



**Sportsticker**

# **SPORTGIDS**

**Universiteit & Hogescholen  
Antwerpen**

**2011-2012**

**SPORT VOOR DE ANTWERPSE STUDENT**



**SPORTRAAD**  
Universiteit Antwerpen

**STAD ANTWERPEN**

**Antwerpen Studentental**

Met steun van de  
Vlaamse overheid



# INHOUD

## 1. ALGEMENE INFO

Sportsticker	4
Organisatiestructuur	5
Sportlocaties	7
Competities & topsport	8

## 2. GRATIS SPORTEN ELKE DAG

Overzicht van gratis sportsticker activiteiten Sportsticker	10
---	----

## 3. SPORTAANBOD: ALFABETISCHE LIJST

Atletiek	13	Karting	17	Taiji	20
Badminton	13	Klimmen	17	Tafeltennis	20
Basketbal	14	Korfbal	18	Tafelvoetbal	20
BBB	14	Krav Maga	18	Tennis	21
Dans	15	Paintball	18	Veldvoetbal	22
Fitness	15	Rugby	19	Volleybal	23
Floorball/Unihockey	16	Schaken	19	Yoga	23
Frisbee	16	Ski & Snowboard	19	Zaalvoetbal	24
Handbal	16	Squash	19	Zumba	25
Hockey	16	Taebo	19	Zwemmen	25
Karate	17				

## 4. SPORTINITIATIES

Basket	27	Krav Maga	28
Duiken	27	Rugby	29
Freestyle Ski & Snowboard	27	Start 2 Run	29
Frisbee	27	Tennis	29
Hockey	28	Zwemmen	29
Klimmen	28		

## 5. SPORTEVENEMENTEN

### 1e SEMESTER

29/09/11	Studay	Gedempte Zuiderdokken
05/10/11	Openingssspelen	UA Campus Middelheim
10-14/10/11	IFIUS World Interuniversity Games	Amsterdam
17-28/10/11	Sport@campus	Verschillende campussen
19/10/11	Tafeltennistornooi	UA Stadscampus
26/10/11	Sjotterkastornooi	KdG Campus Stadswaag
21/11/11	Initiatie Klimmen	Mortsel
22/11/11	Karting	Indoorkarting Antwerpen
30/11/11	Midnight Swim	Zwembad Wezenberg
22/12/11	Kerstbomenrace	UA Stadscampus

### 2e SEMESTER

03/02-12/02/12	UA Sportraad Skireis	Frankrijk, Flaine
29/02/12	2 Racquets Tournament	UA Stadscampus
27/02- 09/03/12	Sports@Campus	Verschillende campussen
07/03/12	Trappenloop	KdG Campus Groenplaats
13/03/12	Sportquiz	UA Campus Groenenborger
14/03/12	Ski & Snowboarddag	Bottrop, Duitsland
15/03/12	Let's Dance	UA Stadscampus
18/04/12	12-urenloop	UA Campus Drie Eiken
20/04/12	Paintball	Stabroek
22/04/12	Antwerp10Miles	Linkeroever
25/04/12	10-urenloop	UA Stadscampus
02/05/12	Finale ASL Outdoor	Hoboken
07/05/12	Finale ASL Indoor	UA Stadscampus
16/05/12	Highland Games	Konijnenwei

## 6. INTERFAC KALENDER

Overzicht van UA Sportraad Interfac Sportcompetities 2011-2012	36
--	----

## 7. EXTRA VOORDELEN MET SPORTSTICKER

Zaalhuur	37
Gratis Wedstrijdtickets	38
Korting United Brands	38

# SPORTSTICKER

## WAT?

De sportsticker geeft je toegang tot een uitgebreid sportaanbod: van beginner tot topsporter, van gelegenhedssporter tot competitiebeest, individueel of in team. En dit voor namelijk gratis, anders tegen zeer voordelige prijzen.

Heimwee naar het clubleven bij jouw thuis? Geen nood, met een sportsticker kan je helemaal gratis en vrijblijvend wekelijks mee trainen met onze sportclubs: veld- en zaalvoetbal, basketbal, volleybal, korfbal, taeko en nog veel meer. Ga je liever zelf met een groep vrienden sporten? Reserveer met je sportsticker dan gratis een zaal.

Daarnaast kan je sportdisciplines ontdekken door deel te nemen aan onze initiatielessen. Dit jaar staan o.a. duiken, basket, klimmen, zwemmen en freestyle skiën en snowboarden op het programma. Verder krijg je toegang tot meerdere grote sportevenementen en geniet je korting op je fitnessabonnement en zwemkaart.

## VOOR WIE?

Iedere student van de Universiteit Antwerpen, Karel de Grote- Hogeschool, Artesis Hogeschool Antwerpen, Plantijn Hogeschool, Instituut voor Tropische Geneeskunde Antwerpen, Hogere Zeevaartschool en Lessius Antwerpen kan een sportsticker aankopen.

Ook ieder personeelslid van de desbetreffende instellingen en UA- alumni kunnen een sportsticker kopen. Zij betalen €25 voor een sportsticker. Hun sportaanbod is beschikbaar op [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)

## PRIJS?

De sportsticker kost slechts €18 waarvan in de meeste gevallen €12 - €18 terugbetaalbaar is via je mutualiteit.

## Hoe aanschaffen?

- 1 Registreer je op [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be);
- 2 Betaal €18 en ontvang je sportsticker;
- 3 Heb je al een sportkaart? Verleng je lidmaatschap dan via de website en ontvang vervolgens je sportsticker die je op de sportkaart kleeft;
- 4 Gebruik je terugbetalingformulier en krijg €12 - €18 terug via je mutualiteit.



## SPORTSTICKER IS EEN ORGANISATIE VAN

### ONDERWIJSINSTELLINGEN

**Universiteit Antwerpen / Commissariaat voor de Sport**  
Stephane Stiévenart  
info@sportua.be  
03/265.37.66

**Karel de Grote-Hogeschool / KdG Stuvo vzw**  
Mathijs Houben  
mathijs.houben@kdg.be  
03/202.38.00

**Artesis Hogeschool Antwerpen / Sovoha**  
Nijs Van de Velden  
nijs@sportua.be  
03/265.37.32

**Plantijn Hogeschool / Sovo Plantijn**  
Regine Thielemans  
regine.thielemans@sovoplantijn.be  
03/205.26.10

**Hogere Zeevaartschool / Sovo HZS**  
Sylvia Adriaenssens  
sylvia.adriaenssens@hzs.be  
03/205.64.59

**Instituut voor Tropische Geneeskunde Antwerpen / Studentendienst ITG**  
Helga Bödges,  
hbodges@itg.be  
03/247.62.52

**Lessius Antwerpen / STIP Lessius Antwerpen**  
Lise Hellemond  
lise.hellemond@lessius.eu  
03/241.08.06

**CHECK**  
[WWW.SPORTSTICKER.BE](http://WWW.SPORTSTICKER.BE)  
klik op het logo van je instelling en ontdek het extra sportaanbod dat zij voor jou in petto hebben

### STUDENTSPORTWEB

StudentSportWeb is de sportassociatie van de Universiteit & Hogescholen Antwerpen. Samen met de studentenvoorzieningen van de verschillende instellingen verzorgt StudentSportWeb het sportaanbod voor alle Antwerpse studenten. Dit bevat zowel het recreatieve en competitieve aanbod, de ondersteuning van sportclubs als de organisatie van evenementen en sportinitiaties.

**StudentSportWeb**  
Leen Declerck,  
Nijs Van de Velden,  
Mathias Claeys  
03/265.37.51  
info@sportsticker.be

### UA SPORTRAAD

De UA Sportraad is een overkoepelende vereniging van gemotiveerde studenten die zich vanuit het studentenleven inzet om de Antwerpse student aan het sporten te krijgen. Het sportaanbod van de UA Sportraad vind je ook terug in deze gids.

**Universiteit Antwerpen Stadscampus**  
Sportkot (E101)  
Grote Kauwenberg 2  
2000 Antwerpen  
03/265.48.45

Sebastiaan Monsieurs  
sebastiaan@sportsticker.be  
Praeses UA Sportraad CST

**Universiteit Antwerpen Buitencampussen**  
Huis van de Sport  
Middelheim 1  
2020 Antwerpen

Tim Verschuieren  
verschuieren.tim@sportsticker.be  
Praeses UA Sportraad  
CMI-CGB-CDE

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



**VZW ANTWERPEN SPORTSTAD**

Vzw Antwerpen Sportstad staat in voor de sportstimulering en -promotie van alle Antwerpenaren. Hun sportaanbod vind je op [www.sportstad.be/sportaanbod](http://www.sportstad.be/sportaanbod).

**ANTWERPENSTUDENTENSTAD VZW**

Antwerpen Studentenstad vzw is een samenwerking van de stad Antwerpen, de Associatie van de Universiteit en Hogescholen Antwerpen en het Antwerps Studentenoverleg. Antwerpen Studentenstad ijvert voor een studentvriendelijke stad. Je komt alles te weten op [www.antwerpenstudentenstad.be](http://www.antwerpenstudentenstad.be).

**STUDIANT VZW**

Studiant vzw is een studenteninitiatief met als doel de promotie en ondersteuning van het studentenleven en de organisaties die hierin actief zijn, het centraliseren van alle informatie over studenten en adolescente jongeren en de communicatie naar hen toe. Meer info op [www.studiant.be](http://www.studiant.be)

**MET STEUN VAN DE VLAAMSE OVERHEID**



**SPORT LOCATIES**

- 1**

**UA sporthal stadscampus (CST)**  
 Grote Kauwenberg 2  
 2000 Antwerpen  
 03/265.48.58 (sportkot)  
 03/265.48.68 (David Vossen)

**Openbaar vervoer:**  
 Op wandelafstand van Rooseveltplaats en tram 10 en 11
- 2**

**KdG sporthal Dambruggestraat**  
 Dambruggestraat 193  
 2060 Antwerpen

**Openbaar vervoer:**  
 tram 12 (halte Sint-Gummarus)
- 3**

**UA Campus Middelheim (CMI) Sporthal HealthCity (Gebouw B)**  
 Middelheimlaan 1  
 2020 Antwerpen  
 03/265.37.51

**Openbaar vervoer:**  
 Buslijnen 17,21,32,33,180,181,182,183
- 4**

**Plantijn sporthal Meistraat**  
 Sporthal Plantijn (gelijkvloers)  
 Meistraat 5  
 2000 Antwerpen

**Openbaar vervoer:**  
 tram 12 en 24 (halte Nationale bank)
- 5**

**Voetbalvelden Naftaweg**  
 Naftaweg 45 (vlak bij Krugerbrug)  
 2660 Hoboken

**Openbaar vervoer:**  
 Buslijnen 1, 13 (halte Waaslandstraat)

# COMPETITIES & TOPSPORT

## ANTWERP STUDENTS LEAGUE (ANTWERPS NIVEAU)

De Antwerp Students League (ASL) is de grootste studentencompetitie in Antwerpen, gespreid over het hele academische jaar. Basketbal, volleybal, zaalvoetbal (ASL Indoor) en veldvoetbal (ASL Outdoor) zijn de vier sporten die deel uitmaken van de competitie.

Meer info vind je bij de desbetreffende sport in deze sportgids of surf naar: [www.antwerpstudentsleague.be](http://www.antwerpstudentsleague.be)

## VLAAMSE STUDENTEN SPORT FEDERATIE VSSF (VLAAMS NIVEAU) & BELGISCHE UNIVERSITAIRE SPORT FEDERATIE BUSF (BELGISCH NIVEAU)

Studenten van de Universiteit en Hogescholen Antwerpen kunnen deelnemen aan studentencompetities en dit zowel op Vlaams als op Belgisch niveau. Voor meer informatie over deze kampioenschappen of voor inschrijvingen, neem je best contact op met de topsportcoördinator van de respectievelijke onderwijsinstelling.

## TOPSPORT COÖRDINATOREN PER INSTELLING

### Universiteit Antwerpen

David Van den Bosch  
david.vandenbosch@sportua.be  
03/265.37.38

### Karel de Grote- Hogeschool

Mathijs Houben  
mathijs.houben@kdg.be  
03/202.38.00

### Artesis Hogeschool

Jef Persoons  
jef.persoons@artesis.be  
0485/208.538

### Plantijn Hogeschool

Regine Thielemans  
regine.thielemans@sovoplantijn.be  
03/205.26.10

### Hogere Zeevaartschool

Sylvia Adriaenssens  
sylvia.adriaenssens@hzs.be  
03/205.64.59

### Lessius Antwerpen

Lise Hellemond  
lise.hellemond@lessius.eu  
03/241.08.06

## TOPSPORTSTATUUT

Combineer je topsport met een studie? Jouw onderwijsinstelling zoekt mee naar de beste combinatie. Neem voor de aanvraag van een topsportstatuut eveneens contact op met je topsportcoördinator.



<b>Atletiek (outdoor)</b>	01/05/12	Oordegem	BUSF
<b>Badminton</b>	14/12/11	Antwerpen	VSSF + BUSF
<b>Basketbal (heren / dames)</b>	26/10/11	Gent	VSSF
<b>Beach Volley</b>	zie <a href="http://www.vssf.net">www.vssf.net</a>	zie website	VSSF
<b>Duathlon</b>	zie <a href="http://www.vssf.net">www.vssf.net</a>	Geraardsbergen	BUSF
<b>Frisbee</b>	zie <a href="http://www.vssf.net">www.vssf.net</a>	Gent	BUSF
<b>Futsal (heren/dames)</b>	23/11/11	Gent	VSSF
<b>Gymnastiek</b>	30/03/12	Buizingen	BUSF
<b>Handbal (heren)</b>	26/10/11	Gent	VSSF
<b>Handbal (dames)</b>	14/03/12	Gent	VSSF
<b>Hockey</b>	19/10/11	Antwerpen	VSSF
<b>Judo (individueel)</b>	30/11/11	Frameries	BUSF
<b>Judo (per ploeg)</b>	02/03/11	Luik	BUSF
<b>Klimmen (boulder)</b>	17/02/12	Gent	VSSF
<b>Klimmen (muur)</b>	14/03/12	Jambes	BUSF
<b>Klimmen (muur)</b>	okt tem dec/11	Leuven	VSSF
<b>Korfbal</b>	19/10/11	Antwerpen	VSSF
<b>Rugby</b>	14/03/12	Gent	VSSF
<b>Run&amp;bike</b>	28/03/12	zie website	VSSF
<b>Schaken</b>	29/02/12	Gent (KaHoSL)	VSSF + BUSF
<b>Scheren</b>	zie <a href="http://www.vssf.net">www.vssf.net</a>	Gembloux	BUSF
<b>Tafeltennis</b>	08/12/11	Heverlee	VSSF+ BUSF
<b>Tennis (heren/dames, voorronde)</b>	10&15/11/11	Lier ('t SAS)	VSSF
<b>Tennis (heren/dames, dubbel)</b>	25/11/11	Lier ('t SAS)	VSSF
<b>Tennis (heren/dames, eindronde)</b>	28/11/11	Lier ('t SAS)	VSSF
<b>Veldvoetbal (heren/dames)</b>	26/10/11	Gent	VSSF
<b>Volleybal (heren/dames)</b>	30/11/11	Brussel	VSSF
<b>Waterpolo</b>	14/03/12	Gent	VSSF
<b>Wielrennen</b>	zie <a href="http://www.vssf.net">www.vssf.net</a>	Zomergem	BUSF
<b>Zwemmen</b>	07/03/12	zie website	BUSF
<b>GYSK</b>	14/03/12	Gent	VSSF
<b>Finaledag</b>	25/04/12	Louvain-la-Neuve	BUSF

# ELKE DAG GRATIS SPORTEN

Er valt **elke dag gratis sport** te beleven met je sportsticker.

Op vaste tijdstippen kan je jouw sport(en) naar keuze vrij of o.l.v. een trainer komen beoefenen

## MAANDAG

### Badminton

- 12u30 – 14u  
UA sporthal  
Stadscampus

### Yoga

- 17u15 – 18.45u  
Plantijn sporthal  
Meistraat

### Basketbal

- 19u30 – 21u30  
KdG sporthal  
Dambrugge

## DINSDAG

### Badminton

- 12u30 – 14u  
UA sporthal  
Stadscampus

### Taebo

- 19u – 20u  
UA sporthal  
Stadscampus

### BBB

- 20u – 21u  
UA sporthal  
Stadscampus

### Hockey

- 20u – 23u  
R. Victory HC

## WOENSDAG

### Badminton

- 12u30 – 14u  
UA sporthal  
Stadscampus

### Tennis

- 13u – 15u  
UA sporthal  
Stadscampus

### Voetbal

- 18u – 19u30  
Naftaweg  
Hoboken

### Frisbee

- 20u – 22u  
Hoge Zeevaart-  
school

## DONDERDAG

### Badminton

- 12u30 – 14u  
UA sporthal  
Stadscampus
- 18u – 20u  
KdG sporthal  
Dambrugge

### Zumba

- 19u – 20u  
UA sporthal  
Stadscampus
- 19u – 20u  
UA campus  
Middelheim

### Volleybal

- 20u – 21u30  
UA sporthal  
Stadscampus
- 20u – 21u30  
KdG sporthal  
Dambrugge

### Floorball

- 20u – 21u30  
UA sporthal  
Stadscampus

### Rugby

- 20u – 22u  
Romeinse Put,  
Edegem

### Zaalvoetbal

- 21u30 – 23u  
UA sporthal  
Stadscampus

### Korfball

- 21u30 – 23u  
UA sporthal  
Stadscampus

## VRIJDAG

### Zaalvoetbal

- 12u30 – 14u  
UA sporthal  
Stadscampus

Ontdek of verdiep je in verschillende sportdisciplines tijdens onze initiatielessen. De meeste initiaties zijn gratis met je sportsticker.

Schrijf je tijdig in via [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)  
Plaatsen zijn beperkt!



MEER INFO OVER SPORTINITIATIES  
VIND JE BIJ SPORTAANBOD (P. 12)  
EN SPORTINITIATIES. (P. 26)

<b>INITIATIE BASKETBAL</b>	Maandag 7/11	KdG Sporthal Dambrugge
<b>INITIATIE KRAV MAGA</b>	13/10, 24/11, 12/3 en 23/4	Borgerhout
<b>INITIATIE RUGBY</b>	Donderdag 13/10	ARC Romeinse Put Edegem
<b>INITIATIE ZWEMMEN</b>	Maandag 10/10, 17/10 en 24/10	zwembad Veldstraat
<b>INITIATIE HOCKEY</b>	Dinsdag 18/10	R. Victory Edegem
<b>INITIATIE FLOORBALL</b>	Donderdag 20/10	UA Stadscampus
<b>INITIATIE FRISBEE</b>	Woensdag 26/10	HZS
<b>INITIATIE VOLLEYBAL</b>	Donderdag 27/10	UA Stadscampus
<b>INITIATIE KLIMMEN</b>	Maandag 21/11	Den Greep Mortsel
<b>INITIATIE FREESTYLE SKI EN SNOWBOARD</b>	Dinsdag 13/12	Snowvalley Peer
<b>START 2 RUN</b>	31/1 tem 17/4 elke dinsdag 18u-19u	Stadspark
<b>INITIATIE DUIKEN</b>	Zie <a href="http://www.sportsticker.be">www.sportsticker.be</a>	
<b>INITIATIE TENNIS</b>	April 2012 (19/4, 26/4 en 3/5)	TC Mariënborgh Edegem



# SPORT AANBOD

## ALFABETISCHE LIJST

Voor alle activiteiten is een sportsticker vereist\*

Raadpleeg

[www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) voor wijzigingen of aankondigingen.

**Competities:** info p. 8

**Sportinitiaties:** info p. 26









**Evenementen:** info p. 30

**Interfac kalender:** info p. 36

**Zaalhuur:** info p. 37

\* tenzij anders vermeld


## LEGENDE

-  Wanneer
-  Uur
-  Locatie
-  Omschrijving
-  Prijs
-  Hoe inschrijven
-  Hoe er te geraken
-  Meer informatie


Atletiek/Start 2 Run	13
Badminton	13
Basketbal	14
BBB: Borst, Buik, Billen	14
Dans: Afrikaanse Dans	14
Dans: Flamenco, Sevillanas, Buikdans	15
Fitness	15
Floorball/Unihockey	16
Frisbee (Ultimate)	16
Handbal	16
Hockey	16
Karate	17
Klimmen	17
Korfbal	18
Krav Maga (zelfverdediging)	18
Paintball	18
Rugby	19
Schaken	19
Ski & Snowboard	19
Squash	19
Taebo/Total Body Workout	19
Taiji	20
Tafeltennis	20
Tafelvoetbal	20
Tennis	21
Veldvoetbal	22
Volleybal	23
Yoga	23
Zaalvoetbal	24
Zumba	25
Zwemmen	25


## ATLETIEK/ START 2 RUN

### RECREATIEF

 Dinsdag  
**2e sem:** 31/1 tem 17/4 (uitgez. 3/4, 10/4)

 18u – 19u

 Stadspark. We spreken af op de hoek van de Van Eycklei en de Rubenslei aan het standbeeld.

 Bereid je voor op de Antwerp10Miles met behulp van 2 professionele loopbegeleiders. In 10 weken stomen ze je klaar voor de 5km (short run) of de 10 miles. Douches en omkleedruimte ter beschikking in Plantijn sporthal Meistraat.  
2 niveaus: 0-5 km en 5-16 km

 **GRATIS** met sportsticker

### COMPETITIE BUSF

Contacteer je topsportcoördinator indien je wenst deel te nemen aan de VSSF-competitie atletiek op 1/5/12.

### COMPETITIE INTERFAC

do 3/5/12 • Interfac Atletiek  
Sportterreinen Konigin Astrid

### EVENEMENT

wo 18/4/12 • 12-urenloop,  
UA Campus Drie Eiken  
zo 22/4/12 • Antwerp10Miles,  
Linkeroever

wo 25/4/12 • 10-urenloop,  
UA Stadscampus


Zie evenementen voor meer info.


**MEER INFO OVER LOOPPARCOURS,  
LOOPEVENEMENTEN, ATLETIEKPISTES IN  
ANTWERPEN VIND JE OP  
[WWW.ANTWERPEN.BE](http://WWW.ANTWERPEN.BE)  
› SPORT › LOPEN IN ANTWERPEN.  
VRAAG HIER OOK JE GRATIS LOOPGIDS  
AAN MET MASSA'S NUTTIGE LOOPTIPS!**


## BADMINTON


### RECREATIEF


Op volgende locaties kan je met vrienden vrijblijvend komen badmintonnen. Materiaal is aanwezig en de netten staan opgesteld.


 ma tem do  
**1e sem:** 25/8 tem 22/12 (uitgez. 31/10, 1/11, 2/11,14/12)  
**2e sem:** 9/1 tem 29/3 (uitgez. 5/3, 14/3)  
**16/4 tem 5/7** (uitgez. 30/4, 1/5, 17/5, 28/5)

 12u30 – 14u


 UA Stadscampus

 Vrij badmintonnen

 **GRATIS** met sportsticker

 KdG sporthal  
Dambruggestraat 193

 Vrij badmintonnen

 **GRATIS** met sportsticker

### COMPETITIE BUSF

Contacteer je topsportcoördinator indien je wenst deel te nemen aan de VSSF-competitie badminton op 14/12/11.

### COMPETITIE INTERFAC

ma 28/11/11 • Interfac badminton dames,  
UA campus Middelheim  
ma 5/12/11 • Interfac badminton heren,  
UA campus Middelheim

### EVENEMENT

di 29/2/12 • 2 Racquets Tournament,  
UA Stadscampus

Zie evenementen voor meer info.

### ZAAHUUUR

Wil je buiten deze momenten graag badmintonnen dan kan je een terrein in de sporthallen van de UA Stadscampus of de UA Campus Middelheim reserveren. Zie zaalhuur voor meer info.

## BASKETBAL

### SPORTCLUB

Maandag  
**1e sem:** 3/10 tem 19/12 (uitgez. 31/10)  
**2e sem:** 13/2 tem 7/5 (uitgez. 2/4, 9/4 en 30/4)

19u30 – 21u30

KdG Sporthal Dambruggestraat

Recreatieve trainingen o.l.v. een ervaren coach. Aandacht voor beginners én gevorderden.

**GRATIS** met sportsticker

### COMPETITIE ASL

Maandag en woensdag,  
 start: ma 13/2/12, finale: ma 7/5/12

18u – 23u

UA Stadscampus

Stel je eigen ploeg samen en neem deel! De Antwerp Students League Indoor - basketbal is een competitie voor heren- en damesteams.

Vóór 30/1/12 op  
[www.antwerpstudentsleague.be](http://www.antwerpstudentsleague.be)

### COMPETITIE VSSF

Contacteer je topsportcoördinator indien je wenst deel te nemen aan de VSSF-competitie basketbal (heren en dames) op 26/10/11

### COMPETITIE INTERFAC

ma 17/10 • Interfac basketbal dames, UA Campus Middelheim

ma 26/3 • Interfac basketbal heren, UA Campus Middelheim

### EVENEMENT

ma 7/5/12 • Finaledag Antwerp Students League Indoor, UA Stadscampus

Zie evenementen voor meer info.

### INITIATIE

ma 7/11/11 • Speciale training met aandacht voor de verschillende basistechnieken van basketbal.

### ZAALHUUR

Wil je met je vrienden een partijtje basketballen dan kan je een terrein in de sporthallen van de UA Stadscampus of de UA Campus Middelheim reserveren. Zie zaalhuur voor meer info.

## BBB: BORST, BUIK, BILLEN

### RECREATIEF

Dinsdag  
**1e sem:** 4/10 tem 20/12 (uitgez. 1/11)  
**2e sem:** 14/2 tem 24/4 (uitgez. 3/4 en 10/4)

20u – 21u

UA Stadscampus

Leuke workout voor het hele lichaam op muziek. De oefeningen zijn voornamelijk ter versteviging van de borst-, buik- en bilsieren.

**GRATIS** met sportsticker

### EVENEMENT

do 25/10 • Disco BBB tijdens de normale uren (sport@campus)

do 15/3/12 • Let's Dance, UA Stadscampus  
 Zie evenementen voor meer info.

## DANS: AFRIKAANSE DANS

### RECREATIEF

Dinsdag  
**1e sem:** 20/9 tem 13/12 (uitgez. schoolvakanties)  
**2e sem:** Nog te bepalen.

20u – 21u30

Kloosterstraat 37 (school Musica)

lessen Afrikaanse dans met live percussie i.s.m. vzw Doni Doni. Meer info vind je op <http://www.donidoni.be/Soumah.html>

normaal: €100/ 11 lessen  
 met sportsticker: €50/ 11 lessen

soumah.ibrahima@gmail.com  
 (inschrijvingen zijn beperkt)

### INITIATIE

di 20/9/11 • gratis proefles, Kloosterstraat 37

## DANS: FLAMENCO, SEVILLANAS, BUIKDANS

**SPORTSTICKERACTIE**  
 BIJ AANKOOP VAN JE SPORTSTICKER  
 KRIJG JE 1 GRATIS DANSLES

### RECREATIEF

Elke weekavond

Herentalsebaan 111, 2100 Deurne

Verschillende Spaanse dansstijlen van verschillende niveaus i.s.m. vzw Lunar. Meer info vind je op [www.lunarvzw.be](http://www.lunarvzw.be)

Normaal: €90-95/10 lessen  
**MET SPORTSTICKER:** €50/10 lessen

## FITNESS

**Wezenbergfit**  
 Desguinlei 17-19, 2018 Antwerpen  
[info@wezenbergfit.be](mailto:info@wezenbergfit.be)

**Fitality Club**  
 Ruggeveldlaan 603, 2100 Deurne  
[deurne@fitality.be](mailto:deurne@fitality.be)  
 Kromstraat, 2520 Ranst  
[ranst@fitality.be](mailto:ranst@fitality.be)  
 Kontichsesteenweg 73, 2630 Aartselaar  
[aartselaar@fitality.be](mailto:aartselaar@fitality.be)

FAST (Fitness voor Antwerpse Studenten) werd opgestart om sportstickerhouders aan studentvriendelijke prijzen te laten fitnessen. Dit gebeurt i.s.m. fitnesscentra Wezenbergfit ([www.wezenbergfit.be](http://www.wezenbergfit.be)) en Fitality ([www.fitality.be](http://www.fitality.be)).

**SPORTSTICKERACTIE**  
 PROEFWEEK GRATIS IN DE WEEK  
 VAN 17/10/11 EN 5/3/12.

**losse beurt:** €6  
**1 proefweek/academiejaar:** €10 (aftrekbaar van jaarabonnement)  
**GRATIS** in de week van 17/10/11 en 5/3/12.  
**20 beurten:** €100 (6 maanden geldig)  
**3 maanden:** €105  
**12 maanden:** €295 (freeze-optie\*)  
**optionele begeleidingsadvies:** €30

Voor de aanmaak van een lidkaart zullen de clubs tevens een kleine prijs aanrekenen. De prijs voor een lidkaart is verschillend van club tot club.

Ook personeel en alumni van AUHA genieten van een korting met de sportsticker. Zij krijgen 35 % op alle producten van onze FAST -partners. Voor een 20-beurtenkaart betalen Alumni en personeel €130.

\*Freeze: Om het jaarabonnement nog aantrekkelijker te maken krijg je de mogelijkheid het abonnement te bevroren voor een bepaalde periode. Deze bevroering mag in totaal niet meer dan 1 maand bedragen met een minimum van 7 dagen per keer.

## FLOORBALL / UNIHOCKEY

### SPORTCLUB

Donderdag  
**1e sem:** 6/10 tem 15/12  
**2e sem:** 12/1 tem 3/5 (uitgez. 9/2, 15/3, 5/4 en 12/4)

20u – 21u30

UA Stadscampus

Floorballtrainingen i.s.m. met Unihockey-Ateam ([www.unihockey-ateam.be](http://www.unihockey-ateam.be))

**GRATIS** met sportsticker

### COMPETITIE INTERFAC

ma 10/10/11 • Interfac floorball, UA Campus Middelheim

### INITIATIE

do 20/10/11 • Initiatie training waarbij de specifieke basistechnieken van floorball aan bod komen. Ideaal om kennis te maken met deze flitsende sport.

## FRISBEE (ULTIMATE)

### SPORTCLUB

Woensdag  
 Hele jaar (ook tijdens vakanties)

20u – 22u

Hogere Zeevaartschool, Noordkasteel-Oost 6, 2030 Antwerpen

Frisbeetrainingen i.s.m. frisbeeclub De Schijnwerpers ([www.schijnwerpers.be](http://www.schijnwerpers.be))

**GRATIS** met sportsticker

### INITIATIE

wo 26/10/11 • Speciale training met aandacht voor de specifieke basistechnieken van (Ultimate) Frisbee.

## HANDBAL

### COMPETITIE VSSF

Contacteer je topsportcoördinator indien je wenst deel te nemen aan de VSSF-competitie handbal (heren en dames) op 26/10/11.

### COMPETITIE INTERFAC

ma 14/11/11 • Interfac handbal dames, UA Campus Middelheim

ma 21/11/11 • Interfac handbal heren, UA Campus Middelheim

### ZAALHUUR

Wil je met je vrienden een partijtje handballen dan kan je een terrein in de sporthallen van de UA Stadscampus of de UA Campus Middelheim reserveren. Zie zaalhuur voor meer info.

## HOCKEY

### SPORTCLUB

Dinsdag  
**1e sem:** 4/10 tem 20/12 (uitgez. 1/11)  
**2e sem:** 14/2 tem 15/5 (uitgez. 3/4, 10/4 en 1/5)

Beginners 20u – 21u  
 Tussengroep 20u30 – 22u  
 Gevorderden 21u30 – 23u

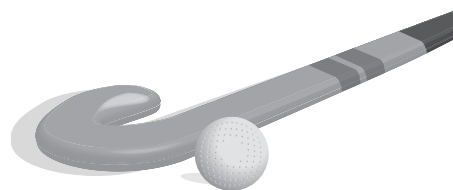
R. Victory HC, Kattenbroek 5, 2650 Edegem

Hockeytrainingen i.s.m. ASHV de Segahs ([www.hockeysegahs.tk](http://www.hockeysegahs.tk))

Lidmaatschap academiejaar '11-'12: €15 met sportsticker

### INITIATIE

di 18/10/11 • Speciale training met aandacht voor beginners en de specifieke basistechnieken van hockey.



## KARATE

### RECREATIEF

Woensdag en vrijdag  
 2/9 tem 30/6 (uitgez. vakanties)

19u – 21u

Rodestraat 16, 2000 Antwerpen

**SPORTSTICKERACTIE**  
 BIJ AANKOOP VAN JE SPORTSTICKER ZIJN DE EERSTE 10 LESSEN GRATIS.

Karatetraining i.s.m. karateclub Shuhari ([www.shuhari.be](http://www.shuhari.be)). Tijdens de trainingen worden beginners apart begeleid. Voor competities worden extra trainingen ingelast.

Normaal: €90/ jaar > Met sportsticker: €50/ jaar of €1 per les. Bij deelname aan de karatelessen ben je verplicht een verzekering van €30/jaar via de club af te sluiten.

## KLIMMEN

### RECREATIEF

Klimzaal Den Greep, Lierssteenweg 15, 2640 Mortselsel [www.dengreep.be](http://www.dengreep.be)

Maandag en vrijdag: 18u – 23u  
 dinsdag en donderdag: 14u – 23u  
 woensdag: 12u – 23u  
 weekend: 10u – 18u  
 feestdagen: gesloten

Klimzaal (400 m<sup>2</sup>, max 13 m hoog)  
 Boulderzaal (150 m<sup>2</sup>)

Normaal: €8,5  
**MET SPORTSTICKER: €5,5**  
 10-beurtenkaart: €50 (incl. materiaal en verzekering)

### COMPETITIE VSSF

Contacteer je topsportcoördinator indien je wenst deel te nemen aan de VSSF-competitie klimmen (muurklimmen/boulder) op 14/2/11 en 17/2/12.

### INITIATIE

ma 21/11/11 • Initiatie klimmen, Mortselsel. Zie initiaties voor meer info.

Klimzaal Blok, Ijskelderstraat 12/ 1B, 2660 Hoboken [www.klimzaalblok.be](http://www.klimzaalblok.be)

Elke weekavond: 14u – 23u  
 weekend en feestdagen: 13u – 20u  
 tijdens zomervakantie gesloten in het weekend

Boulderzaal (800 m<sup>2</sup>, max 4.5 m hoog)



Normaal: €6  
**MET SPORTSTICKER: €5,5**  
 10beurtenkaart: €50 (incl. materiaal en verzekering)




**SPORTSTICKERACTIE**  
 BIJ AANKOOP VAN JE SPORTSTICKER KRIJG JE 1 GRATIS KLIMBEURT

## KORFBAL

### SPORTCLUB

Donderdag  
 **1e sem:** 6/10 tem 15/12  
**2e sem:** 16/2 tem 3/5  
 (uitgez. 15/3, 5/4 en 12/4)  
 21u30 – 23u

 UA Stadscampus

 Recreatieve trainingen o.l.v. een ervaren coach. Aandacht voor beginners én gevorderden.

 **GRATIS** met sportsticker

### COMPETITIE VSSF

Contacteer je topsportcoördinator indien je graag deelneemt aan de VSSF -competitie Korfbal (gemengd) op 19/10/11.

### INITIATIE


do 27/10/11 • Speciale training met aandacht voor de specifieke basistechnieken van korfbal. Ideaal om kennis te maken met deze teamsport.


### ZAALHUUR


Wil je met je vrienden een partijtje korfbal dan kan je altijd een terrein in de sporthallen van de UA Stadscampus reserveren. Zie zaalhuur voor meer info.

## KRAV MAGA (ZELFVERDEDIGING)

### RECREATIEF

 Maandag tot donderdag: 19u – 20u30  
 vrijdag: 20u – 21u  
 zaterdag: 11u – 12u30

 Krav Maga Academy- Berchemlei 103-2140 Borgerhout. Bij mooi weer kunnen de lessen buiten doorgaan.

 Krav Maga, het befaamde Israëlische systeem van de ongewapende strijd, is een moderne en praktische zelfverdediging en zeer effectief in het man tot man gevecht. Geen moeilijke kata's of ingewikkelde bewegingen maar bruikbare technieken om je tegenstander op andere gedachten te brengen.

Meer info vind je op <http://kravmagaantwerp.wordpress.com> of te verkrijgen via [europeankravmagaacademy@gmail.com](mailto:europeankravmagaacademy@gmail.com)

 Normaal €600/ jaar. Sportstickertarief: €75/10- beurten of €129/20- beurten (deelname reguliere lessen)

### INITIATIE

Initiatieles Krav Maga met aandacht voor de basistechnieken van deze zelfverdedigingsport. Gratis met sportsticker. Data: 13/10, 24/11, 12/3, 23/4  
 Zie sportinitiaties p. 26 voor meer info.

## PAINTBALL

### EVENEMENT

vr 20/4/12 • UA Sportraad Paintball, Stabroek  
 Zie evenementen voor meer info.


## RUGBY

### SPORTCLUB

 Donderdag  
 Hele jaar (uitgez. zomervakantie)

 20u – 22u

 ARC, Romeinse Put 92, 2650 Edegem

 Rugbytrainingen i.s.m. UARC The Midgets ([www.themidgets.be](http://www.themidgets.be)).

 **GRATIS** met sportsticker

### INITIATIE

do 13/10/11 • Initiatietraining met speciale aandacht voor de specifieke basistechnieken van Rugby. Ideaal om kennis te maken met deze ruige sport.

## SCHAKEN

Contacteer je topsportcoördinator indien je wenst deel te nemen aan de VSSF-competitie schaken op 29/2/12.

## SKI & SNOWBOARD

### INITIATIE

di 13/12/11 • Initiatie Freestyle Ski & Snowboard, Snowvalley Peer

Zie initiaties voor meer info.

### EVENEMENT

wo 14/3/12 • Ski & Snowboarddag, Duitsland  
 Zie evenementen voor meer info.

### SKIREIS

Skireis UA Sportraad: vr 3/2 tem 12/2, Flaine (FR), €399. Meer informatie op de website.

Naast de skireizen die uitgaan van je studentenvereniging kan je ook deelnemen aan VSSF wintersport: het wintersportaanbod van de Vlaamse Studentensportfederatie. De VSSF zorgt voor een optimale begeleiding. Meer informatie op [www.VSSFwintersport.be](http://www.VSSFwintersport.be)

## SQUASH

### ZAALHUUR

Op UA Campus Middelheim, in het sportcomplex HealthCity, kan je een squashterrein afhuren.

 Met je sportsticker betaal je slechts eenmalig €19. Met dit lidmaatschap kan je een gans jaar, vóór 18u, gratis squashen. Zie zaalhuur voor meer info.


### COMPETITIE INTERFAC

ma 7/11/11 en 9/11/11 • Interfac heren, UA Campus Middelheim/ Healthcity  
 wo 29/2/12 • Interfac dames, UA Campus Middelheim/ Healthcity


## TAEBO / TOTAL BODY WORKOUT

### RECREATIEF

 Dinsdag  
**1e sem:** 4/10-20/12 (uitgez. 1/11)  
**2e sem:** 14/2 tem 24/4 (uitgez. 3/4 en 10/4)

 19u – 20u

 UA Stadscampus

 Volledige body workout op muziek

 **GRATIS** met sportsticker

### EVENEMENT

di 25/10/11 • Disco taebo tijdens de normale uren (sport@campus)

Zie evenementen voor meer info.

## TAIJI

### RECREATIEF

Maandag

10u30 – 12u: Taiji  
geen les tijdens  
schoolvakanties

't Werkhuys  
Zegelstraat 13,  
2140 Borgerhout

Taiji is een oude Chinese bewegingskunst  
waarin door middel van trage sierlijke  
bewegingen relaxatie wordt bekomen. Deze  
lessen gaan door i.s.m. Buqi ([www.buqi.net](http://www.buqi.net))  
en Chinese Healing ([www.chinesehealing.be](http://www.chinesehealing.be)).

normaal: €90/ 10-beurtenkaart  
**MET SPORTSTICKER:** €55/10-beurtenkaart

### RECREATIEF

Donderdag

19u15 – 20u15: Taiji  
20u15 – 21u30:  
Taijiwuxigong

Koninklijk Atheneum  
Ingang via parking naast Molenlei 6,  
2640 Mortsel

normaal: €90/ 10-beurtenkaart  
**MET SPORTSTICKER:** €55/10-beurtenkaart

## TAFELTENNIS

### ZAALHUUR

**UA Stadscampus:** Aan het Sportkot staan tafeltennistafels ter beschikking van de studenten met sportsticker. Materiaal kan ontleend worden op het Sportkot.

**UA Campus Drie Eiken:** In de G-blok bevinden zich tafeltennistafels onderaan de trap in 't Kaf. Eigen materiaal meenemen!

**KdG Campussen:** Op KdG campus Zuid, Stadswaag en Hoboken staan er 1 of meer tafeltennistafels ter beschikking. Materiaal kan je ontlene aan het onthaal van de campus.

**Lessius Campus Sint-Andries:** Op campus Lessius Sint-Andries staat er een tafeltennistafel ter beschikking. In het studentencafé d' Afleiding kan je gratis materiaal ontlene met je sportsticker.

**UA Campus Middelheim:** Er zijn tafeltennistafels beschikbaar. Je huurt bij Health City een badmintonterreintje en plaatst de tafel daar. Eigen materiaal meenemen. Zie zaalhuur voor meer info.

### EVENEMENT

wo 19/10/11 • Tafeltennistornooi, UA Stadscampus  
di 29/2/12 • 2 Racquets Tournament, UA Stadscampus

### COMPETITIE INTERFAC

ma 23/4/12 • Interfac tafeltennis dames,  
UA Campus Middelheim

wo 25/4/12 • Interfac tafeltennis heren,  
UA Campus Middelheim

## TAFELVOETBAL

### EVENEMENT

wo 26/10/11 • Sjotterkastornooi,  
KdG Campus Stadswaag  
Zie evenementen voor meer info.

### COMPETITIE INTERFAC

wo 26/10/11 • Interfac tafelvoetbal/pool  
UA Campus Middelheim/ Healthcity

### ZAALHUUR

**KdG Campussen:** op alle KdG Campussen staan één of meerdere sjotterkasten.

## TENNIS

### RECREATIEF

Woensdag  
1e sem: 5/10 tem 21/12  
(uitgez. 2/11 en 14/12)  
2e sem: 11/1 tem 27/6  
(uitgez. 14/3, 4/4 en 11/4)

13u – 14u en 14u – 15u

UA Stadscampus

Indoor vrij tennissen

**GRATIS** met sportsticker

### SPORTCLUB

Elke dag (bij goed weer).  
Zomerperiode: half april tot en met half oktober.

10u – 23u

Tennisclub Mariënborgh  
Doornstraat 65, 2650 Edegem

Outdoor vrij tennissen i.s.m. tennisclub  
Mariënborgh ([www.marienborghtc.be](http://www.marienborghtc.be))

6 maandenabonnement: normaal: €90  
**MET SPORTSTICKER:** €50  
(incl. VTV-verzekering)

### COMPETITIE VSSF

Contacteer je topsportcoördinator indien je wenst  
deel te nemen aan de VSSF-voorrunde, dames- en  
herentennis op 10 & 15/11/11, of dubbel (dames/  
heren) op 25/11/11. De eindronde gaat door op  
28/11/11.

### COMPETITIE INTERFAC

wo 9/5/12 • Interfac tennis,  
TC Ter Eiken, Kattenbroek 33, 2650 Edegem

### INITIATIE

Initiatiereeks van 3 lessen  
19/4, 26/4 en 3/5 • TC Mariënborgh  
Zie sportinitiaties voor meer info.

### ZAALHUUR

Je kan ook steeds een sportveld reserveren in de  
sporthal van UA Stadscampus voor een partijtje  
tennis. Zie zaalverhuur voor meer info.



## VELDVOETBAL

### SPORTCLUB

Woensdag  
**1e sem:** 12/10 tem 14/12 (uitgez. 2/11)  
**2e sem:** 15/2 tem 9/5 (uitgez. 4/4, 11/4 en 2/5)

18u – 19u30

Voetbalveld Naftaweg,  
 Naftaweg 45, 2660 Hoboken

Recreatieve trainingen o.l.v. een ervaren coach. Aandacht voor beginners en gevorderden.

**GRATIS** met sportsticker

### EVENEMENT

wo 2/5/12 • Finaledag Antwerp Students League Outdoor, Hoboken

Zie evenementen voor meer info.

### COMPETITIE ASL

Maandag en woensdag  
**1e sem:** 3/10-14/12  
**2e sem:** 6/2-2/5  
**finale:** 2/5/12

18u45 – 21u45

Voetbalvelden Rode Zon,  
 Naftaweg 45, 2660 Hoboken

De Antwerp Students League Outdoor-veldvoetbal is een competitie tussen de verschillende studentenverenigingen van de Universiteit en Hogescholen Antwerpen. De competitie loopt het hele academiejaar. Zowel heren als dames kunnen deelnemen via hun studentenvereniging. Meer info en kalender op [www.antwerpstudentsleague.be](http://www.antwerpstudentsleague.be)

Inschrijven doe je via je studentenvereniging. Neem contact op met de sportpraeses. (verplicht gemengde ploegen).

**GRATIS** met sportsticker

### COMPETITIE VSSF

Contacteer je topsportcoördinator indien je wenst deel te nemen aan de VSSF-competitie veldvoetbal (dames en heren) op 26/10/11.



## VOLLEYBAL

### SPORTCLUB

Donderdag  
**1e sem:** 6/10 tem 15/12 (opgelet! 6/10 enkel in UA Stadscampus)  
**2e sem:** 16/2 tem 10/5 (uitgez. 5/4 en 12/4)  
 Opgelet! 15/3 en 10/5 enkel in KdG sporthal Dambrugge

20u – 21u30

UA Stadscampus (gevorderden)  
 KdG sporthal Dambrugge (beginners)

Recreatieve trainingen o.l.v. een ervaren coach. Aparte groepen voor beginners en gevorderden. (Informeer je op de training of via [info@sportsticker.be](mailto:info@sportsticker.be))

**GRATIS** met sportsticker

### COMPETITIE ASL

Maandag en woensdag  
 start: ma 13/2/12, finale: ma 7/5/12

18u – 23u

UA Stadscampus

De Antwerp Students League Indoor-volleybal is een competitie voor heren- en dames-teams lopende in het tweede semester

Vóór 30/1/12 op [www.antwerpstudentsleague.be](http://www.antwerpstudentsleague.be)

**GRATIS** met sportsticker

### VSSF

Contacteer je topsportcoördinator indien je wenst deel te nemen aan de VSSF-competitie volleybal (dames en heren) op 30/11/11.

### COMPETITIE INTERFAC

ma 20/2/12 • Interfac volleybal dames, UA Campus Middelheim

ma 27/2/12 • Interfac volleybal heren, UA Campus Middelheim

### EVENEMENT

ma 7/5/12 • Finaledag Antwerp Students League Indoor, UA Stadscampus

Zie evenementen voor meer info.

### INITIATIE

do 27/10/11 • Tijdens de initiatie besteden we aandacht aan de specifieke basistechnieken van Volleybal. Neem deel en leer deze balsport kennen!

### ZAALHUUR

Wil je met je vrienden een partijtje volleybalen dan kan je een terrein in de sporthallen van de UA Stadscampus of de UA Campus Middelheim reserveren. Zie zaalhuur voor meer info.

## YOGA

### RECREATIEF

Maandag  
**1e sem:** 3/10 tem 19/12 (uitgez. 31/10)  
**2e sem:** 16/1 tem 21/5 (uitgez. 20/2, 2/4 en 9/4, 30/4)

17u15 – 18u45






Plantijn Sporthal campus Meistraat

Onder begeleiding van een professionele Indische yogaleraar leer je allerlei rustgevende ademhalingstechnieken. Je werkt aan je lenigheid en gebruikt verschillende spiergroepen.


**GRATIS** met sportsticker

## ZAALVOETBAL






### SPORTCLUB

-  Donderdag  
**1e sem:** 6/10 tem 15/12  
**2e sem:** 16/2 tem 3/5 (uitgez. 15/3, 5/4 en 12/4)
-  21u30 – 23u
-  UA Stadscampus
-  Recreatieve trainingen o.l.v. een ervaren coach
-  **GRATIS** met sportsticker

### COMPETITIE ASL

-  Maandag en woensdag  
**1e sem:** 17/10 tem 21/12 (enkel herencompetitie)  
**2e sem:** 13/2 tem 7/5  
**finale:** 7/5/12
-  18u – 23u
-  UA Stadscampus
-  de Antwerp Students League Indoor- zaalvoetbal is een competitie voor heren- en damesteams gedurende het hele academiejaar.
-  Vóór 10/10/11 op [www.antwerpstudentsleague.be](http://www.antwerpstudentsleague.be) (heren)  
Vóór 30/1/12 op [www.antwerpstudentsleague.be](http://www.antwerpstudentsleague.be) (dames)
-  **GRATIS** met sportsticker

### RECREATIEF

- |  |   |
|--|---|
|  UA Stadscampus                 | UA Campus Middelheim                      |
|  Vrijdag                        | Maandag en woensdag (enkel in de examens) |
| <b>1e sem:</b> 2/9 tem 23/12 (uitgez. 11/11)   | <b>1e sem:</b> 9/1 tem 1/2                |
| <b>2e sem:</b> 13/1 tem 29/6 (uitgez. 2/3, 6/4, 13/4, 18/5)  | <b>2e sem:</b> 30/5 tem 27/6              |
|  12u30 – 14u                    | Vanaf 22u                                 |
|  Vrij zaalvoetballen            | Vrij zaalvoetballen                       |
|  <b>GRATIS</b> met sportsticker | <b>GRATIS</b> met sportsticker            |

### COMPETITIE VSSF

Contacteer je topsportcoördinator indien je wenst deel te nemen aan de VSSF-competitie futsal (heren en dames) op 23/11/11.

### COMPETITIE INTERFAC

Zaalvoetbal heren

**Ronde 1:**  
poule A: woensdag 12/10/11  
poule B: woensdag 19/10/11

**Ronde 2:**  
woensdag 14/03/12

Zaalvoetbal dames  
woensdag 21/03/12

### EVENEMENT





ma 7/5/12 • Finaledag Antwerp Students League Indoor, UA Stadscampus  
Zie evenementen voor meer info.

### ZAALHUUR

Met je sportsticker kan je ook een sportveld reserveren in de sporthallen van UA Stadscampus of UA Campus Middelheim voor een partijtje zaalvoetbal met vrienden. Zie zaalhuur voor meer info.

## ZUMBA

### RECREATIEF

- |  |  |
|--|--|
|  UA Stadscampus                 | UA Campus Middelheim                               |
|  Donderdag                      | Donderdag  |
| <b>1e sem:</b> 6/10 tem 15/12 (uitgez. 10/11)  | <b>1e sem:</b> 6/10 tem 15/12 (uitgez. 10/11)      |
| Ook tijdens examenperiode: 12/1 tem 2/2  | <b>2e sem:</b> 16/2 tem 10/5 (uitgez. 5/4 en 12/4) |
| <b>2e sem:</b> 16/2 tem 24/5 (uitgez. 5/4, 12/4, 17/5)   |  |
|  19u – 20u                      | 19u – 20u  |
|  <b>GRATIS</b> met sportsticker | <b>GRATIS</b> met sportsticker                     |

### EVENEMENT

do 27/10/11 • Disco Zumba tijdens de normale uren, UA Stadscampus en UA Campus Middelheim  
Zie evenementen voor meer info.

do 6/3/12 • Disco Zumba tijdens de normale uren, UA Campus Middelheim  
Zie evenementen voor meer info.

do 15/3/12 • Let's Dance, UA Stadscampus  
Zie evenementen voor meer info.

## ZWEMMEN

### RECREATIEF

-  Openingsuren zwembaden op [www.antwerpen.be/sport](http://www.antwerpen.be/sport)
-  Arena, Gabriël Vervoortstraat 8, 2100 Deurne  
De Molen, Wandeldijk 40, 2050 Antwerpen  
De Schinde, Oorderseweg 83, 2180 Ekeren  
Groenenhoeke, Orpheusplein 1, 2600 Berchem  
Ieperman, Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk  
Park van Merksem, Van Heybeekstraat 9, 2170 Merksem  
Plantin Moretus, Plantin en Moretuslei 343, 2140 Borgerhout  
Veldstraat, Veldstraat 83, 2000 Antwerpen  
Wezenberg, Desguinlei 17-19, 2018 Antwerpen  
Zwemvijver Boekenbergpark, Van Bourscheitlaan, 2100 Deurne = gratis (open vanaf midden mei)
-  €1,5/ beurt kleine zwembaden, €2/beurt Wezenberg.  
€20 voor een 12-beurtenkaart  
(geen sportsticker vereist, wel een Antwerpse studentenkaart)

### EVENEMENT

wo 30/11/11 • Midnight Swim, zwembad Wezenberg  
Zie evenementen voor meer info.

### INITIATIE

Zweminitiatie van 3 lessen voor (half) gevorderden.  
Data: 10/10, 17/10, 24/10 • Zwembad Veldstraat  
Zie sportinitiaties voor meer info.



**SPORTSTICKERACTIE**  
BIJ AANKOOP VAN JE SPORTSTICKER KRIJG JE  
1 GRATIS ZWEMBEURT



# SPORT INITIATIES


## ALFABETISCHE LIJST


Naast het recreatieve en competitieve sportaanbod organiseert Sportsticker ook verschillende sportinitiaties waar je kan kennismaken met specifieke sportdisciplines o.l.v. professionele trainers en/of sporters. De initiaties zijn in de meeste gevallen GRATIS met je sportsticker.

Aangezien de plaatsen beperkt zijn voor de initiaties is het noodzakelijk je op voorhand in te schrijven en dit voor de ganse reeks.

Hieronder vind je een overzicht van de sportinitiaties voor het academiejaar 2011-2012. Gedurende het jaar kan je ook terecht bij onze verschillende sportclubs voor een initiatie. Data en info kan je in de alfabetische lijst van sporten terug vinden.

## BASKETBAL


 ma 7/11/11

 KdG sporthal Dambruggestraat

 Training met speciale aandacht voor de verschillende basistechnieken. Kom je dribbelskills en werptechniek optimaliseren onder leiding van een professionele trainer.


 Inschrijven kan je via [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) > initiaties

 **GRATIS** met sportsticker

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

## DUIKEN

 Februari 2012

 Zwembad Groenenhoek, Orpheusplein 1, 2600 Berchem

 Discovery Scuba Diving

 Inschrijven kan je via [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) > initiaties

 **GRATIS** met sportsticker  
Verplicht in te schrijven


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


## FREESTYLE SKI & SNOWBOARD

 Dinsdag 13/12/11


 20u – 22u

 Snowvalley Peer

 Leer de vetste trucs met je snowboard of ski's in het funpark van Snowvalley -Peer. Professionele trainers begeleiden je mee over de rails, jumps, ...


 Meer details te vinden op de website [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)

 [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) (vóór 5/12/11)

 €15 (pas, huur materiaal, vervoer, les)



## FRISBEE (ULTIMATE)

 Woensdag 26/10/2011

 Hoge Zeevaartschool, Noordkasteel-Oost 6, 2030 Antwerpen

 Gerichte training met aandacht voor de basistechnieken ultimate frisbee

 Inschrijven kan je via [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) > initiaties

 **GRATIS** met sportsticker.

## HOCKEY

 Dinsdag 18/10/2011

 Royal Victory Hockey club,  
Kattenbroek 5, 2650 Edegem

 Gerichte training met aandacht voor de basistechnieken. Leer de ideale stroke nemen en optimaliseer je dribbeltechniek onder leiding van een professionele trainer.

 Inschrijven kan je via  
[www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) > initiaties

 **GRATIS** met sportsticker.


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


## KLIMMEN

 Maandag 21/11/11

 18u – 20u

 Klimzaal Den Greep,  
Liersesteenweg 15, 2640 Mortsel


 Professionele begeleiders loodsen je via de klimgrepen naar de top! Zowel beginners als gevorderden kunnen deelnemen aan de initiatie.


 [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) (vóór 14/11/11)


 **GRATIS** met sportsticker  
(les, materiaal, verzekering)


 [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)  
en [www.dengreep.be](http://www.dengreep.be)

## KRAV MAGA


 Donderdag 13/10/11 en 24/11/11 EN  
maandag 12/3/12 en 23/4/12. Telkens van  
17u30 tot 19u

 European Krav Maga Academy,  
Berchemlei 103, 2140 Borgerhout  
openbaar Vervoer: Tram 8 en 11 of bus 20

 De initiatie begint steeds met een stevige  
opwarming. Vervolgens komen enkele han-  
dige basistechnieken aan bod voorzien van  
een woordje uitleg.

 Verplicht op voorhand in te schrijven via  
[www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) Max. 15 deelnemers.

 **GRATIS** met sportsticker


 Meer info over deze  
zelfverdedigingsport vind je op  
<http://kravmagaantwerp.wordpress.com>





**KRAV MAGA, HET  
BEFAAMDE ISRAËLISCHE  
SYSTEEM VAN DE  
ONGEWAPENDE STRIJD,  
IS EEN MODERNE  
EN PRAKTISCHE  
ZELFVERDEDIGING EN  
ZEER EFFECTIEF IN HET MAN TOT MAN  
GEVECHT. GEEN MOEILIJKE KATA'S  
OF INGEWIKKELDE BEWEGINGEN,  
MAAR BRUIKBARE TECHNIEKEN  
OM JE TEGENSTANDER OP ANDERE  
GEDACHTEN TE BRENGEN.**

## RUGBY

 Donderdag 13/10/2011

 Antwerp Rugby Club, Romeinse Put 92,  
2650 Edegem

 Gerichte training met aandacht voor de  
basistechnieken. Leer de ideale scrum en  
optimaliseer je werptechniek onder leiding  
van een professionele trainer.

 Inschrijven kan je via  
[www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) > initiaties


 **GRATIS** met sportsticker.


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

## START 2 RUN

 Start dinsdag 31/1/12

 18u – 19u

 Stadspark. We spreken af aan het stand-  
beeld op de hoek van de Van Eycklei en  
Rubenslei. Omkleedruimte en douches  
zijn ter beschikking in de Plantijn sporthal  
Meistraat. Om 17u45 kan je hier je spullen  
komen leggen.

 Naar aanleiding van de Antwerp 10 Miles  
op zondag 22 april organiseren wij voor alle  
Antwerpse studenten een START 2 RUN. In  
10 weken leer je 5 km aan één stuk door  
lopen. Ben jij ambitieuzer dan dit? Reeds  
getrainde lopers kunnen zich wagen aan de  
10 miles. 2 professionele loopbegeleiders  
stomen je klaar voor de short run (5km) of  
Antwerp 10 miles (16km).

 Niet nodig, gewoon komen

 **GRATIS** met sportsticker.

## TENNIS

 Donderdag 19/4, 26/4 en 3/5

 TC Mariënborgh,  
Doornstraat 65 2650 Edegem


 Verbeter je back- en forehand onder profes-  
sionele begeleiding. De initiatie bestaat uit  
een reeks van 3 verschillende lessen. Er  
wordt gewerkt in 2 groepen van maximaal  
16 deelnemers, opgedeeld per niveau. Deel-  
nemers brengen hun eigen racket mee.


 Op voorhand verplicht inschrijven via  
[www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)  
Inschrijven kan enkel voor gans de reeks.


 **GRATIS** met sportsticker.


 Meer info over de club vind je op  
[www.marienborghct.be](http://www.marienborghct.be)

## ZWEMMEN VOOR GEVORDERDEN

 Maandag 10/10, 17/10 en 24/10

 18u – 19u

 Zwembad Veldstraat,  
Veldstraat 83 2060 Antwerpen

 Ga jij af en toe een baantje zwemmen maar  
is je techniek niet top? Of wil je graag de  
crawlslag leren? Dan is deze initiatie beslist  
iets voor jou. Een professionele zwemleraar  
leert je de knepen van de zwemsport. De  
lessen starten met een leuke opwarming in  
het water om vervolgens de zwemtechnie-  
ken te verbeteren. De deelnemers worden  
in 2 groepen verdeeld, afhankelijk van het  
niveau en interesse.

 Tram 12

 Inschrijven is verplicht en doe je via  
[www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) > initiaties

 **GRATIS** met sportsticker.

 Meer info over Antwerpse zwembaden vind  
je op [www.antwerpen.be/sport](http://www.antwerpen.be/sport)


# SPORT- EVENEMENTEN

Sportsticker organiseert elk jaar een aantal grote en kleine sportevenementen waar je met je sportsticker meestal gratis aan kan deelnemen. Wij zorgen voor de sfeer en omkadering, jij moet er gewoon bij zijn! Opgelet, voor sommige evenementen moet je je op voorhand inschrijven.

Hieronder vind je een chronologische lijst van alle sportevenementen voor het academiejaar 2011-2012.


## STUDAY

 Donderdag 29/9/11


 13u30 – 22u

 Gedempte Zuiderdokken

 Feestelijke opening van het academiejaar en sport- en cultuurseizoen 2011-2012 met o.a. optredens van A Brand, Dj Regi, Intergalactic Lovers en Sherman. Sport en Urban zone met inflatables parcours, hiphop optredens, skatepark, ... cultuurmarkt en chill zone, wellness


 Niet nodig, gewoon komen

 **GRATIS**

 De Gedempte Zuiderdokken liggen tussen de Vlaamse en Waalse Kaai. Te bereiken met tram 4,5,8,12,24 (richting Zuid) / bus 1,2,13,15,22,23

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

## OPENINGSSPELEN

 Woensdag 5/10/11

 Vanaf 19u

 UA Campus Middelheim

 Met de openingsspelen zetten we de start van de Interfac- competitie feestelijk in. Neem het tegen elkaar op in een reeks ludieke one-on-one battles en loods jouw studentenvereniging naar de overwinning. Niet echt van de sportiefste? Kom dan gewoon een kijkje nemen of supporteren met een drankje van Café Sport in de hand.

 Ter plaatse

 **GRATIS** met sportsticker

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

## IFIUS WORLD INTERUNIVERSITY GAMES

 maandag 10/10 t.e.m. vrijdag 14/10/11

 Amsterdam, Nederland

 Wereldkampioenschappen voor studententeams. Voor de associatieploegen zijn we op zoek naar topsporters in volgende disciplines: basketbal heren, volleybal heren en veldvoetbal dames. Wil jij graag de Associatie Antwerpen vertegenwoordigen op de IFIUS Games? Stel je dan kandidaat via [niils@studentsportweb.be](mailto:niils@studentsportweb.be). Selectie van de deelnemers vindt plaats in de week van 26/9.

 Sportsticker dekt de kosten voor de studenten van de associatieteams.

 [niils@studentsportweb.be](mailto:niils@studentsportweb.be) of 03/265.37.32


 [www.ifius.com](http://www.ifius.com)

## TAFELTENNISTORNOOI

 Woensdag 19/10/11

 Vanaf 12u30

 UA Stadscampus - tafeltennisruimte

 Ben je een tafeltenniss(t)er in hart en nieren of gewoon klaar voor een nieuwe sportieve uitdaging? Vergeet dan zeker niet deze datum in je agenda te noteren! Schrijf je in aan het Sportkot en neem deel aan deze leuke competitie met andere studenten die een passie voor tafeltennis delen. Deelnemers worden naargelang het niveau in poules verdeeld. Iedereen is dus van harte welkom! Bovendien gaat de winnaar met een mooie prijs naar huis!

 Inschrijven aan het Sportkot op de dag zelf

 **GRATIS** met sportsticker

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

## SPORT@CAMPUS

### 17-28 OKTOBER

**30** Wo 19/10 • Tafeltennistornooi, UA Stadscampus  
 Do 20/10 • Spinning, Plantijn campus Meistraat  
 Ma 24/10 • Surprise Interfac, UA Middelheimcampus  
 Ma 24/10 • Yoga special, Sporthal Plantijn campus Meistraat  
 Di 25/10 • Disco Taebo en BBB, UA Stadscampus  
 Wo 26/10 • Sjotterkasttornooi, KdG campus Stadswaag  
 Do 27/10 • Disco Zumba, UA Stadscampus en Middelheimcampus

Verder kan je tijdens de tweede week (17/10 tem 21/10) Sport@Campus een week gratis gaan fitnessen bij onze partners Wezenbergfit en Fitality.

Tijdens sport@campus ontdek je verschillende sportdisciplines op verschillende locaties. Kom en ontdek het Sportsticker aanbod.

Voor sommige sporten is inschrijven nodig, zie [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)

**GRATIS** Een sportsticker is niet verplicht om deel te nemen.

Het volledige programma vind je op [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)

## SJOTTERKASTORNOOI

**30** Woensdag 26/10/11

16u30 – 22u

KdG Campus Stadswaag (H&B), Predikerinnenstraat 18, 2000 Antwerpen

Kickeren een cafésport? Sportsticker daagt alle Antwerpse studenten uit aan de sjotterkast. Win de titel van beste Kickerstudent van 't Stad. Het Sjotterkasttornooi wordt in samenwerking met ATC (Antwerpse tafeltennisclub) georganiseerd. Geen sjotterkastfanaat? Kom de sfeer opsnuiven en schreeuw jouw favoriete team naar de overwinning. Ambiance verzekerd aan de Mini en Maxi Stakanit sjottertafels!

[www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) of ter plaatse tot 30 min. voor de start van het tornooi

**GRATIS** Een sportsticker is niet verplicht om deel te nemen.

## STUDENTS KARTING/ INDOORKARTING

**30** Dinsdag 22/11/11

Vanaf 18u

Indoorkarting Antwerpen, Noorderlaan 95, 2030 Antwerpen  
 Jaarlijks trakteert de UA Sportraad 180 studenten op een avondje vol adrenaline en snelheid op het indoorkarting parcours aan de Noorderlaan! Strijd in naam van jouw studentenvereniging voor een plaatsje in de top drie of sleep zelf de titel van snelheidsduivel in de wacht en ga naar huis met mooie prijzen.

Inschrijvingen van 10/11 tot 18/11 op [www.uasportraad.be/karting](http://www.uasportraad.be/karting). Let op! De plaatsen zijn beperkt. Je zal via e-mail op de hoogte worden gebracht of je bent uitgeloot of niet.

**GRATIS** met sportsticker

Met pendelbus vanaf Campus Drie Eiken, UA Campus Middelheim en UA Stadscampus (zie [www.uasportraad.be](http://www.uasportraad.be) voor exacte uurregeling)

## MIDNIGHT SWIM

**30** Woensdag 30/11/11

21u – 0u30

Zwembad Wezenberg, Desguinelei 17-19, 2018 Antwerpen

Nachtelijk zwemfestijn met Student Aqua Knock-Out waarin de verschillende instellingen het tegen elkaar opnemen, de meest fantastische waterinflatables, aqua dance, veel volk, dj's en beachdisco- Summertime in volle herfst!

Niet nodig. Een sportsticker is wel verplicht!

**GRATIS** met sportsticker

Bus 17, 22, 31, 298 en tram 2 en 6

## KERSTBOMENRACE

**30** Donderdag 22/12/11

Vanaf 12u30

CST – Hof van Liere

Op de jaarlijkse kerstmarkt van de UA kan je ons terugvinden voor de enige echte "Kerstbomenrace". Met ploegen van 4 personen moet je proberen om zo snel mogelijk een hindernissenparcours af te leggen, met de daarbij horende kerstboom in de hand. Zet je de beste tijd neer, dan hangt daar bovendien een mooie prijs aan vast! Een unieke ervaring met ambiance verzekerd!

Inschrijven kan aan het Sportkot of ter plaatse op de dag zelf

**GRATIS** met sportsticker

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

## SPORT@CAMPUS II

### 27 FEBRUARI – 9 MAART

Activiteitenoverzicht op [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)

Verder kan je tijdens de tweede week (5/3 tem 9/3) Sport@Campus een week gratis gaan fitnessen bij onze partners Wezenbergfit en Fitality.

Verschillende campussen

Tijdens Sport@campus komen de sporten naar jouw campus. Verschillende sportdisciplines, verschillende locaties. Sportsticker?!? Een onbekend beest?!? Tijdens sport@campus ontdek je al onze sportmogelijkheden. Live en voor niets!

Voor sommige sporten is inschrijven nodig, zie [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)

**GRATIS** Een sportsticker is niet verplicht om deel te nemen.

Het volledige programma vind je op [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)

## 2 RACQUETS TOURNAMENT

**30** Woensdag 29/2/12

Vanaf 12u30

UA Stadscampus- Sporthal

2 Rackets, ping pong en badminton. Ben je een held in deze sporten of doe je ze gewoon graag, dan is dit toernooi zeker iets voor jou! Inschrijven doe je de dag zelf aan het sportkot. Breng je eigen rackets mee of maak gratis gebruik van het sportmateriaal van UA Sportraad. Toon je de betere speler op het veld en maak kans op een mooie prijs!

Aan het Sportkot of op [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)

**GRATIS** met sportsticker

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

## TRAPPENLOOP

**30** Woensdag 7/3/12

11u30 – 14u

KdG Campus Groenplaats, Nationalestraat 5, 2000 Antwerpen

Wervelende loopwedstrijd op de trappen van de KdG campus Groenplaats. Ren zo snel mogelijk de 5 verdiepen op en win mooie prijzen. Smeer die kuiten maar al in! Elke sportieve student heeft bovendien recht op een gratis massage na zijn run! Vanaf 12u warmt een Dj de boel op. Ambiance verzekerd!

[www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) of ter plaatse

**GRATIS** Een sportsticker is niet verplicht om deel te nemen.

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




## SPORTQUIZ

 Dinsdag 13/3/12

 19u – 23u

 UA Campus Groenenborger (onder voorbehoud)

 Stoom die hersens maar vast klaar want deze wervelende sportquiz is niet van de poes! Van voetbal tot taiji, van wielrennen tot schoonspringen. Voor ieder wat wils! Stel een team samen van 3 tot 5 deelnemers en kom meedingen voor de vele leuke prijzen! Voorkennis is zeker niet vereist, een grote variëteit aan vragen zal immers aan bod komen.


 Per 3 tot 5 deelnemers op [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) of ter plaatse

 €1 per deelnemer


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

## SKI & SNOWBOARD DAG


 Woensdag 18/3/12

 11u30 – 11u45 • vertrek respectievelijk UA Campus Groenenborger en UA Stadscampus  
14u – 21u • vrij skiën of boarden  
23u – 23u30 • aankomst respectievelijk UA Stadscampus en UA Campus Groenenborger

 Bottrop, Duitsland

 Een dagje ski- of snowboardplezier

 [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) (vóór 1/3/11)

 €43 (pas, huur materiaal, vervoer en all-in eten en drinken)


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

## LET'S DANCE

 Donderdag 15/3/12

 18u – 23u

 UA Stadscampus

 Verschillende dansworkshops o.l.v. professionele lesgevers. Met o.a. zumba en salsa.


 **GRATIS** met sportsticker

 Programma op [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)

## PAINTBALL

 Vrijdag 20/4/12

 Stafort in Stabroek

 Hou je van een dag vol actie en spanning? Dan is de Paintball- activiteit zeker iets voor jou! Schrijf je in en kom een hele middag Stabroek mee onveilig maken! Jammer genoeg zijn er maar een beperkt aantal plaatsen. Wees er dus snel bij!


 Melden op het sportkot of via [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) (vóór 4/4/11)

 €20


 [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) en [www.stafort.be](http://www.stafort.be)

## 12-URENLOOP

 Woensdag 19/4/12

 9u – 21u

 UA Campus Drie Eiken (meer info op [www.uasportraad.be](http://www.uasportraad.be) of via je sportspraeses)

 Verdedig de eer van jouw studentenvereniging in deze wervelende strijd tussen de studentenclubs van de buitencampussen! Gedurende deze 12 uur durende aflossingsrace zijn er bovendien heel wat speciale rondes die de strijd des te spannender maken. Naast het loopparcours wordt ook heel wat randanimatie voorzien door ASK-Stuwer!

 Niet nodig. Meld je gewoon aan bij je studentenvereniging op de dag zelf!

 **GRATIS** met sportsticker


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

## ANTWERP 10MILES

 Zondag 22/4/12

 Vanaf 12u30

 Linkeroever, Antwerpen

 Grootste loopevent in Antwerpen met keuze uit Short Run, Ladies Run, 10 Miles en de marathon

 50 % korting met sportsticker. (korting geldig voor short run en 10miles)

 [www.antwerp10miles.be](http://www.antwerp10miles.be) en [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be)


 Zie op [www.antwerp10miles.be](http://www.antwerp10miles.be)

## 10-URENLOOP

 Woensdag 25/4/12

 Vanaf 10u – 20u

 Hof Van Liere (UA Stadscampus)

 Studentenclubs verenig u, want de 10-urenloop is weer daar! Schrijf je in bij je studentenclub en verdedig zo samen de eer van je club. Het concept is zeer eenvoudig: tracht in 10 uur zoveel mogelijk rondjes af te leggen met heel je studentenclub. Er worden speciale rondes voorzien zoals de "verkleedronde" en de "proffenronde" waarbij je extra punten kan verzamelen. Help jij mee met je studentenclub om de wisselbeker in de wacht te slepen? Ben je gewoon een loopfreak en heb je zin om in een leuke sfeer enkele rondjes te lopen dan ben je natuurlijk ook steeds welkom!


 [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) (als club) of bij de club waarvoor je graag wil lopen.

 **GRATIS** met sportsticker

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

## FINALE ASL INDOOR

 Maandag 7/5/12

 18u – 23u

 UA Stadscampus


 Finaledag van de jaarcompetitie ASL volleybal, basketbal en zaalvoetbalcompetitie met animatie en gratis vat.


 Inschrijven voor de competitie kan op [www.antwerpstudentsleague.be](http://www.antwerpstudentsleague.be) Supporters komen zonder inschrijven naar de finaledag

 **GRATIS** met sportsticker


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

## FINALE ASL OUTDOOR

 Woensdag 2/5/12

 18u – 23u

 Maccabivelden, Karel Duboislaan 5, 2660 Hoboken

 Finaledag van de jaarcompetitie ASL veldvoetbalcompetitie met receptie en animatie.

 Inschrijven voor de competitie kan op [www.antwerpstudentsleague.be](http://www.antwerpstudentsleague.be) Supporters komen zonder inschrijven naar de finaledag

 **GRATIS** met sportsticker


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

## HIGHLANDGAMES

 Woensdag 16/5/12

 Vanaf 18u

 Fort VI, Konijnnewe

 De highlandgames vormen de spectaculaire eindactiviteit van de Interfac competitie. Pure testosteron en brute kracht komen hier samen om de laatste punten in de wacht te slepen. Na afloop van de krachtpatserij sluiten we een heerlijk sportjaar af met de enige echte Highland Games TD!

 Inschrijven via je studentenvereniging. Neem contact op met je sportpraesens.

 **GRATIS** met sportsticker

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

# INTERFAC COMPETITIE

## UA SPORTRAAD INTERFAC

De Interfac-competitie is een zeer gevarieerde sportcompetitie georganiseerd door de UA Sportraad voor teams van de verschillende studentenverenigingen. Het ganse jaar door nemen zij het tegen elkaar op en strijden ze voor de felbegeerde titel van Interfac- winnaar 2011-2012. Elke week staat er een andere sportdiscipline op het programma gaande van zaalvoetbal tot tchouckbal. Voor ieders wat wils. Ook individuele sporters zijn van harte welkom om zich aan te sluiten bij een ploeg voor de Interfac-competitie.

## INSCHRIJVING EN TIMING

Inschrijven doe je ter plaatse tussen 18u30 en 19u10. De competitie start telkens omstreeks 19u10 en duurt tot 23u.

Openingsspelen	wo 05/10/11
Floorball	ma 10/10/11
Zaalvoetbal, heren (poule A)	wo 12/10/11
Basketbal, dames	ma 17/10/11
Zaalvoetbal, heren (poule B)	wo 19/10/11
Surprise-Interfac	ma 24/10/11
Cafésporten	wo 26/10/11
Squash, heren (poule A)	ma 07/11/11
Squash, heren (poule B)	wo 09/11/11
Handbal, dames	ma 14/11/11
Handbal, heren	ma 21/11/11
Badminton, dames	ma 28/11/11
Badminton, heren	ma 05/12/11
Tchouckbal	ma 12/12/11
Zwemmen	wo 15/02/12
Volleybal, dames	ma 20/02/12
Volleybal, heren	ma 27/02/12
Squash, dames	wo 29/02/12
Keuze-Interfac	ma 05/03/12
Zaalvoetbal, heren (2e ronde)	wo 14/03/12
Zaalvoetbal, dames	wo 21/03/12
Basketbal, heren	ma 26/03/12
Tafeltennis, dames	ma 23/04/12
Tafeltennis, heren	wo 25/04/12
Atletiek	do 03/05/12
Tennis	wo 09/05/12
Highlandgames	wo 16/05/12

Meer info en eventuele wijzigingen op [www.uasportraad.be](http://www.uasportraad.be)  
Of contacteer de praeses van UA-Sportraad Stads-campus en Buitencampussen.  
Zie p. 5 voor gegevens.

# EXTRA VOORDELEN

## ZAALHUUR

### UA CAMPUS MIDDELHEIM

	maandag tot vrijdag 9u-18u	maandag tot vrijdag 18u-24u
badminton/ squash/ tafeltennis	GRATIS	€6/ halfuur
basketbal/ volleybal	GRATIS	€7/ halfuur
zaalvoetbal	GRATIS	€12,5/ halfuur

Enkel na lidmaatschap bij HealthCity voor €19/ jaar.

**Contact:**  
Health city  
Middelheimlaan 1, Gebouw B  
2020 Antwerpen  
03/230.14.18

### UA STADSCAMPUS

#### MAXIMUM 1 WEEK OP VOORHAND RESERVEREN: GRATIS

De sporthal in de UA Stads-campus wordt voornamelijk gebruikt om het gratis sportaanbod van Sportsticker te voorzien. Maar op vrije uren kan je als student de zaal afhuren. Indien je maximum een week op voorhand je aanvraag indient voor een vrij moment, mag je gratis komen sporten. Check de bezetting van de zalen bij UA stads-campus.

**Contact:**  
UA stads-campus, STIP  
Grote Kauwenberg 2  
2000 Antwerpen  
03/265.48.68

#### WAT LANGER OP VOORHAND RESERVEREN:

	ma - vrij 8u30-18u	ma - vrij 18u-23u zat 8u30-23u
volledige zaal	€38/u	€45/u
halve zaal	€19/u	€23/u

## EXTRA VOORDELEN

### GRATIS WEDSTRIJDTICKETS

Dankzij Antwerpen Sportstad en Antwerpen Studentenstad kunnen wij je gratis tickets voor schitterende topsportwedstrijden aanbieden. Hou onze website [www.sportsticker.be](http://www.sportsticker.be) en nieuwsbrief zeker in de gaten.

### KORTING UNITED BRANDS

Op vertoon van je sportsticker krijg je eveneens 10 % korting op je aankopen in de sportwinkel United Brands ([www.unitedbrands.be](http://www.unitedbrands.be)).





**EEN ORGANISATIE VAN  
SPORTSTICKER & UA SPORTRAAD**

03/265.37.51  
info@sportsticker.be  
www.sportsticker.be