

# Maak mee de grote overstap en ga #goedopweg



Zet de Week van de Mobiliteit (16-22 september) straks jouw sportclub in de 'picture'? De Week van de Mobiliteit zet Vlaanderen #goedopweg. Ook in jouw club. Tijdens de Week gaan we mee(r) autominderen. Want schakelen in mobiliteit brengt je verder. [Registreer je actie](#) en wie weet komt onze fotograaf tot in jouw club!

## Sportverenigingen in actie tijdens de Week van de Mobiliteit

### [Registreer je actie!](#)

We sturen tijdens de Week van de Mobiliteit onze professionele fotograaf naar 2 sportclubs toe om een mooie reportage van jullie activiteit en een origineel groepsportret te maken!



### MEER ACTIES EN INFO?

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

Of bel ons op 09 331 59 11

### Start to S.T.O.P.

*Maak werk van je warming up en cool down door te Stappen of Trappen naar je sportactiviteit of tot aan het Openbaar vervoer. Personenwagens delen maakt alvast een vriendschappelijke start van het sporten.*

Daag tijdens de Week van de Mobiliteit (16-22 september) je leden uit om zich **anders te verplaatsen** naar de sporttraining, dansles, initiatie, ... en terug naar huis. Wie een stuk stapt of trapt komt opgewarmd aan en werkt ook aan een goeie cool down van de beenspieren die het te verduren kregen tijdens het intensieve sporten. Bovendien is buitenlucht gezond voor een mens.

Krijg je wat volk enthousiast? Super! Gebruik dan de **vrijgekomen ruimte** op de parking om te sporten: doe daar opwarmings- en stretchoefeningen, zet de tafeltennistafel eens buiten, of de trampoline, loop buiten wat rondjes, geef er een danssessie, ... Zet zo in de kijker hoeveel ruimte je anders kan gaan gebruiken als er minder auto's op de parking staan. Tegelijk toon je zo aan de buitenwacht wat jullie als club in je mars hebben, een kans om je club te tonen en leden te werven...

Het kan ook leuk zijn om die sporters die de overstap maken en de uitdaging doen slagen een kleine beloning te geven (een drankbonnetje bijv.). Of durf de training eens een stuk anders in te vullen door anders te bewegen: ga 'n eind stappen of rolschaatsen, ga aan de slag met fietsen op een parcours, ga snel-wandelen langs trage wegen...

**[Vergeet niet: REGISTREER JE ACTIES!](#)**