwoord correct (multiple choice) dan krijg je 100 punten gedeeld door het aantal mensen er in jouw rij staan
- Je hebt wel assistenten nodig om telkens de score op te schrijven
- Vraagt wat organisatie maar zeer tof bij veel deelnemers
- Wie op het einde de meeste punten heeft wint '1 jaar roem'

