

't Flikflakske

APRIL 2026 | NO. 3 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 25



WWW.DEUGDENMOED.BE





ACTIVITEITENKALENDER

DATUM

1 mei 2026
 13-16 mei 2026
 18 mei 2026
 21 mei 2026
 22 mei 2026
 30 mei 2026
 31 mei 2026
 3 en 7 juni 2026
 13 juni 2026
 14 juni 2026
 17 juni 2026
 28 juni 2026

ACTIVITEIT

Ekeren Sport
 G-Gym - deelname Special Olympics
 Infomoment "Coach worden bij D&M"
 Testmoment acrogym
 Testmoment trampoline
 Testmoment precompetitie basis
 Testmoment tumbling
 Peuter- en kleuter: Diplomautreiking
 G-Gym - familietraining
 Einde seizoen
 Testmoment demo
 Vrijwilligersfeestje

LOCATIE

Hagelkruispark
 Hoge Venen
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 -
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren



TURN- EN DANSGALA 2026

'T VENNEKE, DEN GEER, 2180 EKEREN

ZATERDAG 9 MEI 2026 OM 14U00 EN OM 19U00
 ZONDAG 10 MEI 2026 OM 10U30 EN OM 15U00

OLYMPUS
 ONLINE



5 mei 2026

Einde voorverkoop tickets

5-8 mei 2026

Opbouw en repetities gala
 Sporthal 't Venneke

9 en 10 mei 2026

Turn- en dansgala

Sporthal 't Venneke

11 tot en met 17 mei 2026

Lesvrije week na het gala



Alle 6 gymnasten maxitrampoline behaalden een knappe podiumplaats op het provinciaal kampioenschap.



Ontdek alle wedstrijdresultaten verder in 't Flikflakske...

Beste lezer,

De lentekriebels en de eerste zonnestraaltjes laten zich voorzichtig zien, en in deze nieuwste editie van 't Flikflakske blikken we met veel plezier terug op een gezellige, sfeervolle winterperiode bij D&M.

Naast "De Nieuwe Lichting", genoten we weer van een smakelijke lekkernijslag die alle records brak en organiseerden we fantastische themalessen voor onze allerkleinsten. Het bestuursteam vond veel inspiratie tijdens het jaarlijkse beleidsweekend.

Dit Flikflakske zit ook boordevol nieuws en foto's, die je helemaal onderdompelen in de unieke D&M-sfeer!

Onze wedstrijdgymnasten zetten schitterende prestaties neer op de wedstrijden acro, tumbling en trampoline, waarbij ze tal van podiumplaatsen veroverden – de toon werd meteen gezet al vanaf de eerste wedstrijd van het seizoen: de teamcup tumbling.

Ook in de provinciale voorrondes werden al heel wat medailles gewonnen, en vele selecties voor de Vlaamse en Belgische kampioenschappen werden behaald. Wat een talenten... jullie zullen hen allen in actie zien tijdens ons gala!

Want wat kriebelt het vooral naar het naderende turn- en dansgala, waar al onze leden zullen stralen in een spectaculaire show. Al tijdens de repetities in de lessen hangt er een uitgelaten sfeer vol spanning en enthousiasme bij het hele D&M-team!

We kunnen niet wachten tot de deuren van 't Venneke opengaan en we de zaal kunnen bewonderen omgetoverd in een prachtig decor voor het goddelijke "Olympus Online". In deze editie van 't Flikflakske lees je alles over de intense voorbereidingen. Heb je je ticket nog niet bemachtigd? Kom dan na de paasvakantie snel langs om er eentje te scoren voordat de shows uitverkocht zijn. Dit spektakel wil je echt niet missen!

Veel leesplezier & tot binnenkort op het gala!

Yunsi Olyslager

INHOUDSOPGAVE

- 2** Activiteitenkalender
- 4** Het laatste D&M nieuws
- 8** Achter de deuren van de gymhal
- 10** Inspirerend beleidsweekend te Genk
- 11** In de kijker: Stephanie en Sybren
- 12** D&M tevredenheidsscore
- 13** Dancing with the D&M stars
- 14** Aftellen naar Olympus Online
- 15** D&M achter de schermen
- 16** Wedstrijdresultaten
- 20** D&M schittert op laureatenviering
- 21** Doedelzakmuziek weerklinkt in de zaal
- 22** Wedstrijdkalender | Testmomenten



De club behaalde het Q4 Gym kwaliteitslabel in juni 2023 met een topscore van 92,24%

REDACTIE

Yunsi Olyslager | flikflakske@deugdenmoed.be

Leuke foto's of filmpjes?

Stuur ze naar Lieze Sporen | multimedia@deugdenmoed.be

OPLAGE

800 exemplaren en digitaal op www.deugdenmoed.be

btw nummer - BE 0476.428.465

VOLG ONS OP SOCIALE MEDIA



www.fb.com/deugdenmoed



@deugd_en_moed



TikTok @deugd_en_moed



Youtube kanaal @ Deugd enMoed



HET LAATSTE D&M NIEUWS



WELKOM ELINE IN HET BESTUUR!

Ik ben Eline, 24 jaar en woon in Ekeren. Reeds meer dan 10 jaar ben ik lid van Deugd en Moed. Eerst als tumblinggymnast en nu als trainer tumbling, een rol die me toelaat om mijn ervaring en enthousiasme verder te delen met de gymnasten. Sinds dit jaar ben ik ook lid van het demoteam.

Naast mijn engagement in de club werk ik als kinesist in een revalidatiecentrum. Daar haal ik veel voldoening uit het begeleiden en ondersteunen van mensen in hun herstelproces. In mijn vrije tijd breng ik graag tijd door met vrienden en familie, iets wat voor mij erg belangrijk is.

Sinds dit jaar maak ik ook deel uit van het bestuur van Deugd en Moed. Binnen het bestuur zal ik me vooral bezighouden met eventcoördinatie, waarbij ik ondersteuning bied bij de organisatie van de (kleinere) evenementen zoals De Nieuwe Lichting, het sinterklaasfeest en andere clubactiviteiten. Mijn doel is om nauw samen te werken met de organisatoren van deze evenementen en zo de kloof tussen het bestuur en de werking in de gymhal te verkleinen. De stap naar het bestuur voelde voor mij als een logische volgende stap: ik wil graag nog meer betrokkenheid tonen en actief aan een sterke, warme clubwerking meewerken.

Ik hoop dat we samen de evenementen nog vlotter kunnen laten verlopen en er vooral leuke, verbindende activiteiten van kunnen maken voor gymnasten, trainers en ouders.

Dit jaar kijk ik extra hard uit naar het turngala, dat ik voor de eerste keer zal meemaken vanuit het meer organisatorische luik. Een mooie uitdaging waar ik veel zin in heb!

Met mijn engagement binnen het bestuur hoop ik mijn steentje bij te dragen aan een club waar sport, plezier en samenhang centraal blijven staan.

BABYNIEUWS IN HET D&M TEAM

Onze clubfamilie blijft groeien. In december mocht Jessica Vervoort (bestuurslid en verantwoordelijke g-gym) de komst van haar zoontje Rocco vieren.

Tamara (bestuurslid en afdelingsverantwoordelijke acrogym) werd trotse tante. Rocco heeft alvast een eerste bezoekje gebracht aan de gymhal en werd warm onthaald door onze g-gymmers!



Op 6 maart werd Tine Vansteenkiste (trainster g-gym, voormalig afdelingsverantwoordelijke recrea) mama van de flinke Julien. Ter gelegenheid van dit bijzondere moment verrasten de acrogymnasten haar met een mooie artistieke fotocollage.

Op de voet werd ze gevolgd door Merel De Kock (trainster tumbling), die mama werd van Maurice. Hij liet zich iets vroeger dan verwacht zien en werd geboren als een stralend zondagskind.

We wensen de kersverse mama's en hun families van harte proficiat .. Geniet van alle babypleziertjes!

VRIJWILLIGERS, JULLIE ZIJN BIJZONDER...



De **Week van de Vrijwilliger 2026** vond plaats van zaterdag 28 februari tot en met zondag 8 maart. Met het thema "**Jij bent BIJzonder!**" zetten we onze vrijwilligers extra in de bloemetjes.

Als echte bezige bijen zorgen zij er elke dag voor dat onze organisatie blijft groeien en bloeien.

Daarenboven is 2026 uitgeroepen door de Verenigde Naties tot het Internationaal Jaar van de Vrijwilliger (IJV 2026).

2026 staat dus volop in het teken van vrijwilligerswerk en wereldwijd wordt de onmisbare waarde van vrijwilligerswerk gevierd en gestimuleerd.

Bedankt voor jullie onmisbare inzet!

Ben je aangetrokken tot een rol in het bestuur en/of wil je graag mee aan de slag als vrijwilliger in onze club? Wij zijn nog op zoek naar enkele specifieke BIJzondere rollen, waaronder IT-support medewerker, vrijwilligers- en PR verantwoordelijke.

Interesse? Surf naar de volgende link of scan de QR-code: <https://www.deugdenmoed.be/wie-is-wie/vacatures>. Op onze website kan je meer informatie vinden over wat er bij deze rollen verwacht wordt.

KOM HET DEUGD EN MOED TEAM VERSTERKEN!

IT-SUPPORT MEDEWERKER
Geef onze club een digitale upgrade

VRIJWILLIGERSVERANTWOORDELIJKE
Bouw een enthousiast vrijwilligersteam op om de club draaiende te houden

PR-VERANTWOORDELIJKE
Ga helemaal mee voor het onderhouden van een positief D&M imago en duik in de public relations voor de club

Meer info: 



Wist je dat in België 82% van de bevolking online aankoopt?

Ben jij één van hen? Doe je online aankopen dan via onze trooperpagina.

Zo steun je onze vereniging gratis!

Heel eenvoudig, ga via onderstaande link of gebruik de QR code:

www.trooper.be/nl/trooperverenigingen/deugdenmoed



RECORD AAN LEKKERNIEN

Naar goede gewoonte is december dé gezellige maand waarin we onze jaarlijkse lekkernijslag afronden. Met maar liefst bijna **400 verkopers** onder onze leden werd een absoluut record neergezet: samen verkochten zij **5.903 dozen**.

De top drie afdelingen met het grootste aantal verkopers bestond uit de kleuters/peuters, op de voet gevolgd door de competitiegroepen en daarna recrea/g-gym.

De grote favoriet bij het publiek? Dat waren zonder twijfel de vanille-chocoladewafels.

Bedankt aan iedereen die zich heeft ingezet om van onze lekkernijslag een denderend succes te maken.

We zetten graag hieronder nog de 3 beste topverkopers van elke afdeling in the picture!

| Naam | Afdeling |
|-----------------------------|------------------------|
| Noor Verbelen | Dans |
| Lina Lowagie | Dans |
| Lies De Cat | Dans |
| Olivia en Emilia De Coninck | Competitiegroepen |
| Yinthe Den Boef | Competitiegroepen |
| Lander Maes | Competitiegroepen |
| Julie Adriaenssens | Freerunning |
| Wouter Uitdewilligen | Freerunning |
| Zoé Stoops | Freerunning |
| Janou Janssen | Kleuters / Peuters |
| Annelou Van tilburg | Kleuters / Peuters |
| Emily Oris | Kleuters / Peuters |
| Roanne Janssens | Recreatieve Gym / GGYM |
| Jessica Vervoort | Recreatieve Gym / GGYM |
| Jef Van Daele | Recreatieve Gym / GGYM |
| Bianca Teysen | Volwassenen |
| Iris Jandle & Kenny | Volwassenen |
| Eddy en Jade Aelbrecht | Volwassenen |



HOP NAAR EEN DIPLOMA!

Kato Deschuyter, trainster recreatief turnen en tumbling behaalde haar diploma **"Initiator gymnastiek"**. Gefeliciteerd!

Er werden tijdens het afgelopen jaar in 2025 maar liefst meer dan 300 uren **bijscholing** gevolgd door ons bestuur en trainersteam.

Dit blijft een belangrijk aandachtspunt in ons beleidsplan.

Naast de bijscholing en diploma's mogen we ook trots zijn op onze **35 juryleden bij D&M**, die tijdens wedstrijden plaatsnemen achter de jurytafel.

Ook voor deze rol is een specifieke opleiding vereist, met daaraan gekoppeld een cursus en een examen.

Anne Gerrits, Lina Robersscheuten en **Fleur Peeters** slaagden met succes voor het juryexamen **DMT**.

Kelly Van den Bouwhuijsen, die reeds ervaring had als jurylid tumbling, verscheen dit seizoen voor het eerst ook als **D&M-jurylid** aan de jurytafel.





DE NIEUWE LICHTING: COMPETITIEGYMNASTEN VOOR EIGEN PUBLIEK



Team DNL

Eind november staat er in onze gymhal altijd een bijzonder moment op de agenda: De Nieuwe Lighting.

Ondertussen is het een mooie traditie geworden en als werkgroep –bestaande uit trainers en ex-trainers van de wedstrijdgroepen – vinden we het elk jaar opnieuw fijn om dit samen te organiseren.

Doorheen de jaren hebben we een beetje onze draai gevonden. Wat ooit begon met veel plannen en lijstjes, loopt ondertussen een stuk vlotter. Iedereen weet ongeveer wat er moet gebeuren en voor we het goed en wel beseffen, staat alles klaar. En eerlijk? Die voorbereidingen verlopen altijd in een gezellige sfeer, met veel overleg maar minstens evenveel gelach.

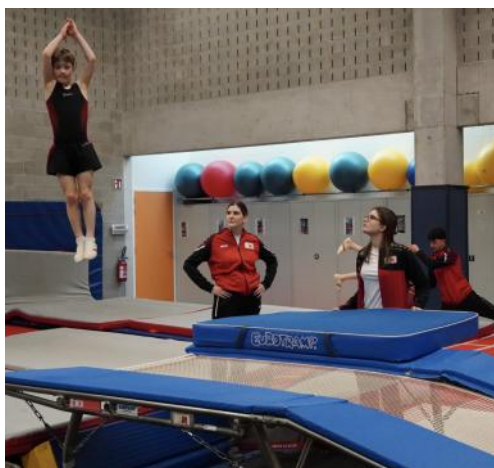
Voor de gymnasten zelf is De Nieuwe Lighting een spannend en leuk moment. Tijdens dit evenement tonen ze voor het eerst de oefeningen waarmee ze in het wedstrijdseizoen aan de slag gaan. Hoewel het in onze eigen zaal is, voelt het voor hen toch als een echte wedstrijd. Er zit publiek in de zaal, er is een jury die aandachtig meekijkt.. en dan stijgt de gezonde spanning toch een beetje.

Tegelijk is het ook net heel leuk om voor het eigen publiek te mogen turnen. Familie, vrienden en clubgenoten zitten in de zaal om hen aan te moedigen, wat zorgt voor een warme en enthousiaste sfeer.

Voor ons als werkgroep is het telkens weer mooi om te zien hoe de gymnasten hun oefeningen tonen en groeien in hun zelfvertrouwen. Met een volle zaal, veel applaus en stralende gymnasten kijken we elke keer tevreden terug op een geslaagde editie.



Herbeleef de sfeer van De Nieuwe Lighting!



Meer foto's? www.deugdenmoed.be/clubactiviteiten/de-nieuwe-lighting



ACHTER DE DEUREN VAN DE GYMHAL



Onze kleuters waren dolenthousiast want ze mochten hun mama en papa meenemen op het uitdagende parcours in de zaal tijdens de kleuter-ouderlessen. Wie is er het meest trots?



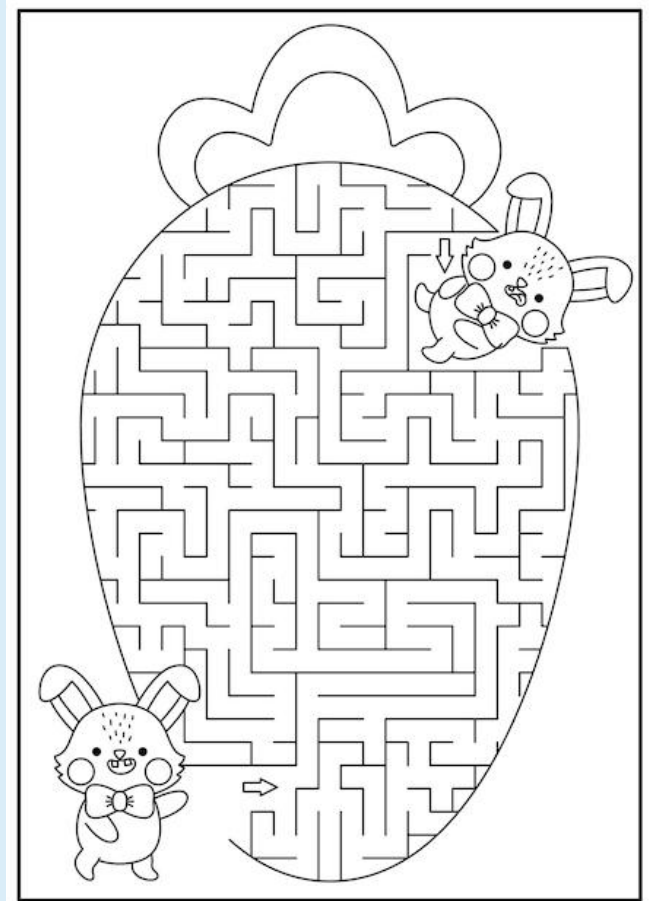
Tijdens het sinterklaasfeest werden er heel wat sfeerbeelden gemaakt die je via volgende link kan bekijken:

www.deugdenmoed.be/clubactiviteiten/sinterklaasfeest

Doorheen het seizoen zijn er voor onze jongste gymnasten themalessen. Het trainersteam versiert dan de hele zaal in een thema en onze peuters en kleuters komen dan verkleed naar hun lessen. Die koppel of klim op de toren lukken vast beter in prinsessen- of spidermanpak! Bekijk de foto's van onder andere de carnavalslessen via onze facebookpagina:

www.facebook.com/deugdenmoed/photos

KLEUR JE MEE | ZOEK JE MEE DE WEG?



li=a



pi=e



h=n



-r



ko=g

LOS DEZE REBUS OP ... TIP: HET IS SPANNEND!



KOM NAAR HET D&M KLEUTERKAMP!

Ook tijdens de vakantie zetten we met veel plezier de deuren van onze gymhal open. Van 6 tot en met 10 juli 2026 organiseren we een te gek kleuterkamp, toegankelijk voor zowel leden als niet-leden!

De week zit boordevol afwisseling: leuke spelletjes worden gecombineerd met knutselen, turnen, kleuteryoga en zelfs echte Olympische kleuterspelen. Het springkasteel in de gymhal is daarbij stevast een absolute topper. En natuurlijk worden er ook heel wat nieuwe vriendschappen gesloten!

Nog geen plannen voor jouw kleuter aan het begin van de zomervakantie? Schrijf je dan snel in, want er zijn nog maar enkele plaatsjes beschikbaar.



<https://app.twizzit.com/go/kleuterkamp2026>



LAATSTE
PLAATSEN!

ZOMER 2026 KLEUTERKAMPEN

6 TEM 10 JULI

Kom kennismaken met kleutergym in een volledig uitgeruste gymhal, afgewisseld met toffe, originele spelactiviteiten. Plezier verzekerd!

Voor
kleuters die
5 of 6 jaar
worden in
2026!



GYMHAL HAGELKRUISPARK - OORDERSEWEG 83 - 2180 EKEREN

KLEUTERKAMPEN*

6 TEM 10 JULI

*voor leden en niet-leden!

PRIJS = 150 EURO

HOE INSCHRIJVEN?

- Voor- en nabewaking: 3 euro per dagdeel
- Professionele begeleiding door onze lesgevers
- Diverse leuke activiteiten (schattenzoektocht, sport en spel, turnen, olympische kleuterspelen, ...)
- Dagelijks een stukje fruit, een 3-uurtje en een drankje
- (Fiscaal) attest voor belastingaangifte en mutualiteit is voorzien

Vul het formulier in via onderstaande QR code!



GYMHAL HAGELKRUISPARK - OORDERSEWEG 83 - 2180 EKEREN



INSPIREREND BELEIDSWEEKEND TE GENK

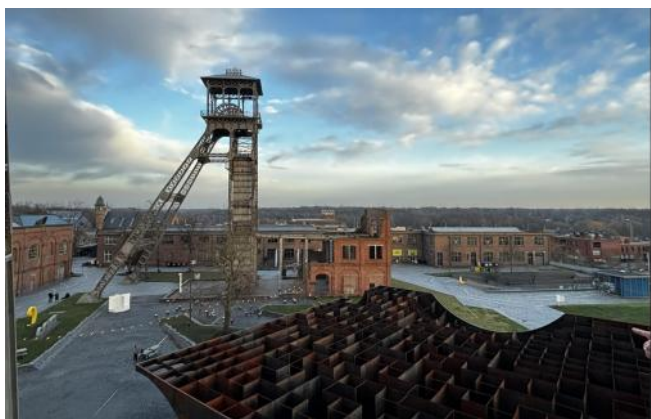
Op 24 en 25 januari trok het bestuur naar Genk voor het jaarlijkse beleidsweekend. In een inspirerende setting werd er samen teruggeblikt, vooruitgedacht en gebouwd aan de toekomst van onze club.

Vrijdagavond stond helemaal in het teken van teambuilding. Met een flinke dosis enthousiasme en gezonde rivaliteit stortten we ons op BattleKart: een unieke mix van elektrisch karten en gamen.

Het competitiebeest in ieder van ons kwam daarbij zeker naar boven, wat een vliegende start!

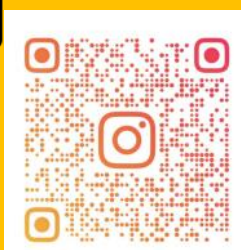


Op zaterdag vlogen we in het échte werk en werd het beleidsplan onder de loep genomen, meer bepaald het vrijwilligersbeleid. We maakten een overzicht van de verschillende rollen voor vrijwilligers binnen de club en definieerden hierbij 4 soorten vrijwilligers: bestuurder, kernvrijwilliger, gelegenhedsvrijwilliger, taakvrijwilliger. Met een portie creativiteit en een muur vol post-its werd duidelijk hoe breed en betrokken ons vrijwilligersteam eigenlijk is. We brainstormden over manieren om het team nog verder te versterken en bespraken activiteiten voor het volgende seizoen.



In de namiddag was er ruimte voor ontspanning en bezochten we C-mine waar we niet alleen een fascinerende tocht maakten door het ondergrondse parcours, maar ook de schachtbok beklommen. Die klim werd beloond met een adembenemende zonsondergang.

Op zondag stond het turn- en dansgala op het programma - een hoogtepunt dat veel inzet van het bestuur vraagt om er een betoverende show van te maken. Elk detail uit ons draaiboek werd zorgvuldig doorgenomen, de taken werden verdeeld en inspiratie gezocht om toch weer een unieke voorstelling in elkaar te kunnen steken. We sloten dit weekend af met nog een babybezoek bij Jessica en Rocco!



Een compilatie van het bestuur in actie tijdens het beleidsweekend!



IN DE KIJKER - AFDELINGSVERANTWOORDELIJEN



Binnen onze cluborganisatie vervult de afdelingsverantwoordelijke een cruciale rol. Deze personen nemen met veel toewijding het voortouw binnen hun afdeling en werken nauw samen met de sporttechnisch coördinatoren om het beleid, de dagelijkse werking en de toekomstvisie te bepalen. Dankzij hun inzet en kennis krijgt elke afdeling een eigen gezicht en worden de ambities van onze club waargemaakt.

Benieuwd wie onze afdelingsverantwoordelijken zijn?

Ontdek het volledige overzicht in het organigram op onze website. Hieronder zetten we graag twee van hen in de kijker!



Stephanie Moens

Afdelingsverantwoordelijke
recreatieve gym

Sinds dit jaar heb ik met veel plezier de rol van afdelingsverantwoordelijke van de recreagroepen opgenomen, als opvolger van Tine. Van jongs af aan was ik zelf actief als gymnast binnen de club, bij acro, tumbling en trampoline. Later groeide mijn engagement verder toen ik trainer werd bij de wedstrijdgroepen trampoline. Daarnaast gaf ik ook enkele jaren training aan het 3e-4e leerjaar recreatieve gym en G-gym.

Wat ik het belangrijkste vind binnen de recrea-afdeling, is dat kinderen zich goed voelen in de groep en met plezier naar de training komen. De turnzaal moet een plek zijn waar ze hun energie kwijt kunnen, waar gelachen wordt, maar waar ze tegelijk ook uitgedaagd worden en nieuwe dingen kunnen bijleren. Het blijft mooi om te zien hoe kinderen groeien en stap voor stap nieuwe dingen durven proberen, elk op zijn of haar eigen tempo.

Toen ik aan parkour/freerunning begon 18 jaar geleden, had ik nooit durven dromen over hoe deze sport zou evolueren. Wat begon als een uitlaatklep voor mij, werd al snel 1 van mijn grootste hobby en passie.

Deze passie overdragen aan de volgende generatie, zowel als coach als afdelingsverantwoordelijke, blijft een geweldige eer.

Niet alleen zie ik dit in mijn groep als coach, maar ik zie het ook in mijn medetrainers als afdelingsverantwoordelijke. Regelmatig komen ze met leuke opstellingen en nieuwe ideeën. Recent hebben we zelfs een extra platform gemaakt, wat ongelooflijk veel nieuwe deuren opent voor trainingen.

Belangrijk om te melden dat het bestuur ons steeds heel goed steunt qua nieuw materiaal. Recent heb ik in samenwerking met Nico Leenaerts van ArtGym een buiten parkour park geopend in Kapellen. Een grote droom is om dit ook te verwezenlijken in Ekeren, zodat we nog meer mensen kunnen introduceren tot deze mooie sport, en ze hopelijk ook kunnen aantrekken naar onze club.



Sybren Oerlemans

Afdelingsverantwoordelijke
freerunning

Op 1 mei 2026 kan je heel wat sporten ontdekken tijdens #EkerenSport in het Hagelkruispark en de sportieve dag wordt naar goede traditie afgesloten met de "Kom op tegen Kankerloop". Ook in en rond onze gymhal zal er een heleboel te beleven vallen.



Praktisch

vrijdag 1 mei 2026
13.30 tot 18 uur
Hagelkruispark
GRATIS

Programma

13.30 uur | start sportproeven
14.30 uur | kinderloop
15.30 uur | start 5 km Kom op tegen Kankerloop
16.15 uur | start 10 km met aansluitend prijsuitreiking



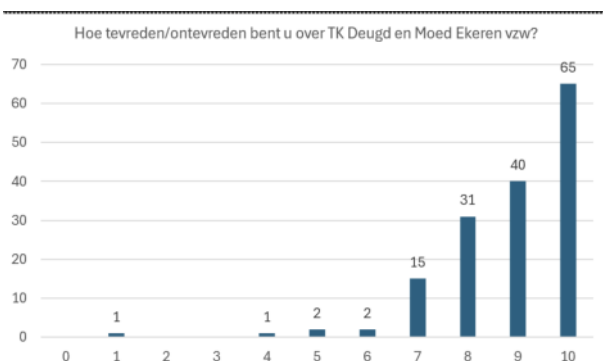
D&M TEVREDENHEIDSSCORE

Het behouden van kwaliteit en het streven naar een verdere professionalisering staan bij ons hoog in het vaandel. We willen dit op een vernieuwende manier realiseren, waarbij de input van onze leden centraal staat. Sinds 2022 hebben we de D&M tevredenheidsscore en de Net Promoter Score (NPS) geïntroduceerd.

Hiermee verzamelen we op een toegankelijke, efficiënte en regelmatige wijze feedback van zoveel mogelijk leden.

Gedurende het seizoen worden de scores meerdere keren gemeten en tijdens deze momenten bieden we leden de kans om waardevolle, kwalitatieve feedback te geven. Door de scores op lange termijn te monitoren, kunnen we de kwaliteit en tevredenheid continu bewaken en direct aan de slag gaan met suggesties en concrete actiepunten die door onze leden worden opgebracht.

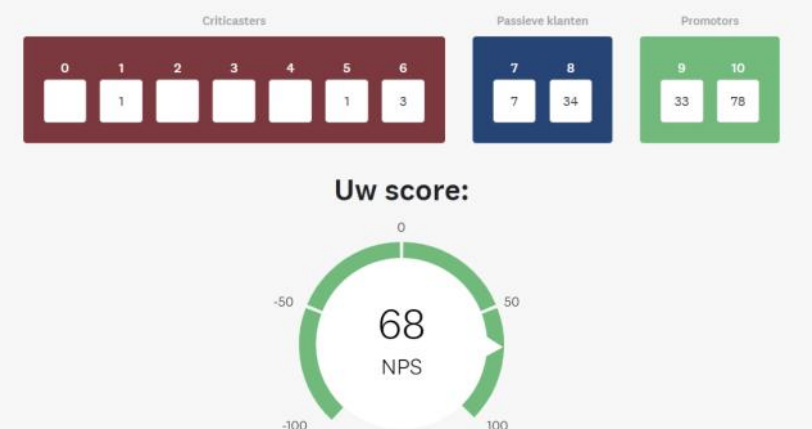
D&M tevredenheidsscore



Voor tevredenheid behalen we een gemiddelde van 87% en 97% gaf een score van 7 of hoger.

Iedereen is er zeer vriendelijk en behulpzaam, dat geeft een familiale sfeer!

Net Promoter Score (NPS)



De NPS wordt gebruikt om klantloyaliteit en tevredenheid te meten (in ons geval van de "leden").

De score kan van -100 tot 100 gaan. Een score boven 0 is goed, boven 20 is super en boven 50 fantastisch.

We behaalden deze keer een uitstekende NPS van 68.

We waren bijzonder dankbaar voor alle waardevolle feedback die werd gegeven over het enthousiasme van onze lesgevers. Met een frisse blik blijven we samen met Tim en Piet, onze toegewijde sporttechnisch coördinatoren die regelmatig de lessen komen observeren, voortdurend werken aan het verfijnen en optimaliseren van de lesinhoud.

Zo willen we ervoor zorgen dat elke les niet alleen inspirerend is, maar ook inhoudelijk sterk is op het niveau van elk lid. Daarnaast werd er geopperd om een breder aanbod van vakantiecampen te organiseren voor verschillende disciplines. Dit voorstel nemen we graag ter harte en zullen we zeker verder onderzoeken, zodat we onze activiteiten nog beter kunnen afstemmen op de wensen van onze leden.

Onze cafetariavrijwilligers kregen een welverdiende pluim: zij staan dag in, dag uit met een glimlach klaar voor iedereen, zeven dagen per week. Hun inzet en gastvrijheid maken de club warm en gezellig, en dat werd terecht opgemerkt!

Ook over het sinterklaasfeest kregen we heel wat suggesties: zo blijkt dat het feest nog aantrekkelijker kan, onder andere door de pieten meer in actie te laten komen. Met deze waardevolle input gaan we enthousiast aan de slag, zodat we het komende seizoen een onvergetelijk Sintfeest kunnen organiseren waar jong en oud met volle teugen van kunnen genieten.

Er waren 157 deelnemers wat meer was dan bij de vorige bevestigingen.

We hopen uiteraard dat dit zich voortzet en dat zoveel mogelijk leden deelnemen zodat het resultaat representatief is.

Ik kijk altijd uit naar de waardevolle feedback die we van leden ontvangen en waar we mee aan de slag kunnen nadat ik de resultaten verwerkt heb.

~ Yunsi



Doe zo verder, we ondervinden dat wanneer er iets mis loopt meteen wordt gereageerd. Lessen worden meteen getrokken en worden goed aangepakt. Top top!





Vul je mee onze nieuwe april-editie van de **D&M-tevredenheidsscore en NPS** in? Doe dit door onderstaande link te volgen of de QR code te scannen. Er zijn slechts 2 vragen en ook vrijblijvend ruimte voor suggesties en opmerkingen.



<https://app.twizzit.com/go/DMtevredenheidsscoreapril2026>

SCAN ME



Om representatief te zijn, horen we graag feedback over de werking van onze club van zoveel mogelijk leden, zodat we samen kunnen blijven groeien.

De resultaten worden anoniem verwerkt en de samenvatting van de vorige bevestigingen kan je nalezen via onze website (onder "Over ons/D&M tevredenheidsscore").



DANCING WITH THE D&M STARS



Met veel enthousiasme stel ik mezelf graag aan jullie voor als nieuwe dansleerkracht. Mijn naam is Ellen Valkiers. Ik ben 24 jaar en dans is al van jongs af aan een rode draad in mijn leven. Sinds ik kon lopen ben ik actief bezig met dans, met een grote liefde voor ballet, jazz, hedendaags en modern. Tot mijn achttiende danste ik op competitieniveau, waarna ik een nieuwe richting insloeg en enkele jaren de lessen 'Dance Mix Workout' volgde bij Lucia. Ballet en modern bleven echter kriebelen, waardoor ik deze stijlen recreatief ben blijven beoefenen.

Binnen D&M ben ik voor sommigen misschien geen onbekende: jullie kunnen me herkennen als lesgever kleuterturnen of dans in het 1e en 2e leerjaar enkele jaren geleden. In 2022 studeerde ik af als leerkracht secundair onderwijs, lesgeven is me dus niet vreemd. Momenteel zet ik mijn studies verder aan de UGent, waar ik werk aan een master in de klinische orthopedagogiek & disability studies. Geen zorgen: ik ben nog steeds vaak in Ekeren te vinden en ik zal vanaf eind januari dansles geven aan de dansers van het 1ste en 2de leerjaar. Samen wil ik vooral werken aan plezier, techniek en een fijne danservaring voor iedereen. Dit alles met als kers op de taart een schitterend optreden tijdens het turngala!

Tot snel in de danszaal!

Ik ben Lindsay, 39 jaar, en al acht jaar verbonden aan Deugd en Moed.

Mijn verhaal hier begon via het peuterturnen van mijn oudste dochter Robin, die ondertussen een enthousiaste tumblinggymnaste is bij de I9. Niet veel later volgde ook mijn jongste dochter Hanne. Sinds 2021 maak ik bovendien zelf deel uit van de club als danser in de Dancemix Workout-les bij Lucia.

Dansen is al sinds mijn vijfde een grote passie. Ik startte als kleuter met ballet en breidde dat doorheen de jaren uit met moderne dans, jazz, musical en hiphop. Die liefde voor dans leidde er vanzelf toe dat ik ook zelf begon les te geven: aan kleuters, fundance in het eerste en tweede leerjaar, voorbereidend klassiek in het eerste leerjaar en jazz van het eerste tot het zesde leerjaar. Tot mijn 25e was dansen en dansles geven, mijn grootste passie.

Door aanhoudende knieblessures moest ik die wereld jammer genoeg achter me laten en nam ik afscheid van de danszaal. Tot vijf jaar geleden. In mijn hoofd was lesgeven echter een afgesloten hoofdstuk, tot ik in december werd gevraagd om een les over te nemen. Toen besepte ik pas hoe hard ik het had gemist en hoeveel zin ik had om er opnieuw voluit voor te gaan.

En zo geschiedde. Ik kijk er enorm naar uit om samen met de kinderen iets moois op te bouwen en stap voor stap toe te werken naar het Gala. Tot op de dansvloer!





AFTELLEN NAAR OLYMPUS ONLINE

In 't Flikflakske is de rubriek D&Memory Lane een vaste waarde, waar we graag samen terugblikken op bijzondere momenten voor onze club.

In aanloop naar het turn- en dansgala wilden we eigenlijk één memorabel moment of grappige anekdote vinden, maar dat blijkt een bijna onmogelijke opgave: elk gala bracht immers een schat aan supermooie herinneringen. Ook voor deze 56^{ste} editie beloven we opnieuw een reeks onvergetelijke momenten.

Het trainersteam werkt immers vol enthousiasme aan schitterende choreografieën en nummers die de zaal zullen doen bruisen van energie. Vaak worden er met veel creativiteit extra attributen gezocht of zelf in elkaar geknutseld om het decor en het nummer nog meer kleur en sfeer te geven.

Zo hebben we al heel wat bijzonders voorbij zien komen: Gymbo, een Aladdin-wonderlamp, stoere vuurtorens, mysterieuze schatkisten, gevaarlijke haaien, vrolijke bootjes, kabbelende fonteintjes (met écht water!), lichtgevende octopussen, een indrukwekkende circus-trapeze, een DJ booth in de skihut, een zelf-gemaakt zwembad en zelfs rookmachines die voor een verrassend effect zorgen.

Elk optreden wordt zo omgetoverd tot een unieke belevenis voor al onze leden, gaande van de spanning tijdens de repetities, de verrassing als ze het decor met professionele belichting voor het eerst mogen bewonderen ... tot het zichtbaar genieten van het spektakel onder luid applaus van het publiek. De adrenaline bereikt elke show een nieuw hoogtepunt!

Dit jaar zal sporthal 't Venneke schitteren in het thema "Olympus Online": de Griekse goden krijgen een eigentijdse, moderne twist. Misschien heb je onze Griekse Godinnen al online zien verschijnen – zij hebben hun ticket alvast bemachtigd voor de show!

Jij nog niet? Na de paasvakantie zetten we de laatste sprint in richting het gala. Kom dus zeker even langs in de cafetaria om je tickets te halen, vooraleer de shows uitverkocht zijn.

Dit mag je niet missen: een show vol magie, spektakel en verbondenheid!



Voor alle informatie, inclusief de optredens per voorstelling en het repetitieschema, check onze website via volgende link of scan de QR-code:

www.deugdenmoed.be/turn-en-dansgala-2026

Nieuwsgierig naar hoe een gala eruit ziet? Of met nostalgie nagenieten van de vorige gala's?

Bekijk dan enkele fragmenten via: www.deugdenmoed.be/clubactiviteiten/turn-en-dansgala

Tijdens de show op zaterdagavond hebben we een special guest die jullie in actie zullen zien. Noah Kuavita nam deel aan verschillende WK's en EK's waaronder het WK gymnastiek in Antwerpen en schitterde op de Olympische Spelen in Parijs (2024).

Hij heeft zijn eigen element op zijn naam "De Kuavita" dat hij turnt op de herenbrug, een kinderdroom die werkelijkheid werd.



Met het VIP-arrangement op zaterdagavond krijg je bovendien de unieke kans om hem persoonlijk te ontmoeten tijdens de meet & greet en kan je ook genieten van een rondleiding achter de schermen van het turn- en dansgala!

OPTIE VIP-TICKETS ZATERDAGAVOND

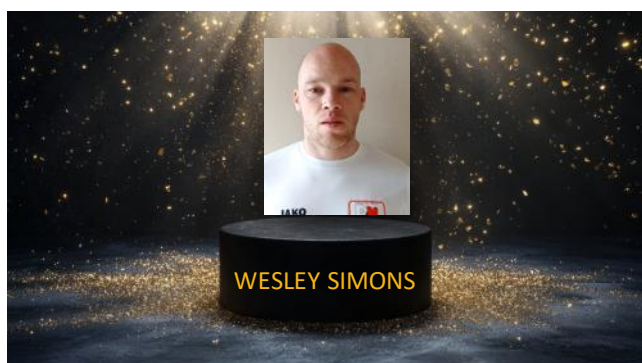
- HAPJES & DRANKJES VANAF 17U30
 - VOORBEHOUDEN PLAATSEN
 - DRANKBONNEN TIJDENS PAUZE
 - MEET & GREET MET OLYMPIER NOAH KUAVITA
 - RONDLEIDING ACHTER DE SCHERMEN
- €49

De gymnasten van precompetitie acro repeteren al druk aan hun nummer voor het gala. Spannend!





D&M ACHTER DE SCHERMEN



De cijfertjes achter de boekhouding inruilen voor een knap staaltje creativiteit en technisch tekenwerk, daar is bestuurslid Wesley zeker voor te vinden.

We volgen hoe hij de magie van een turn- en dansgala beleeft achter de schermen:

van de prille beginfase tot de adrenalinepiek tijdens de shows...

Twee jaar achter de schermen: van friet tot show!

Voor het publiek duurt het "maar" een paar uur. De lichten gaan aan, de muziek start en onze leden schitteren op de vloer. Bewondering en applaus vullen de zaal. Maar wat veel mensen niet weten: achter ons turngala schuilt **twee jaar voorbereiding**.

En het begint soms op de meest onverwachte plek... bij een frietje.

We gaan even terug naar zondagavond 5 mei 2024. Ons fantastische gala zit erop en naar goede gewoonte sluiten we af met een traktatie voor onze honderd medewerkers die op maar liefst 3 uur tijd de volledige afbraak tot een goed einde hebben gebracht. Terwijl iedereen geniet van een frietje in onze cafetaria en vol trots live meekijkt naar de mooie reportage die ATV over het gala heeft gemaakt, zit een select groepje al stiekem te praten over... het gala van 2026.

In het eerste jaar worden de grote lijnen bedacht. Wat wordt het thema? Welk verhaal willen we vertellen? Hoe zal het decor eruitzien? En natuurlijk: welke verrassingen kunnen we bedenken om het gala opnieuw uniek te maken? Er wordt gebrainstormd, getekend en heel wat ideeën vliegen over tafel.



In het tweede jaar begint alles echt vorm te krijgen. Het zaalplan wordt voorgesteld, repetitieschema's worden gemaakt en het podium en decor worden tot in detail uitgetekend en toegevoegd aan de spectaculaire lichtshow.

En dan komt de week van het gala dichterbij. Vanaf dat moment begint een indrukwekkende **opbouw van ongeveer vier intensieve dagen en nachten**. Elke dag zijn er vrijwilligers in de weer om het podium, het decor, de verlichting en de zaal stap voor stap op te bouwen. Wat eerst nog een lege sporthal is, verandert beetje bij beetje in een echte showlocatie.

Het mooie aan die dagen is dat je het geheel letterlijk ziet groeien. Elke dag komt er iets bij: een nieuw decorstuk, extra verlichting, een groter podium... Tot iedereen plots even stilstaat en denkt: "Wauw, het begint er echt op te lijken." De bewondering groeit met de dag, net zoals het decor zelf.

En dit jaar hebben we ook enkele **nieuwigheden** in petto. Zo zullen we voor het eerst een **trampoline integreren in het podium**, waardoor spectaculaire sprongen nog beter tot hun recht komen. Daarnaast beschikken we over een **echte olympische verende vloer**, zoals je die ook op grote internationale wedstrijden ziet. En alsof dat nog niet genoeg is, brengen we tijdens het gala ook **verschillende goden digitaal tot leven**, die het verhaal op een bijzondere interactieve manier mee vorm geven.

Voor het publiek is het een prachtige show van enkele uren. Voor de club is het de beloning voor **twee jaar inzet, creativiteit en samenwerking**.

En wanneer het applaus door de zaal klinkt, weten wij opnieuw... what's next !?!



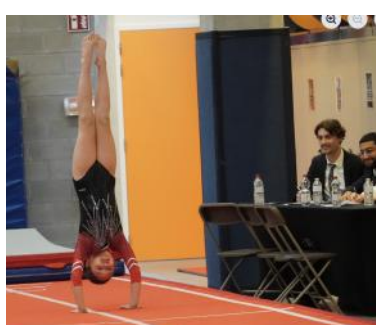


WEDSTRIJDRESULTATEN

| I-NIVEAU TUMBLING | PV1 | PV2 |
|-------------------|--------|--------|
| ROBIN | ZILVER | ZILVER |
| HELLA | BRONS | BRONS |
| YIANNIS | GOUD | GOUD |
| LUCIE | BRONS | BRONS |
| OLIVIA | BRONS | BRONS |
| NORA | BRONS | BRONS |
| JIP | BRONS | ZILVER |
| ZOË | BRONS | ZILVER |
| SOFIA | ZILVER | GOUD |
| LOUISE | ZILVER | GOUD |
| ELENA | BRONS | BRONS |



| I - NIVEAU | DMT + TRA PV 1 | DMT PV1 | TRA PV1 | DMT + TRA PV2 | TRA PV2 | DMT PV2 |
|------------|----------------|---------|---------|---------------|---------|---------|
| SOFIA | GOUD | BRONS | BRONS | GOUD | ZILVER | BRONS |
| ALIZÉE | GOUD | GOUD | ZILVER | ZILVER | ZILVER | ZILVER |
| FIEN | ZILVER | ZILVER | BRONS | ZILVER | ZILVER | ZILVER |
| STORM | ZILVER | BRONS | / | BRONS | | / |
| THIBEN | ZILVER | BRONS | / | BRONS | | BRONS |
| GUUS | ZILVER | BRONS | ZILVER | BRONS | BRONS | / |
| IAN | BRONS | ZILVER | / | BRONS | | ZILVER |



| ACROGYM | | PV1 | PV 2 |
|-------------------------|------------------------|--------|--------|
| C - 10-16 JAAR DUO | MONA EN JENTE | / | 19e/22 |
| | LINA EN LILA | / | 20e/22 |
| I - I1 9-15 JAAR GROEP | MAREN EN EMILIE | / | ZILVER |
| B - 11-19+ JAAR GROEP | THALIA, PHEBE EN HANNA | 19e/20 | |
| I - I1 10-15 jaar Groep | AVA, STELLA EN NORA | ZILVER | ZILVER |
| I - I2 10-15 jaar Duo | RENÉE EN NOË | BRONS | BRONS |



De beker van deze kampioenen staat te pronken in onze gymhal!

Heb jij hem al gespot?

| TUMBLING | | PV 1 | PV2 |
|----------------|-------------|--------|--------|
| A - 11 jaar | CAMILLE | 33e/34 | 19e/34 |
| A - 12 jaar | ODJE | 1e/6 | 2e/6 |
| | NOKE | 2e/6 | 1e/6 |
| | SEBBA | 3e/6 | 4e/6 |
| A - 13-14 jaar | JULIE | 9e/43 | 39e/42 |
| A - 15-16 jaar | GIANO | 11e/13 | 4e/16 |
| | ROBBE | 8e/13 | 4e/16 |
| | THOMAS | / | 13e/16 |
| A - SENIORES | SHANE | 11e/21 | 20e/23 |
| | GUILLAUME | 2e/21 | 22e/23 |
| | DIEGO | / | |
| B - 11 jaar | ZLATA | 7e/39 | 17e/41 |
| | ARTHUR | 3e/5 | 5e/5 |
| B - 12 jaar | LUCA | 27e/36 | 33e/45 |
| B - 13 jaar | EMMA-OLIVIA | 2e/51 | / |
| | KIARA | 5e/51 | 4e/27 |
| B - 14 jaar | FLO | 20e/50 | 27e/55 |
| | YINTHE | 26e/50 | 7e/55 |
| B - 15 jaar | SOPHIA | 11e/48 | 9e/48 |
| | VALERIA | 38e/48 | 44e/48 |
| B - 17+ jaar | DAAN | 17e/25 | 22e/23 |
| | MERT | 5e/25 | 3e/23 |
| B - 19+ jaar | LIEZE | 2e/45 | 1e/45 |



Met een enthousiaste delegatie tumblers en daarbij een indrukwekkend legioen supporters liet D&M zich van haar beste kant zien tijdens de teamcup tumbling in Eeklo. Zelfs enkele voormalige gymnasten sloten aan en waagden zich aan een reeks op de tumblingbaan. De sfeer was ronduit fantastisch – een dikke 10 voor gezelligheid – en de prestaties overtroffen de verwachtingen met verschillende podiumplaatsen. Knap gedaan, écht teamwork!



Resultaten teamcup

Teamcup 1 jongeren:

Camille, Sebba, Odje, Noke, Flo, Julie | 5e/16

Teamcup 2 jongeren:

Yinthe, Emma-Olivia, Kiara, Zlata, Luca, Arthur | 2e/15

Teamcup 1 open:

Robbe, Thomas, Giano, Diego, Shane, Guillaume | 2e/15

Teamcup 2 open:

- Siebe, Lieze, Robin, Mert, Daan | 1e/29
- Valeria, Sophia, Nathalie, Adnane, Myles, Wannes | 2e/29

Het is uniek om als tumbler in een ploeg te kunnen springen. Als het team bij de top 5 eindigt, mag één van de gymnasten een **gouden 3e wedstrijdreeks** springen die voor dubbele punten meetelt in het eindtotaal. Elk team van onze club eindigde in de top 5 en mocht dus een gymnast afvaardigen: Yinthe, die zich naar een 2e plaats turnde, Mert en Wannes die respectievelijk 1e en 2e werden, Noke die 5e werd en Guillaume die als 2e eindigde.

| DMT | | PV1 | PV2 | PV3 (Antwerps kampioenschap) |
|----------------|-----------|--------|--------|---------------------------------|
| A - 13-14 JAAR | JULIE | 2e/11 | 5e/11 | 5e/9, BRONS (ANTWERPEN) |
| | LOTTE | 4e/11 | 9e/11 | 2e/9, ZILVER (ANTWERPEN) |
| | KAAT | 11e/11 | 5e/11 | 7e/9 |
| B - 11-12 JAAR | AXL | 9e/28 | 8e/27 | 3e/28, GOUD (ANTWERPS KAMPIOEN) |
| | LEWIS | 14e/28 | 14e/27 | 14e/28 |
| | FELIX | 18e/28 | 17e/27 | 19e/28 |
| | LENN | 20e/28 | 19e/27 | 22e/28 |
| | ALEXANDER | 22e/28 | 17e/27 | 16e/28 |
| | ART | 27e/28 | 27e/27 | 4e/28, ZILVER (ANTWERPEN) |
| B - 12 jaar | FIEN | 6e/30 | 4e/21 | 7e/28, GOUD (ANTWERPS KAMPIOEN) |
| B - 13 jaar | ALEEZA | 14e/36 | 27e/29 | 16e/35 |
| B - 13-14 JAAR | GEORGES | 5e/11 | 9e/11 | 6e/12, ZILVER (ANTWERPEN) |
| B - 15 jaar | LIEZE | 20e/22 | 19e/24 | 20e/24, ZILVER (ANTWERPEN) |
| B - 15-16 jaar | LANDER | 14e/16 | 4e/15 | 4e/15 |
| B - 16 jaar | LIEN | 1e/21 | 7e/18 | 2e/17, GOUD (ANTWERPS KAMPIOEN) |
| B - 17-18 jaar | HAYLEY | 21e/26 | 24e/24 | 21e/22, BRONS (ANTWERPEN) |
| | GWEN | 24e/26 | 13e/24 | 7e/22, GOUD (ANTWERPS KAMPIOEN) |
| B - 19+ jaar | MARIE | 9e/13 | / | 13e/16 |
| | NOOR | 11e/13 | 6e/14 | 12e/16 |
| | SINNE | 13e/13 | 14e/14 | 9e/16, BRONS (ANTWERPEN) |



| TRAMPOLINE | | PV1 | PV 2 (ANTWERPS KAMPIOENSCHAP) |
|-------------|-------|--------|---------------------------------|
| B - 11 jaar | AXL | 5e/7 | 1e/9, GOUD (ANTWERPS KAMPIOEN) |
| | ART | 6e/7 | 7e/9, BRONS (ANTWERPEN) |
| B - 12 jaar | FIEN | 8e/26 | 8e/27, BRONS (ANTWERPEN) |
| B - 13 jaar | LOTTE | 33e/34 | 3e/36, GOUD (ANTWERPS KAMPIOEN) |
| B - 14 jaar | KAAT | 13e/26 | 21e/30, BRONS (ANTWERPEN) |
| | JULIE | 20e/26 | 14e/30, ZILVER (ANTWERPEN) |
| B - 15 jaar | LISA | 8e/22 | / |



WEDSTRIJDVERSLAGJES

Toen Eddy mij vroeg om een team te versterken op de Teamcup, twijfelde ik geen seconde. Wat een heerlijk gevoel was het om nog eens op die baan te mogen springen. Samen met het hele team op wedstrijd gaan zorgde voor een geweldige sfeer en een sterk nostalgisch gevoel.

En wat een resultaat ook: plaatsen één en twee waren gereserveerd voor D&M. Deze wedstrijd heeft toch weer een kleine vonk in mij doen oplaaien en de mogelijkheid om mijn tumblingcarrière verder te zetten lag opnieuw wagenwijd open.

Na lang twijfelen heb ik uiteindelijk toch besloten om niet opnieuw te beginnen, met het oog op mijn studies in het hoger onderwijs. Maar één ding is zeker: bij D&M-events zal je mij zeker nog terugvinden als vrijwilliger.

~ Wannas



Hallo, ik ben Alizée (I10).

Trampolinespringen vind ik ontzettend leuk, omdat je er verschillende sprongen mee kunt leren, zoals salto's, schreeven en dubbele sprongen.

Buiten de trainingen om doe ik ook wedstrijden, wat ik best spannend vind.

Dankzij mijn inspanningen heb ik al mooie resultaten behaald.

Dit jaar kreeg ik bovendien de unieke kans om één keer per week mee te trainen bij de grote groep onder begeleiding van Sandra, Renate en Martin. Dit is een uitstekende voorbereiding op volgend jaar, want ik kijk er enorm naar uit om naar de AB's te gaan.

Groetjes,
Alizée

Ik ben Julie, ik ben 13 jaar oud en op 7 februari had ik mijn eerste provinciale voorronde van het seizoen. Mijn doel was om voor de allereerste keer ooit mijn dubbele salto te landen aan het einde van een reeks met 5 tempen en een flik.

De opwarming ging wel goed, dus ik had best veel vertrouwen om de wedstrijd mee te beginnen. Toen was het aan mij. Ik voelde enorm veel stress, wat me meestal niet goed helpt. Toch heb ik me daar helemaal over kunnen zetten en startte ik de aanloop. Ik merkte dat mijn tempen freaking goed zaten, dus besloot onderweg: dit is het moment!!

Toen kwam de powerflik (dat is de laatste flik van de reeks om je salto mee in te zetten) en dan was het tijd voor de dubbele salto. Die ging veel beter dan tijdens de trainingen, ik denk misschien wel mijn beste ooit! Mijn landing was perfect: maar twee stappen. Ik voelde me eigenlijk echt een wereldster na die reeks. Toen heb ik met een brede smile naar de jury gegroet en kwam Kelly mijn trainster mij knuffelen. Er waren een paar traantjes van geluk. De andere reeks ging ook prima en ik kon de wedstrijd mooi afsluiten. Intussen mijn selectie voor het Vlaams kampioenschap op zak en ben ik volop bezig met een dubbele hoeksalto!

~ Julie

Kijk hier mee naar een "day in the life" van Lieze Spooren op de tumbling teamcup:

<https://vm.tiktok.com/ZGduad3a2/>



Ekeren

D&M SCHITTERT OP DE LAUREATENVIERING

Op zaterdag 28 februari 2026 stond Ekeren in het teken van sportieve kampioenen, want toen werden de uitstekende prestaties van de Ekerse sporters, clubs en teams die in 2025 uitblonken, in stijl geëerd tijdens de jaarlijkse sportlaureatenviering. Het was een feestelijke avond waarop talent, doorzettingsvermogen en succes volop gevierd werden. De zaal kleurde felrood met de aanwezigheid van de D&M gymnasten in hun trainingspak.

In totaal werden maar liefst 76 individuele sporters, 12 sportclubs en 5 teamprestaties gehuldigd voor hun bijzondere prestaties. De laureaten vertegenwoordigden een breed palet aan sportdisciplines en brachten de kracht, inzet en passie van de Ekerse sportgemeenschap tot leven. Ook onze club kon trots zijn op een sterke vertegenwoordiging: liefst 14 van onze gymnasten schitterden op het podium. Noke Pinas (tumbling), Lisa Simons (DMT/maxi trampoline), Hayley Decoster (DMT), Rania El Marchouhi (acrogym) en Julie Van den Broeck (acrogym) mochten hun provinciale kampioenstitel vieren. Odje Pinas (tumbling), Lotte Van de Vyver (DMT/maxi trampoline) en Fien Milon (DMT) werden gelauwerd als Vlaams kampioenen. En tot slot werden Guillaume de Oliveira (tumbling), Kenny Jandl (g-gym), Jente Verheyen (g-gym), Sophie Scheuermann (g-gym) en Tiffany Sterckx (g-gym) bekroond als Belgische of nationale kampioenen binnen hun discipline. Ook Diego Cerqueira, die het jeugdwereldkampioenschap mocht meemaken in Pamplona, kreeg een welverdiende erkenning voor zijn prestaties.



Eddy schetste het palmares van Guillaume

Het absolute hoogtepunt van de avond was de spannende verkiezing van de **Ekerse Sportfiguur van het Jaar 2025**. De aanwezige sportclubs selecteerden samen uit drie sterke kandidaten: Guillaume de Oliveira, Gorik Lantsoght en Marc Hendrickx. Guillaume, een gepassioneerde tumbler uit onze club, werd tot zijn grote verrassing voorgedragen door zijn trotse trainers. Zijn indrukwekkende palmares, met als kroon op het werk de Belgische titel in seniores A tumbling tijdens het kampioenschap te Ekeren in mei 2025, maakte veel indruk op de aanwezigen.

Uiteindelijk ging de felbegeerde titel naar Gorik Lantsoght, die het publiek wist te overtuigen met zijn prestaties bij de Nationale Ploeg Volleybal, de Red Dragons.

Samen met de sporters, clubs en enthousiaste supporters werd het een avond vol verbondenheid, trots en plezier. Het districtsbestuur blikte dan ook tevreden terug op deze geslaagde editie, waarin erkenning en sportieve passie centraal stonden... en wij waren blij dat we al onze kampioenen die avond mee zagen schitteren in de Ekerse schijnwerpers.



Foto's: Ronny Mullens



Tumbling naar een hoger niveau

Op structurele regionale- en nationale trainingen worden geselecteerde gymnasten en hun trainers uitgenodigd om samen te trainen onder leiding van regionale en nationale coaches.

Deugd en Moed maakt al enkele jaren deel uit van de **regionale ploeg** binnen de GymFederatie.

Daarbij trainen de beste gymnasten van Antwerpen samen met topcoaches om hun techniek te optimaliseren. Om in deze ploeg te komen, moet je geselecteerd worden. Dat kan door een bepaalde puntennorm te springen op wedstrijden of tijdens een aparte selectietest. Guillaume wist zich op het BK in mei (Ekeren) te plaatsen, waar hij eveneens Belgisch Kampioen werd. Ook Odje en Noke, de powertweeling, wisten zich via wedstrijden te plaatsen.

Na Diego zijn breuk op de Teamcup was hij even out: hij werd gedelibereerd dankzij zijn deelname aan het jeugdwereldkampioenschap en ook Thomas wist zich tijdens de selectietest in Aalst te plaatsen. 5 kleppers, waarmee Deugd en Moed de grootste delegatie heeft binnen de regionale werking. Toppers!

Naast onze regionale ploeg zijn we nog steeds actief binnen de werking van **Topgym Antwerpen**, in nauwe samenwerking met Volharding Berchem en Silok Deurne. Tijdens de vakanties transformeert Ekeren tot een ware tumbling-hub, wanneer gerenommeerde Engelse toptrainers vier dagen lang hun expertise delen met de tumbling gymnasten van deze drie clubs. Met in totaal 23 intensieve trainingsuren, vol technische uitdagingen en plezier, vormen ze de perfecte voorbereiding op het wedstrijdseizoen!



DOEDELZAKMUZIEK WEERKLINT IN DE GYMHAL



Op 28 maart transformeerde de gymhal tot een sfeervolle concertzaal, waar geen koprollen of salto's te zien waren, maar eerder muzikinstrumenten voor deze gelegenheid.

Ter ere van het twintigjarig jubileum van de Clan Hay Pipe Band vulden de betoverende en plechtige klanken van de doedelzakken, samen met de swingende geluiden van de Big Band Ekeren en diverse gelegenheidsmuzikanten, onze zaal.

De gymhal bleek een perfecte akoestiek te hebben en kreeg een warm Schots tintje (inclusief de bijbehorende outfits).

Ons enthousiaste team vrijwilligers zorgde met veel plezier voor de drankjes.

Niet alleen de gasten, maar ook wij konden genieten van de unieke muzikale sfeer. Voor herhaling vatbaar!



Wist je dat deze samenwerking ontstond bij de Hagelcross?

Deze band moedigde toen met een vleugje muziek de sporters aan.



WEDSTRIJDKALENDER

| Datum | Wedstrijd | Niveau | Discipline | Locatie |
|-----------------------|------------------------------|--------|-------------|--------------------|
| 25-26 april 2026 | Vlaams kampioenschap en | CI | ACRO | Genk |
| 25-26 april 2026 | Vlaams kampioenschap | AB | DMT | Hulshout |
| 1-2 mei 2026 | Vlaams kampioenschap | AB | TU/TRA | Willebroek |
| 2 mei 2026 | Vlaams kampioenschap | B | ACRO | Mariakerke |
| 9-10 mei 2026 | Wedstrijd 4 I-niveau TU/TRA | I | TU/TRA | Wevelgem |
| 13-16 mei 2026 | Special Olympics | - | G-GYM | Hoge Venen |
| 23, 24 en 25 mei 2026 | Groot Belgisch kampioenschap | AB | TU/TRA/ACRO | Gent (Topsporthal) |

TU = Tumbling - DMT = Dubbele minitrampoline - TRA = Trampoline (maxi) - ACRO = Acrogym

Opgesteld op basis van activiteitenkalender GymFed, Onder voorbehoud van eventuele wijzigingen - voor meest recente versie, raadpleeg de GymFed website.

WE ARE NEXT

Jeugd van Deugd en Moed:

hou je klaar, want het einde van dit turn- en dansseizoen gaan we afsluiten met een knaller van formaat: een lasershoot-sessie in onze zaal!

Hou zeker onze socials en website in de gaten, want Yuna en Lieze van het feest-comité delen binnenkort alle informatie met jullie!

P.S.: We hebben al verschillende niet-jeugd geïnteresseerden gehoord.

Wat denken we, ook een volwassenen sessie?

TESTMOMENTEN

Zin om je verder te specialiseren in de gymnastiek en mee te doen aan competities?

Tijdens het testmoment kunnen gymnasten die zich verder willen specialiseren zich laten testen door de trainers van de precompetitie, tumbling-, trampoline- en/of acrogroepen. Zij kijken dan of de gymnast geschikt is voor een specialisatie in de turnsport. Op het testmoment wordt niet zozeer getest wat de gymnast al kan, maar wordt er gekeken naar een aantal basisvaardigheden zoals coördinatie, lenigheid, kracht en sprongkracht, ... Kortom, er wordt gekeken hoe snel de gymnast kan bijleren. Meer info (waaronder toegelaten leeftijden) via onze website!

Wanneer?

- **Precompetitie basis** - 30 mei 2026, 13u00-14u30
- **Trampoline** - 22 mei 18u30-20u00
- **Acrogym** - 21 mei 2026, 17u30-19u00
- **Tumbling** - 31 mei 2026, 17u00-18u00
- **Demo** - 17 juni 2026, 20u00 - 22u00

Hoe inschrijven voor de testmomenten?

Precompetitie basis:

<https://app.twizzit.com/go/DMtestmomentprecompmei2026>

Acro/tumbling/trampoline:

<https://app.twizzit.com/go/DMtestmomentcompetitiemei2026>

Demo:

<https://app.twizzit.com/go/TestmomentDemo>

Precomp basis



Acro/TU/TRA



Demo



WIJ DANKEN ONZE SPONSORS

**Uitvaartzorg
De Waele**

Een waardig afscheid,
met zorg en aandacht.

Tel. 03 542 36 16



www.funeralco.be



THE GYM
KINESITHERAPIE CORMAN

WWW.THEGYMCORMAN.BE

F.VERBIESTSTRAAT 7D, 2180 EKEREN +32 496280193




Multimedia voor iedereen
& Photobooth



Bossuyt
Ekeren
info@bakkerijbossuyt.be



Nerner
Cortoos



TRETTON
SPORTS

HD GRAND-CAFE
HET DISTRICT
EKEREN



CITROËN **PEUGEOT** **KIA**

VAN GANSEN
EKEREN

Afzender:

TK Deugd en Moed Ekeren vzw
Oorderseweg 83 bus 6
2180 Ekeren

