

## TOTAL BODY WORKOUT



Total Body Workout is een pittige lessenreeks waarbij heel het lichaam aan bod komt. Deze lessen hebben tot doel de spieren te versterken, het uithoudingsvermogen te verbeteren en veel calorieën te verbranden. Deze oefeningen en lessen zorgen tevens voor een betere lichaamshouding. Een goede basisconditie is aanbevolen om deel te nemen.

- Vanaf maandag 5 oktober 2026
- Van 19u tot 20u of 20u15 tot 21u15.
- € 84,00 (14-lessenreeks).

## PILATES



Pilates is een rustige maar effectieve trainingsmethode die je lichaam sterker, soepeler en meer in balans brengt. Met de focus op je core (buik, rug, bekken) en billen werk je aan een betere houding, meer flexibiliteit en minder spanning. Veilig en geschikt voor elk niveau.

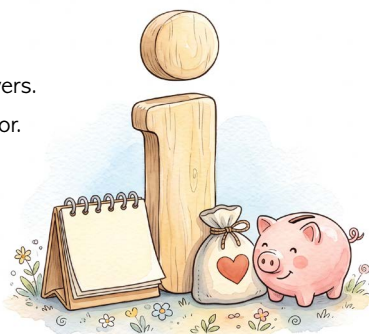
- Vanaf woensdag 23 september 2026
- Van 18u tot 19u.
- € 90,00 (15-lessenreeks).

## Praktische info

- Alle deelnemers zijn automatisch verzekerd.
- Alles onder begeleiding van ervaren en deskundige lesgevers.
- Tijdens de schoolvakanties gaan de lessenreeksen niet door. (tenzij anders vermeld door de lesgevers/sportdienst)
- Tussenkost in de deelnameprijs is mogelijk via het ziekenfonds en de belastingen. Dit verloopt automatisch via het online inschrijvingsysteem.

**Opgelet:** het aantal deelnemers per lessenreeks is beperkt.

**Snel inschrijven is dus de boodschap!**



## Hoe inschrijven?

Inschrijven kan vanaf **maandag 7 september 2026 enkel online** via de gemeentelijke website **[www.brakel.be](http://www.brakel.be)** vanaf 19u30.

**[www.brakel.be](http://www.brakel.be)** > ALLERLEI INFO > sport > Sportdienst > Online inschrijven sportkampen & lessenreeksen > Online inschrijven



Of scan de  
QR-code



# Lessenreeksen

vanaf 3 jaar - Sporthal "de Rijdt"

## Najaar 2026

### Sportdienst Brakel

Jagersstraat 64a  
9660 Brakel  
055 42 31 98  
[sportdienst@brakel.be](mailto:sportdienst@brakel.be)



**SPORT.**  
VLAANDEREN

**Brakel**  
GEMEENTE - OCMW



## KINDEREN - 3 tot 16 jaar:

### KLEUTERTURNEN

(3 tot en met 5 jaar)

Kinderen willen vooral plezier beleven aan sporten en dit is ook in ons kleuterturnen de prioriteit. Ze leren spelenderwijs omgaan met elkaar, voeren eenvoudige opdrachten uit en maken kennis met allerlei vormen van bewegen. Deze lessen zijn ook het moment om hun eerste 'turn-kunstjes' te leren.

- Vanaf zaterdag 26 september 2026.
- Van 9u30 tot 10u30 (Groep 1: 3 jaar).
- Van 10u30 tot 11u30 (Groep 2: 4 tot en met 5 jaar).
- € 40,00 (10-lesseenreks).

### KINDERYOGA

(5 tot en met 10 jaar)



Dagdagelijks krijgen kinderen heel wat prikkels te verwerken via tv, computer, school... Er wordt ook heel veel van hen verwacht. Dit kan leiden tot innerlijke stress en faalangst. Kinderyoga is op een speelse manier jezelf, je lichaam, je mogelijkheden, je grenzen ontdekken en biedt heel wat voordelen: het maakt je gewrichten en spieren soepel, kinderen leren samenwerken, het zorgt voor een goede nachtrust en het zelfvertrouwen krijgt een boost!

- Vanaf dinsdag 22 september 2026.
- Van 17u30 tot 18u30.
- € 40,00 (10-lesseenreks).

### START TO SKATE

(6 tot en met 12 jaar)



Skateboarden is sinds 2020 een olympische sport. Wil je starten met skateboarden om later alle coole tricks te kunnen? Dan is deze lessenreeks de ideale start waarbij ervaren lesgevers je meenemen in deze olympische discipline. Eigen materiaal is een pluspunt maar er wordt ook voldoende materiaal (skateboard/bescherming) voorzien.

- Gemeentelijk skatepark - Tirse
- Vanaf zaterdag 26 september 2026.
- Van 10u30 tot 12u.
- € 20,00 (5-lesseenreks).

### START TO BIKE

(4 tot en met 8 jaar)



Fietsen is leuk en gezond en vaak ook de snelste manier om je te verplaatsen. Is je kind helemaal klaar om de fiets te ontdekken? We voorzien tijdens deze lessenreeks enkele nuttige tips en leerrijke oefeningen om je kind de belangrijkste fietsvaardigheden mee te geven en goed te leren fietsen.

**Opgelet** actieve begeleiding van 1 volwassene per kind is verplicht!

- Vanaf vrijdag 25 september 2026.
- Van 17u30 tot 18u30.
- € 20,00 (5-lesseenreks).

### MUURKLIMMEN (7 tot en met 16 jaar)

Muurklimmen is een sport waarbij het volledige lichaam in beweging is. Een goede mix van coördinatie, lenigheid, inzicht en kracht is vereist om de top te behalen. Door variatie in hellingshoek van de klimwand en het gebruik van verschillende vormen van grepen worden de routes technischer of juist fysieker.

- Vanaf maandag 21 september of donderdag 24 september 2026.
- Maandag van 17u tot 18u (beginners).
- Maandag van 18u tot 19u (gevorderden = min. 2 gevolgde lessenreeksen).
- Donderdag van 17u tot 18u (beginners).
- Donderdag van 18u tot 19u (experts = min. 3 gevolgde lessenreeksen).
- € 40,00 (10-lesseenreks).



## VOLWASSENEN - vanaf 16 jaar:

### BBB-FITNESS



B.B.B. staat voor buik, billen en benen. Voor veel mensen vormen dit de specifieke probleemgebieden als het gaat om vetverbranding en spierversterking. B.B.B. is dan ook een spierversterkende en houdingsverbeterende lesvorm. Het accent ligt op grond oefeningen en het verstevigen van de genoemde B-gebieden van het lichaam.

- Vanaf woensdag 7 oktober 2026.
- Van 20u15 tot 21u15.
- € 72,00 (12-lesseenreks).

### ZUMBA



Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia. Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan. De naam Zumba komt uit het Colombiaans-Spaans, waar het zoveel betekent als snel bewegen en lol hebben.

- Vanaf maandag 21 september 2026.
- Van 20u30 tot 21u30.
- € 90,00 (15-lesseenreks).

### TABATA (= Nieuw!)



Deze lessenreeks is perfect geschikt voor personen die al over een degelijke basisconditie beschikken. Tijdens deze intervaltraining kan men de intensiteit van de trainingsoefeningen mede zelf bepalen en in korte tijd de conditie en het uithoudingsvermogen flink verbeteren.

- Vanaf woensdag 7 oktober 2026.
- Van 19u tot 20u.
- € 72,00 (12-lesseenreks).

### ZWANGER EN FIT



Sporten op een verantwoorde wijze tijdens de zwangerschap biedt veel voordelen voor zowel de toekomstige mama als baby en helpt om de conditie op peil te houden. Andere voordelen zijn minder kwaaltjes, gezondere gewichtstoename, minder kans op zwangerschapsdiabetes, minder rugklachten, vlotter herstel na de bevalling, ... Alles onder de deskundige begeleiding van een vroedvrouw.

- Vanaf zaterdag 26 september 2026
- Van 9u tot 10u.
- € 60,00 (10-lesseenreks).

### SPINNING

Spinning is te vergelijken met indoor fietsen maar dan op aanmoedigende en opzweepende muziek, ieder op zijn eigen niveau. Spinning is een heel intensieve sport waarbij er afgewisseld wordt op snelheid, op kracht, zittend of staand. Kortom, het is een sport waar veel voordelen aan vasthangen (verbranden van calorieën, spieruithoudingsvermogen, cardiovasculaire fitheid en op je eigen tempo).

- Vanaf:
- Dinsdag 22 september 2026 (15x) | Donderdag 24 september 2026. (10x)
- Woensdag 23 september 2026 (15x) | Zondag 22 november 2026 (10x)
- Dinsdag, woensdag en donderdag van 20u tot 21u, zondag van 10u tot 11u.
- € 60,00 (10-lesseenreks) / € 90,00 (15-lesseenreks).

