

# **KICKS & FUN**



**Katteven 23**

**3600 Genk**

**089/363502**

## Legende

### 1. Skiën in Genk

1.1 waarom is skien goed voor je?	3
1.2 Vanaf welke leeftijd kan het?	3
1.3 Skien in Genk, ja het kan	3
1.4 Wat is het aanbod en wat is de prijs hiervoor?	3
1.5 Welk materiaal heb ik nodig?	5

### 2. Trikken

2.1 Wat is trikken?	6
2.2 Hoe werkt het?	6
2.3 Waarvoor is trikken goed voor je?	6
2.4 Waar kan je in Genk trikken?	7
2.5 Wat is het aanbod en de prijs hiervoor?	7

## **1. Skiën in Genk**

### 1.1 Waarom is skiën goed voor je?

- De beenspieren worden optimaal getraind.
- De kick en de fun van het beleven.
- Je in de vrije natuur te begeven bevordert de algemene gezondheid.

### 1.2 vanaf welke leeftijd kan het?

- Skiën kan je mee beginnen als er lichamelijk besef aan te pas komt. Als de kinderen weten wat benen, handen,.. zijn. De leeftijd is dan rond de 3/4 jaar. De kleine kinderen worden spelenderwijs met de sport in contact gebracht, met allerlei verschillende materialen wordt natuurlijk de leergang bevordert.

### 1.3 Skiën in Genk, Ja het kan!

- Skien in Genk kun je op het domein van Kattevenen. In deze bosrijke omgeving gaan we natuurlijk geen echte sneeuw piste aantreffen. De kunstpiste bestaat uit matten die met een sproeiinstallatie nat wordt gehouden om het glijden mogelijk te maken.

**KATTEVEN 23**  
**3600 GENK**

### 1.4 wat is het aanbod en wat is de prijs hiervoor?

- Je kunt hier terecht voor:

#### **Skilessen :**

##### **➤ Prive - lessen :**

€ 35.00 per uur (Baan-les-materiaal inbegrepen).  
SNOWBOARDLES:€ 40 per uur (Baan-les-materiaal inbegrepen).  
Verzekering is niet inbegrepen in bovenstaande prijzen.

➤ **Groepslessen:**

Maandag het ganse seizoen € 425.00.  
Exclusief materiaal en verzekering.

Huur skimateriaal gans het seizoen € 140.00.  
In deze huurprijs zijn tevens 4 slijpbeurten en 2 waxbeurten inbegrepen.  
Dit skimateriaal zal heel het seizoen uitsluitend door u gebruikt worden,  
en kan u daarenboven ook meenemen op uw wintersportvakantie.

Groepslessen: 10 uur les, exclusief materiaal en verzekering.  
Volwassenen: € 115.00 -- Kinderen -12 jaar € 100.00  
Huur materiaal : € 15.00

**Vrij Skien**

➤ **Wanneer**

**UURROOSTER**

zaterdag	11.00- 18.00H	doorlopend
Zondag	11.00- 18.00H	doorlopend

➤ **Prijs ( materiaal inbegrepen)**

	Volwassenen	-12 J +55 J
1 uur	€ 10.00	€ 8.00
1,5 uur	€ 15.00	€ 10.00
2 uur	€ 18.00	€ 13.00
3 uur	€ 20.00	€ 15.00
10 beurten kaart**	€ 80.00	€ 64.00

### 1.5 Welk materiaal heb ik nodig?

- Naast winterkledij die waterdicht is, handschoenen, sjaal, sokken is het erg aangeraden om een helm te dragen tijdens het skiën om je persoonlijke veiligheid te garanderen. Deze kan in elke sportwinkel aangekocht worden of zelfs te huur aangeboden. Het materiaal zelf : ski's en skistokken en skischoenen Kan je zelf kopen maar kunnen ook gehuurd worden.



## **2. Trikken**

### 2.1 Wat is trikken?

- De 3-wheeled cambering voertuigen van Trikke staan een rijder toe om kettingloos vooruit te bewegen zonder ooit 1 voet aan grond te zetten. Een rijder kan snelheden van 30 km per uur op vlakke grond bereiken, 160 kilometer in één dag rijden en zelfs heuvels beklimmen (na enige oefening!).

### 2.2 Hoe werkt het?

- Simpel gezegd schommelt je met het lichaam van links naar rechts en stuur je op dat moment dezelfde kant op. Hierdoor vangt het voertuig als het ware de val op en gaat je vooruit. Een ervaren rijder gebruikt het volledige lichaam in een elegant gecoördineerde beweging. Een Trikke rit combineert functioneel vervoer met het downhill gevoel van snowboarden en skiën. Daarnaast heeft het draaien en leunen in de bocht veel weg van Golf surfen. Het ontwerp maakt het mogelijk om de snelheid van de eerste bocht vast te houden en door te zetten in de volgende bocht. Hierdoor kun je snelheden bereiken tot wel 30km/u. Het rijden op een Trikke kan zowel relaxt en bijna moeiteloos als extreem en intensief.

### 2.3 Waarvoor is trikken goed voor je?

- Tijdens het Trikke rijden gebruikt een rijder exact dezelfde spieren als bij het skiën. De quadriceps, adductoren, glutues (bil spieren) en daarnaast ook nog onder rug spieren en buik spieren. Bovendien worden er kleine spieren in de onderbuik getraind, hierdoor versterk je, je middel iets wat core-stability training genoemd wordt. Met statische training in een fitness zaal worden deze spieren nauwelijks getraind, je hebt hier namelijk een 3d beweging voor nodig. Die 3d beweging krijg je op de Trikke. Doordat ook alle bovenbeen spieren getraind worden, wordt de stabiliteit van het knie gewricht vergroot, dit maakt de kans op ski blessures kleiner. Met al deze spieren die aangesproken worden tijdens het Trikke rijden, train je dus optimaal voor het wintersport seizoen.

## 2.4 Waar kan je in Genk trikken?

**KATTEVEN 23**  
**3600 GENK**

## 2.5 Wat is het aanbod en wat is de prijs hiervoor?

- Je kunt hier terecht voor:

➤ **Vrij trikken:**

1 uur : 10 euro

2 uur : 18 euro

3 uur : 20 euro

➤ **Initiatie trikken:**

1 uur individueel: 25 euro

Vanaf 10 personen: 12.50 / PP.

