

## Sport in de kijker

### Badminton

#### **1. Waarom is badminton goed voor je?**

- ⤴ Tijdens het badmintonnen zijn alle spiergroepen van het lichaam continu actief.
- ⤴ Kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en lenigheid worden getraind.
- ⤴ Het reactievermogen zal verbeteren.

#### **2. Vanaf welke leeftijd kan je badmintonnen?**

Omdat er aangepaste rackets en speelvelden bestaan en de nethoogte aangepast kan worden, kan je badminton beginnen te beoefenen vanaf 6 jaar.

#### **3. Waar kan je in Genk badmintonnen?**

Op de website van de stad Genk ([www.genk.be](http://www.genk.be)) vind je onder de knop "sport", gevolgd door "sportaccommodaties" en "sporthallen", de sporthallen in Genk met hun openingsuren en tarieven.

In deze sporthallen kan je zelf een plein reserveren om vrij te badmintonnen.

Voor echte trainingen kan je hier niet terecht. Daarvoor moet je naar de badmintonclub.

- ⤴ Sporthal Regina Mundi, klokhuisstraat z/n, 3600 Genk
- ⤴ Sportcentrum Genk, E. van Dorenlaan 144, 3600 Genk
- ⤴ Sporthal OLV Lyceum, Collegelaan 25, 3600 Genk
- ⤴ Sporthal Don Bosco, Turfstraat z/n, 3600 Genk Boxbergheid

#### **4. Welke badmintonclub is actief in Genk en hoeveel bedraagt het lidgeld?**

##### **Badmintonclub Babox**

Sporthal Don Bosco, Turfstraat z/n 3600 Genk

Tel. : 089 355110

Website : <http://www.musicjunky.be/babox>

## Personen verbonden aan deze club

Secretaris : Leekens Kevin

Vennekeslaan 28, 3665 As

GSM : 0477 98 66 55

Email : kevin.leekens@hp.com

Jeugd : Schoubs Mark

Turfstraat 37 A, 3600 Genk

GSM : 0496 86 93 42

Email : schoubs.mark@telenet.be

Jeugd : Leekens Kevin

Vennekeslaan 28, 3665 As

GSM : 0477 98 66 55

Email : kevin.leekens@hp.com

Babox is in Genk de enige badmintonclub. Er zijn wel nog wat vriendengroepen, maar Babox is de enige club waar men training kan volgen.

Voordat je je lid maakt mag je eerst driemaal gaan trainen zonder te betalen.

Het lidgeld bedraagt voor jeugdspelers (-18 jaar) €80 jaarlijks en €45 halfjaarlijks. Voor volwassenen is het €90 jaarlijks en €50 halfjaarlijks.

Een badmintonseizoen loopt van januari tot december. .

## **5. Moet ik iets aanschaffen om deze sport te kunnen beoefenen?**

- ✧ een short of rokje
- ✧ een t - shirt.
- ✧ of een jogging
- ✧ sportschoenen die niet buiten gedragen worden.
- ✧ een racket.

Deze moet je je echter niet onmiddellijk aanschaffen. Je kan hem in het begin lenen van de club.

- ✧ schuttles kan je van de club kopen

