

't Flikflakske



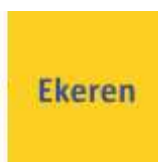
AUGUSTUS 2023 | NO.1 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 22



ONTHAALBROCHURE



WWW.DEUGDENMOED.BE





ACTIVITEITENKALENDER

DATUM

1 tot 30 september 2023
9 september 2023
11 september 2023
14 september 2023
30 september-8 oktober 2023
16 oktober 2023
23, 25, 26 oktober 2023
16-19 november 2023
23 november 2023
25 november 2023
26 november 2023
1-3 december 2023
4-5 mei 2024
6 tem 12 mei 2024
16 juni 2024
22 juni 2024

ACTIVITEIT

LOCATIE

Maand van de sportclub (Bloso) -
Werelcrecord airtrack/WK turnen Roadshow | MAS, Antwerpen
Start van het nieuwe seizoen -
Info- en kijkmoment precompetitie Gymhal Ekeren
WK toestelturnen Sportpaleis Antwerpen
Start lekkerni slag Gymhal Ekeren
Kijkmoment ouders recrea Gymhal Ekeren
WAGC DMT/TU Birmingham (GBR)
Kijkmoment precompetitie acro Gymhal Ekeren
"De Nieuwe Lichting" (DNL) TU/TRA/ACRO Gymhal Ekeren
Sinterklaasfeest Gymhal Ekeren
Lekkerni slag (ophalen bestellingen) Gymhal Ekeren
Turn- en dansgala Sporthal 't Venneke, Ekeren
Lesvrije week (na het gala) -
Einde seizoen -
Vrijwilligersfeestje Gymhal Ekeren



De volledige activiteiten- en wedstrijdkalender kan u ook online raadplegen via de website.



Tijdens het seizoen organiseren we bij kleutergym en g-gym themalessen (o.a. Halloween, carnaval, ...). Wat vinden onze gymnasten dat fijn!



VAKANTIEKALENDER

Tijdens vakantieperiodes of officiële feestdagen zijn er geen lessen tenzij anders afgesproken met de lesgever (vb. inhaalles).



Herfstvakantie

Vanaf maandag 30 okt tot en met zondag 5 nov 2023



Kerstvakantie

Vanaf maandag 25 december* tot en met zondag 7 januari 2024



Krokusvakantie

Vanaf maandag 12 februari tot en met zondag 18 februari 2024



Paasvakantie

Vanaf zondag 31 maart tot en met zondag 14 april 2024



Pinksteren

Geen les op Pinksteren en op Pinkstermaandag

* zondag 24 december vanaf 14.00u geen lessen meer

Beste lezer,

Welkom (terug) bij onze vereniging! We zijn enthousiast om het 65ste seizoen te starten.

We behouden de traditie om in aanloop naar het nieuwe seizoen jullie deze eerste editie van ons clubblad, de onthaalbrochure, te bezorgen. De brochure omvat nuttige informatie over de inschrijvingen, het aanbod, het uurrooster, de lidgelden, de kalender enz. **Voor wie lid was in seizoen 2022-2023**, openen we dit jaar de online inschrijvingen op 2 augustus. Schrijf je tijdig opnieuw in, want we willen niemand teleurstellen omwille van volle groepen. De voorrangregeling loopt tot en met 14 augustus.

Ben je een nieuw lid? Dan hopen we dat deze brochure je kan helpen om je wegwijs te maken in onze club.

Met wekelijks meer dan 100 lesuren kunnen we trots spreken van het ruimste aanbod sinds het bestaan van onze club. Om vanuit de kleutergym optimaler voor te bereiden tot doorstromen naar de wedstrijdafdeling, lanceren we nieuw dit jaar "precompetitie basis".

Ook is er nog steeds veel keuze voor de (jong)volwassenen en 55-plussers, het is dus nooit te laat om bij Deugd en Moed te starten. Om dit nog meer op maat te maken, splitsen we de avondtraining op donderdag en is het sinds dit seizoen mogelijk om enkel in te schrijven bij de heren voor het eerste uur conditietraining (zonder het tweede uur volleybal). Ideaal voor de (groot)vaders die fitter willen worden!

Buiten al het sportieve dat we in petto hebben, ben je misschien wel geïnteresseerd om de handen uit de mouwen te steken en ons te helpen in de cafetaria of bij clubactiviteiten. Ons team van vrijwilligers is onmisbaar!

Naar goede gewoonte staan er dit seizoen heel wat leuke D&M activiteiten op de planning met onder andere een lekkerniëslag, De Nieuwe Lichting, het sinterklaasfeest, kijkmomenten, vrijwilligersfeest, ... en last but not least, we kunnen alvast aftellen naar de spectaculaire shows tijdens het niet te missen turn- en dansgala op 4 en 5 mei 2024, met een gloednieuw thema en decor. Dit wordt ongetwijfeld weer het hoogtepunt van het seizoen.

Het bestuur en lesgevers wensen jullie veel sportplezier toe dit seizoen en verwelkomen jullie heel graag in september.

Tot dan!

Yunsi Olyslager

INHOUDSOPGAVE

2	Activiteiten- en vakantiekalender
4	Missie en visie
5	Algemene info
6	Uurrooster 2023-2024
8	Inschrijvingen
10	Lidgeld
13	Disciplines
16	Wedstrijdgroepen
18	Uniformkledij
20	Wedstrijdkalender/jury
22	Gymhal/verzekeringen
24	Wie is wie?

ADRES

MAATSCHAPPELIJKE ZETEL

TURNKRING DEUGD EN MOED EKEREN VZW

Oorderseweg 83 bus 6, 2180 Ekeren

REDACTIE

Yunsi Olyslager | flikflakske@deugdenmoed.be

OPLAGE

1.200 exemplaren en digitaal op www.deugdenmoed.be

btw nummer - BE 0476.428.465



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

VOLG ONS OP SOCIALE MEDIA



[www.fb.com/deugdenmoed](https://www.facebook.com/deugdenmoed)



@deugd_en_moed



Youtube kanaal @ Deugd enMoed



TK Deugd en Moed Ekeren vzw wil gezonde, aangename en verantwoorde sport aanbieden aan alle leeftijden, van peuter/kleuter tot senioren. TK Deugd en Moed Ekeren vzw streeft hierbij naar een evenwicht tussen recreatie- en wedstrijdturnen waarbij plezierbeleving steeds centraal staat.



TK Deugd en Moed Ekeren vzw wil haar missie tot leven brengen door haar visie, vertaald naar een uitgebreid sportaanbod.

Onze missie en visie met de uitgestippelde strategie, organisatie en toekomstplannen voor de club werden beschreven in het beleidsplan, dat u kan inkijken via onze website.

DE CLUB BESTAAT UIT 5 GROTE PIJLERS

Elke pijler is even belangrijk in ons aanbod en zal gelijk uitgebouwd worden.

Het aanbod voor dit seizoen staat verder opgelijst in deze onthaalbrochure - zie [p.6](#).

Wekelijks worden er meer dan 100 lesuren georganiseerd in 9 disciplines en er staat een team van meer dan 100 lesgevers klaar om onze gymnasten, freerunners en dansers elke dag sportplezier te bezorgen!



We willen een toonaangevende club zijn op kwalitatief vlak en als voorbeeldclub bekend staan. Onze leden promoten de club als kwaliteitsvol en zijn onze ambassadeurs. Buiten het sportieve aanbod willen we ook een vereniging zijn waar iedereen zich thuisvoelt van peuters tot senioren. We organiseren geregeld clubactiviteiten met onder andere een quiz, galabal, vrijwilligersfeestje, traktatie op frietjes voor de helpers bij DNL en het turn- en dansgala, en zoveel meer dat bijdraagt tot een gemoedelijke clubsfeer. We zijn een graag gevraagde gast bij lokale activiteiten, voor onder andere demo's en initiaties op het jaarlijkse evenement "Ekeren Sport", de laureatenviering, ... Door deel te nemen aan deze activiteiten willen we ons maatschappelijk engagement doortrekken tot buiten de club.

LOCATIE

Sportcentrum De Schinde, in het Hagelkruispark,
Oorderseweg 83 bus 6, 2180 Ekeren
Tel (gymhal) 03/322 63 12



PRIVACYVERKLARING

Onze vereniging hecht veel waarde aan uw privacy en de bescherming van uw persoonsgegevens en gaat hierbij zorgvuldig om met uw gegevens. U hebt steeds het recht om uw gegevens die we bewaren in te kijken, te wijzigen of te laten verwijderen. In lijn met de GDPR regelgeving (General Data Protection Regulation) van kracht sinds 25 mei 2018 hebben we eveneens een privacyverklaring opgesteld om de privacy van onze leden, medewerkers en vrijwilligers te waarborgen.

U kan deze privacyverklaring volledig nalezen via onze website of een kopie verkrijgen op aanvraag. Mocht u een klacht hebben over de verwerking van uw persoonsgegevens, dan raden we aan om onmiddellijk contact op te nemen via een bestuurslid of via e-mail naar info@deugdenmoed.be.

Foto's of filmpjes genomen tijdens clubactiviteiten of lessen kunnen gepubliceerd worden op onze website, clubblad 't flikflakske, de club-instagram of de facebookpagina. Het lid geeft aan de vereniging de toelating om in het kader van de activiteiten van de vereniging afbeeldingen van hem/haar te maken en eveneens om die afbeeldingen te gebruiken ter promotie van de activiteiten van de vereniging. Indien u hier niet akkoord mee bent, dient u dit aan te geven tijdens de inschrijvingen of kenbaar te maken via e-mail naar flikflakske@deugdenmoed.be.

GEGEVENS LID

Indien er wijzigingen zijn in de gegevens van het lid, gelieve die dan zo snel mogelijk door te geven aan de lesgever of via ledenadmin@deugdenmoed.be

Het clubblad wordt via de post toegestuurd, dus zorg er zeker voor dat het adres volledig en correct is doorgegeven. Indien u enkel digitaal het clubblad wenst te ontvangen, kan u dit via e-mail laten weten aan flikflakske@deugdenmoed.be



1. **Q&A pagina:** Misschien kan je het antwoord al vinden onder de '[Veelgestelde vragen](#)' op de website.
2. **Stuur ons een e-mail:**
 - Voor algemene vragen: info@deugdenmoed.be
 - Voor vragen rond lidgelden/inschrijvingen/langdurige afwezigheid of uitschrijven: ledenadmin@deugdenmoed.be
 - Voor vragen omtrent de website/communicatie: flikflakske@deugdenmoed.be

HUISHOUDELIJK REGLEMENT/STATUTEN

Alle leden zijn onderworpen aan de statuten en aan de artikels van het huishoudelijk reglement.

Dit reglement ontvangt u op aanvraag. Het ligt ook ter inzage in de gymhal en het staat beschikbaar op de website.

SAMENWERKINGSVERBANDEN EN PARTNERS

Om onze visie te kunnen realiseren, werken wij nauw samen met de lokale leefgemeenschap.

Hiertoe is de vereniging lid van volgende organen: GymnastiekFederatie Vlaanderen vzw, Sportraad District Ekeren, Stedelijke Sportraad Antwerpen.

Onder "**Topgym Antwerpen**" werken wij samen met andere Antwerpse gymnastiekclubs. Trainers kunnen hierbij ervaringen delen, infrastructuur kan gedeeld worden en gymnasten kunnen samen extra trainen. Dit samenwerkingsverband biedt mogelijkheid om samen de uitstraling en het niveau van de gymnastiek te verhogen in Antwerpen.



ETHISCHE CODE

Met het project "**Gymtastisch sporten, daar staan we voor**" wil GymFed voor haar aangesloten clubs inzetten op een verantwoord en veilig klimaat in de gymclub en zorg dragen voor de integriteit van de leden. Als vereniging volgen we de gedrags- en ethische code opgesteld door GymFed.

Het beleidsdocument werd opgemaakt op basis van de geldende wetgeving en de richtlijnen van het Internationaal Centrum voor Ethiek in Sport (ICES).

Het volledige document kan via de website geraadpleegd worden.



Vorig seizoen overschreden we de kaap van 1.000 leden. Hierdoor zijn we de grootste turnclub van de provincie en de 3de grootste aangesloten bij GymFed.

We zijn een dynamische vereniging die op professionele wijze streeft naar kwaliteit.



PROGRAMMA 2023-2024

In onderstaande tabel geven wij een overzicht van het aanbod voor het seizoen 2023-2024. Dit programma is onder voorbehoud van kleine wijzigingen in september.

- Er is een maximum aantal leden per groep bepaald. Schrijf dus tijdig in.
- Zit een groep vol, dan werken we met wachtlijsten en proberen alsnog om iedereen een plaatsje te geven.
Opgelet: de wachtlijsten van vorig seizoen vervallen volledig.
- Ten opzichte van het vorige seizoen zijn tijdstippen van sommige lessen gewijzigd en enkele groepen veranderd. Hierdoor zijn ook de codes van bepaalde groepen aangepast. Let hierop bij de inschrijvingen.

GROEPSNAAM	CODE	DAG	UUR	LESGEVERS
PEUTER- EN KLEUTERGYM				
Peutergym (vanaf 20 maanden) *	P1	zondag	8.30u-9.30u	Jotti, Evelien, Nick, Bart
Peutergym (vanaf 20 maanden) *	P2	zondag	9.30u-10.30u	Jotti, Evelien, Nick, Bart
Kleutergym - 1ste kleuterklas (vanaf 2020)	K1	zondag	11.00u-12.00u	Lobke, Juliette, Lani, Lieselotte
Kleutergym - 1ste/2de kleuterklas (vanaf 2020)	K2	woensdag	14.00u-15.00u	Jill VB., Irini, Félien
Kleutergym - 1ste/2de kleuterklas (vanaf 2020)	K3	zondag	12.00u-13.00u	Lobke, Lore DW, Juliette, Lani, Lieselotte
Kleutergym - 1ste/2de kleuterklas (vanaf 2020)	K4	zondag	13.00u-14.00u	Lore DW., Lani, Louise
Kleutergym - 2de/3de kleuterklas	K5	woensdag	15.00u-16.00u	Demi C., Kato D., Lena VdV.
Kleutergym - 2de/3de kleuterklas	K6	zondag	11.00u-12.00u	Babs, Yuna, Anne
Kleutergym - 2de/3de kleuterklas	K7	zondag	12.00u-13.00u	Babs, Anne, Rani
Kleutergym - 3de kleuterklas	K8	woensdag	16.00u-17.00u	Demi C., Kato D., Mert
Kleutergym - 3de kleuterklas	K9	zondag	13.00u-14.00u	Babs, Rani, Fleur Pe.
G-GYM				
G-gym groep 1 (1u)	G1	zaterdag	9.30u-10.30u	Tine, Anais, Johan, Dagny, Lin, Jolien, Katleen
G-gym groep 2 (2u)	G2	zaterdag	9.30u-11.30u	Tine, Anais, Johan, Dagny, Lin, Jolien, Katleen
LAGERE SCHOOL				
Recreatief turnen - 1ste en 2de leerjaar	M1	maandag	17.30u-18.30u	Maxime, Amber, Demi C., Johan
Recreatief turnen - 1ste en 2de leerjaar	M2	woensdag	16.00u-17.00u	An, Lena VdV., Gitte
Recreatief turnen - 1ste en 2de leerjaar	M3	woensdag	17.00u-18.00u	Rosalie, Gitte
Recreatief turnen - 3de en 4de leerjaar	M4	maandag	18.30u-19.30u	Maxime, Amber, Demi C.
Recreatief turnen - 3de en 4de leerjaar	M5	woensdag	15.00u-16.00u	An, Mert
Recreatief turnen - 5de en 6de leerjaar	M6	woensdag	18.00u-19.00u	Rosalie
Recreatief turnen - 5de en 6de leerjaar	M7	donderdag	18.30u-19.30u	Jill C., Fatiha
Clipdance - 1ste en 2de leerjaar	D1	dinsdag	17.30u-18.30u	Amber
Clipdance - 3de en 4de leerjaar	D2	maandag	17.30u-18.30u	Sam V.
Clipdance - 5de en 6de leerjaar	D3	maandag	18.30u-19.30u	Sam V.
Freerunning/Parkour - 3de en 4de leerjaar	F1	zaterdag	16.00u-17.00u	
Freerunning/Parkour - 3de en 4de leerjaar	F2	zondag	15.30u-16.30u	Yannick, Maxime, Thierry
Freerunning/Parkour - 5de en 6de leerjaar	F3	zaterdag	13.30u-14.30u	Kian, Grim, Mauro
Freerunning/Parkour - 5de en 6de leerjaar	F4	zondag	16.30u-18.00u	Yannick, Maxime
MIDDELBAAR				
Recreatief turnen - 1ste tem 4de middelbaar	M8	donderdag	19.30u-21.00u	Jill C., Fatiha
Clipdance - 1ste tem 4de middelbaar	D4	maandag	19.30u-20.30u	Larissa
Freerunning/Parkour - 1ste tem 3de middelbaar	F5	zaterdag	14.30u-16.00u	Wouter, Jasper, Helena
Freerunning/Parkour - expertgroep vanaf 3de lj (selectie via testmoment, zie p.14)	F7	zaterdag	17.30u-19.00u	Sybren

* peutergym: enkel inschrijving van zodra de peuter al 20 maanden is.

GROEPSNAAM	CODE	DAG	UUR	LESGEVERS
(JONG)VOLWASSENEN EN SENIOREN				
Clipdance - vanaf 5de middelbaar	D5	maandag	20.30u-21.30u	Larissa
Freerunning/Parkour - vanaf 4de middelbaar	F6	zaterdag	16.00u-17.30u	Tim
Ochtendgym (volwassenen)	V1	dinsdag	9.30u-10.30u	Silvania
Pilates	V2	dinsdag	19.30u-20.30u	Lucia
Recreatief turnen - vanaf 5de middelbaar	V3	dinsdag	20.30u-22.00u	Eline B.
Bootcamp	V4	dinsdag	20.45u-21.45u	Kenny, Jan
Dance Mix Workout - vanaf 6de middelbaar	V5	woensdag	20.00u-21.00u	Lucia
Total Body Conditioning	V6	donderdag	20.00u-21.00u	Silvania
Heren Conditie	V7	donderdag	20.30u-21.30u	Jan
Heren Conditie en volleybal	V8	donderdag	20.30u-22.30u	Jan
Pilates	V9	vrijdag	9.00u-10.00u	Lucia
Dance Workout	V10	vrijdag	10.00u-11.00u	Lucia
Ochtendgym (55+)	S1	dinsdag	10.30u-11.30u	Silvania
Ochtendgym (55+)	S2	donderdag	10.00u-11.00u	Silvania
PRECOMPETITIE BASIS (° 2017-2018) (enkel na selectie via testmoment, data testmomenten zie pagina 16)				
Precompetitie basis (enkel 1ste leerjaar)	PC1	woensdag	13.30u-15.00u	Joppe, Fleur Pe.
Precompetitie basis (3de kleuterklas/1ste lj)	PC2	donderdag	17.00u-18.30u	Joppe, Fleur Pe., Fleur DC., Tania
Precompetitie basis (3de kleuterklas/1ste lj)	PC3	zaterdag	13.00u-14.30u	Jade, Siebe, Robin, Lieze
WEDSTRIJDGYMNASTIEK (enkel na selectie via testmomenten, data testmomenten zie pagina 16)				
Acrogym precompetitie	A1	dinsdag	17.30u-19.00u	Ayla, Yuna, Sofie
Acrogym precompetitie	A2	donderdag	17.30u-19.00u	Cato, Yuna, Marie
Acrogym precompetitie	A3	zaterdag	9.00u-10.30u	Roos, Maren, Liselot
Acrogym competitie	A4	dinsdag	17.30u-19.30u	Kato V., Margot, Sam A.
Acrogym competitie	A5	woensdag	17.00u-19.30u	Margot, Sam A.
Acrogym competitie	A6	vrijdag	17.30u-20.00u	Kato V., Demi D., Fleur Pl.
Acrogym competitie	A7	zaterdag	10.30u-13.00u	Demi D., Ayla
Trampoline (pre)competitie DMT I9/I10	TR1	woensdag	18.00u-19.30u	Joppe, Lina
Trampoline (pre)competitie DMT I9/I10	TR2	vrijdag	18.30u-20.00u	Joppe, Lina
Trampoline (pre)competitie DMT I9/I10	TR3	zaterdag	11.30u-13.00u	Joppe, Lina
Trampoline competitie DMT AB	TR4	vrijdag	18.30u-20.00u	Sandra, Renate
Trampoline competitie DMT AB	TR5	woensdag	18.00u-20.00u	Sandra, Xuyên
Trampoline competitie DMT AB	TR6	zaterdag	11.30u-13.30u	Sandra, Stephanie
Trampoline competitie maxi BI	TR7	maandag	19.00u-21.00u	Sandra, Martin
Trampoline competitie maxi B	TR8	woensdag	20.00u-21.00u	Sandra, Renate
Tumbling precompetitie	TU1	dinsdag	17.30u-19.00u	Kaïn, Lena-Clementina
Tumbling precompetitie	TU2	vrijdag	18.00u-19.30u	Jade, Rosalie
Tumbling precompetitie	TU3	zaterdag	14.30u-16.00u	Siebe, Robin
Tumbling competitie I9	TU4	dinsdag	17.30u-19.00u	Guillaume
Tumbling competitie I9	TU5	vrijdag	18.00u-19.30u	Guillaume, Adnane
Tumbling competitie I9/I10	TU6	zaterdag	9.00u-11.30u	Eline H., Lore DV.
Tumbling competitie I9/I10	TU7	zondag	18.00u-19.30u	Eline H., Rosalie
Tumbling competitie I10-AB	TU8	dinsdag	19.00u-20.30u	Lianne, Nathalie
Tumbling competitie I10-AB	TU9	vrijdag	19.30u-21.00u	Eddy, Merel, Adnane
Tumbling competitie AB	TU10	zaterdag	9.30u-11.30u	Eddy, Lianne
Tumbling competitie A	TU11	zaterdag	12.00u-13.00u	Eddy
Tumbling competitie AB	TU12	zondag	18.00u-19.30u	Eddy, Merel



INSCHRIJVINGEN

INSCHRIJVINGEN VOOR SEIZOEN 2023-2024 VANAF 2 AUGUSTUS VOORRANGSREGELING OUD-LEDEN EN GEZINSLEDEN TOT EN MET 14 AUGUSTUS

HERINSCHRIJVING OUD-LEDEN

2 TOT EN MET 14 AUGUSTUS 2023

Belangrijk! Al lid in seizoen 2022-2023? **Je bent niet automatisch heringeschreven.** Iedereen dient opnieuw in te schrijven zodat we weten in welke groep(en). Dit kan eenvoudig online met de inloggegevens van vorig seizoen.

Heeft u geen inloggegevens? Dan kan u deze aanmaken met het e-mailadres waarop u e-mails van de club ontvangt (zie [p.9](#) voor meer info).

Als u online inschrijft wordt er automatisch een **overzichtsmail** toegestuurd. Hierin kan u de gewenste groepen, alsook het lidgeldbedrag vinden. Gelieve deze mail goed na te kijken ivm de betalingsgegevens.

Indien **extra kortingen** van toepassing zijn, wordt er nog een aparte mail gestuurd met het exacte bedrag (zie [p.10](#) voor info over kortingen).

NIEUWE INSCHRIJVING GEZINSLEDEN

2 TOT EN MET 14 AUGUSTUS 2023

Gezinsleden (broertjes, zusjes, mama, papa, ...) genieten eveneens van een voorrangsregeling. Zij kunnen aangemeld worden vanaf 2 augustus via een twizzitformulier.

Dit is geen voorrang op oud-leden, maar de inschrijvingen worden verwerkt, vooraleer deze voor nieuwe leden starten. Zo is de kans groter op een plaatsje in de groep naar voorkeur.



twizzit.com/go/DMEinschrijvinggezinsleden2023-2024



NIEUWE LEDEN

VANAF 2 AUGUSTUS 2023

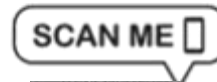
Nieuwe leden kunnen **aanmelden** vanaf 2 augustus via een twizzitformulier.

Op basis van dit formulier contacteren we je **telefonisch** vanaf 16 augustus en maken de inschrijving compleet. Pas daarna ben je officieel ingeschreven. Deze formulieren worden verwerkt in volgorde van aanmelding.

De **onthaalbrochure** met overschrijvingsformulier voor het lidgeld worden in je brievenbus gestoken of meegegeven bij het onthaal tijdens de eerste les.



twizzit.com/go/inschrijvingnieuweleden2023-2024



WAT NA DE INSCHRIJVING?

- ♦ Je kan als nieuw lid 2 gratis proeflessen volgen. Nadien vragen we het lidgeld over te maken.
- ♦ Indien je toch niet definitief wenst in te schrijven na de proeflessen, gelieve dit zo snel mogelijk te melden via een mailtje naar ledenadmin@deugdendoed.be, zodat we eventueel voor iemand van de mogelijke wachtlijst een plaatsje in de groep kunnen vrijmaken.
- ♦ Het club t-shirt is **verplicht** aan te kopen bij definitieve inschrijving. Dit kan tijdens de openingsuren in de cafetaria vanaf de eerste lesweek, betaling cash of met bancontact mogelijk.
- ♦ Een afzonderlijk medisch attest is niet vereist. Lidmaatschap impliceert dat u zich gezond verklaart om de gekozen sportdiscipline uit te oefenen.
- ♦ U ontvangt een attest voor de mutualiteit per e-mail.



ONLINE INSCHRIJVEN (VOOR OUD-LEDEN SEIZOEN 2022-2023)

Via de inschrijvingstool van Gymfed is het mogelijk om online in te schrijven. Via een extra kortingssysteem kunnen we een korting geven aan schoolgaanden/gepensioneerden die in de volwassengroepen inschrijven en aan de leden met het statuut verhoogde tegemoetkoming. Deze extra kortingen verlopen echter niet via de online tool, maar worden achteraf toegekend.

U kan direct **inloggen met het e-mailadres (=mailadres waarop u e-mails van de club ontvangt)** via onderstaande link. Om deze online tool te gebruiken, moeten leden van hetzelfde gezin inschrijven via hetzelfde e-mailadres. De logingegevens van vorig jaar kunnen hergebruikt worden.

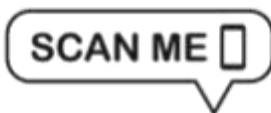
Indien u het paswoord vergeten bent of nog niet eerder online inschreef, kan u een nieuw paswoord aanvragen via onderstaande link.



Link naar online inschrijvingstool:



<http://inschrijvingen.gymfed.be/wizard/index?get=stamnummer=1048>



REMINDER

vanaf 2 augustus 2023

Nadat u aangemeld bent, kan u al **uw gezinsleden (indien al lid in seizoen 2022-2023) inschrijven**. U kan uw gegevens controleren en aanvullen en per gezinslid kan u inschrijven voor de groepen die voor dat gezinslid beschikbaar zijn (gekoppeld aan geboortedatum).

Controleer in stap 2 zeker of al uw gegevens nog correct zijn.

U krijgt een mooi **overzicht** van de door u uitgevoerde inschrijving(en) in uw mailbox.

De inschrijving wordt pas definitief na goedkeuring door de ledenadministratie in het ledenbeheer.



Problemen bij online inschrijven?

Contacteer ons dan via e-mail: ledenadmin@deugdenmoed.be of telefonisch op woensdag 2 of donderdag 3 augustus tussen 9.00u-14.00u op het nummer 03/322 63 12.





LIDGELDEN ALGEMEEN

Lidgelden worden onder geen beding terugbetaald!

VASTE PREMIE

Iedereen betaalt de **vaste premie van €57 plus het lidgeld van de individuele groep(en)** die voor hem/haar van toepassing is (zijn). De lidgelden zijn in de tabel op [p.11](#) vermeld en gelden voor een lessenreeks vanaf 11 september 2023 tot en met 16 juni 2024.

In het lidgeld is inbegrepen: de verzekering, de bijdrage aan GymnastiekFederatie Vlaanderen waarvan onze club lid is, de administratiekosten, de leskosten, het sinterklaasfeest voor de allerkleinsten, ... Ook ontvangt u vier maal per jaar ons eigen clubblad. Met de GymFed lidkaart krijgt u korting op tal van activiteiten van de GymnastiekFederatie.



LIDGELD KORTINGEN

De verschillende kortingen zijn cumuleerbaar!

1. GEZINSKORTING: Gezinnen waarvan drie of meer leden lid zijn van onze club, genieten een gezinskorting. Vanaf het derde lid krijg je **€15** korting. Deze korting geldt dus enkel voor het derde, vierde, ... lid. Gezinsleden zijn gedomicilieerd op hetzelfde adres.

Om van de gezinskorting te kunnen genieten, is het belangrijk dat u bij het online inschrijven het e-mailadres van het gezinshoofd gebruikt (zie [p.9](#)).



Leden worden slechts als lid beschouwd **na betaling van de volledige som van het lidgeld.**

Indien nog niet helemaal zeker of aan een bepaalde discipline zal worden deelgenomen, dient toch reeds het saldo van het lidgeld voor de andere discipline(s) overgemaakt te worden.

2. STATUUT VERHOOGDE TEGEMOETKOMING:

Leden met het statuut verhoogde tegemoetkoming genieten een korting van **€15 per volledig trainingsuur**.

Vb. Uw zoon is geselecteerd voor precompetitie tumbling (4.5 uur training in totaal). In dit geval krijgt u $4 * €15 = €60$ korting op het totale lidgeld.

Leden brengen een klevertje van het ziekenfonds binnen op het secretariaat of mailen dit naar ledenadmin@deugdenmoed.be om aan te tonen dat ze dit statuut hebben. De aanvraag wordt discreet behandeld. Deze korting wordt niet in rekening gebracht via de online inschrijvingsmodule, maar wordt achteraf herberekend na ontvangst van het kleefbriefje.

3. BESTUURSLEDEN EN TRAINERS:

Bestuursleden, trainers en hulptrainers zijn vrijgesteld van de vaste premie van €57.

4. STARTDATUM:

Leden die zich vanaf januari 2024 aansluiten, genieten een korting van **€20 per volledig trainingsuur**. Deze korting geldt ook voor extra trainingsgroepen waarvoor bestaande leden zich pas na 1 januari 2024 inschrijven.

Vb. Uw dochter schrijft in voor recreatief turnen 1ste-4de middelbaar (1.5 uur, 67.5 euro) en clipdance (1 uur, 77 euro), 2.5 trainingsuren in totaal en sluit aan vanaf 15 januari 2024. Op basis van de startdatum wordt er in dit geval $2 * €20 = €40$ korting gegeven op het totale lidgeld.

Opgelet: Na de paasvakantie worden er geen nieuwe inschrijvingen meer gedaan.

5. ERELID:

Ben je (even) geen actief lid, maar wil je graag je lidmaatschap behouden? Dan is het mogelijk als erelid aan te sluiten. Zo kan je genieten van aansluiting bij GymFed en blijf je het clubblad ontvangen. Hiervoor betaal je dan enkel de vaste premie van €57.

AFBETALINGSPLANNEN

Indien je het lidgeld niet in één keer kan betalen, voorzien wij de mogelijkheid tot gespreide betaling. Je kan hiernaar informeren via ledenadmin@deugdenmoed.be. Hiervoor wordt een document met de afspraken opgesteld en ondertekend. Bij lidgelden onder €150 per lid is gespreide betaling niet mogelijk tenzij u het statuut verhoogde tegemoetkoming hebt.

Leden die een afbetalingsplan aanvragen, verbinden zich ertoe het volledige lidgeld te betalen, eveneens indien het lid omwille van welke reden dan ook stopt in de loop van het seizoen. Men kan zich niet inschrijven voor een volgend seizoen indien het volledige lidgeld niet betaald werd van vorig seizoen. Sowieso vervalt het recht op een nieuw afbetalingsplan bij misbruik van het eerste.



LIDGELDEN 2023-2024 | TABEL

Code	Groep	s	v
	Vaste premie	57	57
	Erelid	57	57
	Te laat betaald	10	10
Peuters/Kleuters			
P1/P2	Alle groepen peutergym	80	-
K1 tem K9	Alle groepen kleutergym	45	-
G-Gym			
G1	G-gym groep 1 (1u)	45	-
G2	G-gym groep 2 (2u)	90	-
Recreatief turnen			
M1 tem M7	Alle groepen lagere school	45	-
M8	1ste-4de middelbaar	67.5	-
Dans			
D1 tem D4	Alle groepen clipdance (behalve D5)	77	-
D5	Clipdance (vanaf 5de mb)	77	97
Volwassenen			
V1	Ochtendgym	65	85
V2 en V9	Pilates	77	97
V3	Recreatief turnen (vanaf 5de mb)	67.5	87.5
V4	Bootcamp	77	97
V5	Dance mix workout	112	132
V6	Total Body Conditioning	77	97
V7	Heren conditie	45	65
V8	Heren conditie en volleybal	90	110
V10	Dance workout	112	132
S1/S2	Ochtendgym (55+)	65	-

Voorbeeld 1:

Uw dochter/zoon neemt deel aan de groep freerunning/parkour (F4, 1.5u training). Het lidgeld voor het volledige seizoen bedraagt:

124.5 euro =

57 euro vaste premie + 67.5 euro lidgeld voor groep

Voorbeeld 2:

U schrijft in voor heren conditie (V7, 1u) en bent 55+. Het lidgeld voor het volledige seizoen bedraagt:

102 euro =

57 euro vaste premie + 45 euro lidgeld voor groep

Code	Groep	s	v
Freerunning/Parkour			
F1, F2 en F3	Freerunning/Parkour F1 tem F3	45	-
F4-F5	Freerunning/Parkour F4 en F5	67.5	-
F6	Freerunning/Parkour (vanaf 4de mb)	67.5	87.5
F7	Freerunning/Parkour expertgroep	67.5	87.5
Acrogym			
A1, A2 en A3	Acrogym precompetitie - A1 tem A3	67.5	-
A4	Acrogym competitie	90	90
A5	Acrogym competitie	112.5	112.5
A6	Acrogym competitie	112.5	112.5
A7	Acrogym competitie	112.5	112.5
Tumbling			
TU1,TU2 en TU3	Tumbling precompetitie - TU1 tem TU3	67.5	-
TU4 en TU5	Tumbling I9	67.5	-
TU6	Tumbling I9/I10	112.5	-
TU7	Tumbling I9/I10	67.5	-
TU8 en TU9	Tumbling wedstrijd I10/AB	67.5	67.5
TU10	Tumbling wedstrijd AB	90	90
TU11	Tumbling wedstrijd A	45	45
TU12	Tumbling wedstrijd AB	67.5	67.5
Trampoline			
TR1, TR2 en TR3	Trampoline (pre)competitie DMT I9/ I10 - TR1 tem TR3	67.5	-
TR4	Trampoline wedstrijd DMT AB	90	90
TR5	Trampoline wedstrijd DMT AB	90	90
TR6	Trampoline wedstrijd DMT AB	90	90
TR7	Trampoline wedstrijd maxi BI	90	90
TR8	Trampoline wedstrijd maxi B	45	45

Het club t-shirt is verplicht en apart aan te kopen in de cafetaria aan 16 euro (zie uniformen [p.18](#)).

s: schoolgaanden/studenten/senioren (55+),
v: volwassenen



LANGDURIGE AFWEZIGHEID

omwille van medische redenen

Indien u het turnjaar niet kan vervolmaken omwille van medische redenen (kwetsuur, ziekte, zwangerschap,...) kan u (of één van uw gezinsleden) een deel van uw lidgeld recupereren bij een volgende inschrijving.

Als u niet meer aanwezig kan zijn in de lessen omwille van medische redenen (alleen medische redenen worden geaccepteerd, een doktersbewijs is dus noodzakelijk), meldt u dit best meteen aan een bestuurslid of door een mail te versturen naar ledenadmin@deugdenmoed.be en bezorgt u zo snel mogelijk een doktersattest. Het bestuur zal deze aanvraag dan verder evalueren en er zal dan worden berekend hoeveel u kan recupereren voor het volgende seizoen. Het lidgeld wordt echter niet terugbetaald, u krijgt het jaar nadien een korting op het lidgeld dat u of één van uw gezinsleden dan moet betalen.

REKENINGNUMMER

U bent slechts definitief ingeschreven na storting van het lidgeld op rekening

'Turnkring Deugd en Moed Ekeren VZW'

KBC - 733-0065181-27

IBAN BE48 7330 0651 8127

Vermeld het volgende in de mededeling:

> Naam | voornaam | groepscode(s)

TEGEMOETKOMING ZIEKENFONDS

Na betaling van het lidgeld ontvangt u **via e-mail** een attest voor de mutualiteit. Een kopie hiervan kan u binnenbrengen bij het ziekenfonds waarbij u aangesloten bent voor een eventuele gedeeltelijke terugbetaling van het lidgeld.

Link naar informatie omtrent het sportvoordeel voor de verschillende ziekenfondsen kan u vinden via onze website.

BOETES

Bij inschrijving in september dient het lidgeld betaald te zijn na twee proeflessen.

Bij laattijdige betaling (na 2 oktober 2023) wordt een administratiekost van €10 aangerekend.



PRAKTISCHE INFORMATIE



- Alle leden komen tijdig naar de lessen: 5 tot 10 minuten voor het begin van de les. Kinderen worden niet meer dan 10 minuten voor de les afgezet en binnen de 10 minuten na het einde van de les afgehaald, tenzij er een andere afspraak werd gemaakt met de lesgever.
- Kinderen worden aan de kleedkamers in de gymhal afgezet en opgehaald. Graag kinderen op voorhand en onder begeleiding van de ouders naar het toilet laten gaan. De leden wachten voor het aanvangen van de les in de kleedkamer en komen pas in de zaal op teken van de lesgever. Ouders zijn niet toegelaten in de zaal tijdens de lessen (uitzondering: de begeleiding voor peutergym), maar kunnen vanuit de ontmoetingsruimte de lessen volgen.
- Het is enkel toegelaten de gymhal blootvoets of met indoor sportschoenen/turnpantoffels te betreden (op verschillende van de toestellen zijn geen sportschoenen toegestaan, zoals op de verende vloer of fasttrack). Zwarte zolen of sportschoenen die buiten gedragen zijn, worden niet toegelaten.
- Als uw kind met de fiets naar de club komt, stimuleren we graag de veiligheid op weg naar de club (gebruik een fluohesje, fietshelm, ...). Er is een fietsenstalling naast de gymhal.
- Gelieve reglementair te parkeren bij het afzetten/ophalen van uw kind, op één van de parkings van het Hagelkruispark of in de straten rondom de gymhal.

Buiten bovenstaande afspraken kan Turnkring Deugd en Moed vzw niet meer verantwoordelijk zijn voor uw kind.



PEUTER- EN KLEUTERGYM

Een eerste sportieve stap voor je peuter!

Peuters kunnen bij ons terecht op zondag **vanaf 20 maanden**. Onder begeleiding van mama, papa, grootouder, ... en onze ervaren trainers elke week een uurtje komen turnen in onze club in een speels en avontuurlijk parcours, kortom een leuke uitdaging voor elke peuter!



Een sportief uurtje voor je kleuter

Voor wie? Vanaf geboortjaar 2020 -
Op woensdag of zondag



Tijdens kleutergym, bouwen we verder op deze bewegingsvaardigheden met een leuke, actieve en leerrijke beleving voor elke kleuter aan de hand van de vele kleutermodule en een uitdagend bewegingsparcours, opgesteld door onze enthousiaste lesgevers. Ze werken hiervoor met het Kidiesprogramma, ontwikkeld door GymFed, met als doel een gevarieerde en gestructureerde aanpak te brengen in alle kleutergymlessen.



RECREATIEF TURNEN

Binnen de recreatieve gymnastiek volgen we het Gymstars-programma uitgebracht door de Gymnastiekfederatie.

Gymstars is een **methodisch-didactisch programma** met als doel de kinderen volgens de eigen mogelijkheden en wensen te laten 'schitteren' (als echte gymsterren) in de gymnastiek. Het programma bevat 5 bewegingsthema's, 6 niveaus, 66 uitdagende bewegingsvaardigheden en meer dan 1200 leuke gymoefeningen. Hierbij wordt er gebruik gemaakt van verschillende toestellen zoals balk, plint, rekstok, trampoline, ...

Om naar een niveau hoger te gaan, dient de gymnast een aantal bewegingsvaardigheden te halen. Aan elk niveau is een nummer en kleur toegekend. Bij het behalen van hun ster krijgen ze een mooi diploma. Er is een gymboekje dat de gymnasten als turnagenda en werkboekje kunnen gebruiken doorheen hun 'turncarrière'.

Het gymstars-programma biedt de kans aan onze recreatieve gymnasten om meer uitdaging te leggen in hun turnhobby. De focus ligt op plezier en ontspanning.



Op 23, 25 en 26 oktober organiseren we een kijkmoment voor de (groot)ouders om hun gymster in actie te zien!



G-GYM

G-gym staat voor gymnastiek voor personen met een handicap. We richten ons hiervoor tot kinderen en jongvolwassenen met een mentale beperking.

De ouders van **oud-leden** van deze groepen, kunnen hun kinderen opnieuw online inschrijven.

De ouders van **nieuwe leden** maken best een afspraak met de verantwoordelijke G-Gym.



VERANTWOORDELIJKE G-GYM:

Jessica Vervoort

E-mail: ggym@deugdenmoed.be

GSM: 0498/67 50 22

De inschrijvingen voor de nieuwe G-gymmers worden apart gedaan omdat er een intakegesprek nodig is. Verder krijgen de ouders een korte schets van de club en wordt er dieper ingegaan op de afdeling G-Gym.

We geven dan ook graag antwoord op alle mogelijke vragen.

Na inschrijving kan elk kind deelnemen aan 2 proeflessen.

Nieuwe leden nemen deel aan groep G1 (9.30u-10.30u). In dit lesuur ligt de nadruk op basisturnen.

Voor oud-leden is het mogelijk in te schrijven voor 2 uur les in groep G2 (9.30u-11.30u). Voor deze leden zal er tijdens het tweede uur focus gelegd worden op gymstars en uitbreiding van de turnoefeningen.



FREERUNNING/PARKOUR

Spectaculaire sprongen en tricks! Ben je een jongere op zoek naar een sportieve uitdaging? Freerunning/Parkour bij Deugd en Moed ... vast iets voor jou! Je hebt het misschien wel gezien op straat: jongeren die verschillende gymnastische sprongen, swings, flips, ... gebruiken om verschillende obstakels te overwinnen. Deze jongeren beoefenen een sport die freerunning en parkour wordt genoemd. Hierbij worden gymnastische technieken gebruikt om zo snel mogelijk van punt A naar punt B te geraken.

Voor jongens en meisjes vanaf het 3de leerjaar!

Expertgroep freerunning

Op enkele jaren tijd is de freerunningafdeling uitgegroeid tot een bloeiende discipline met een 100-tal leden in onze club. Om deze discipline verder uit te bouwen hebben we de "Expertgroep freerunning" opgericht. Deze groep is bedoeld voor ervaren freerunners die zelfstandig kunnen trainen. We werken samen aan nieuwe bewegingen en hopelijk krijg je onder andere de 'swing dubbel gainer, wall spin pole spin, dubbel kong, 360° wall run, angel/devil drop, double slide flip' helemaal onder de knie. Ook zal er gewerkt worden aan gesynchroniseerd bewegen om met deze expertgroep op te treden als een cool freerunning demoteam!

Voor wie? In de expertgroep verwachten we dat je start met een gevorderd niveau op fysiek vlak en al een basis aangelegd hebt in het recreatief freerunnen. De groep staat open voor alle leeftijden **vanaf het 3de leerjaar**, maar is niet weggelegd voor iedereen. Om te peilen naar je skillset, wordt er een testmoment georganiseerd.

Testmoment Expertgroep Freerunning

Wanneer? 9 september 2022, 17.30u-19.00u

Inschrijven voor dit testmoment kan via volgende



twizzit.com/go/DMEtestmomentfreerunning2023

SCAN ME





CLIPDANCE

Bij Clipdance leer je leuke danscombinaties die je altijd al zo graag wou leren na het zien van de videoclip en dansmoves van je idolen. Van moderne dans tot jazz, hiphop en disco, er is voor ieder wat wils. Er is geen auditie vereist en iedereen kan gewoon instappen. Breng dus zeker je vrienden en vriendinnen mee, zo kan je na de les samen thuis of op de speelplaats verder dansen.

Voor meisjes en jongens vanaf het 1ste leerjaar

Time to show your moves!



(JONG)VOLWASSENEN & SENIOREN

Een ruim aanbod voor volwassenen en senioren

Zin om elke week stevig wat calorieën te verbranden en/of spieren te versterken? Op zoek om op een aangename manier fit te blijven? Het is nooit té laat om bij D&M te starten!

Plezier en ontspanning verzekerd!



- **Recreatief turnen** voor wie zich nog eens op een veilige manier aan een salto wil wagen
- **Total Body Conditioning** met een mix van aerobics en spierversterkende oefeningen weer helemaal fit
- **Dance mix workout** voor wie wil dansen op het ritme van swingende latin beats en populaire hits
- **Ochtendgym** met groepen voor 55-plussers, ideaal om de dag fit en ontspannend te starten
- **Heren conditie en volleybal**, een uurtje in het zweet werken, geen spier kent rust .. afgewisseld met een uurtje gezellig volleyballen.

NIEUW!!! Het is ook mogelijk enkel voor het 1ste uur (zonder volleybal) in te schrijven als je wil focussen op de conditietraining.

- **Pilates** - Fysieke en mentale gezondheid in balans! Pilates is een unieke bewegingsmethode met rek- en strekoefeningen voor sterke spieren, een betere houding, souplesse en balans. Er wordt eveneens gewerkt op ademhaling en concentratie.
- **Bootcamp** - Een cardiovasculaire en spierversterkende full body work-out die voor alle sportniveaus toegankelijk is. Het doel is om kracht en uithouding te verbeteren door intense groepslessen.
- **Dance workout** - Fitness en dans samen in één effectieve work-out op verschillende muziekstijlen, ideaal voor 55-plussers (jongere leeftijden ook toegestaan) of als je herstellende bent van een blessure. Start je dag al swingend op vrijdagochtend.





(PRE)COMPETITIE

Turnen in een gespecialiseerde groep vraagt een zeker engagement van de leden en de ouders:

- De leden dienen regelmatig aanwezig te zijn, anders kunnen de nodige vorderingen niet gemaakt worden.
- De allerjongste gymnasten in precompetitie trainen gewoonlijk twee keer per week. Op termijn en in de wedstrijdgroepen worden dit sowieso drie à vier trainingen per week.
- De trainers beslissen wanneer de gymnast klaar is om aan wedstrijden deel te nemen. Dit wordt gymnast per gymnast bekeken, maar deelname aan wedstrijden wordt op termijn van alle wedstrijdgyrnasten verwacht.
- Leden die aan wedstrijden deelnemen en tevens in andere (recreatieve) groepen willen inschrijven, overleggen de mogelijkheid tot combinatie van de disciplines met de respectievelijke lesgevers.

TESTMOMENTEN

Men kan slechts toetreden tot de precompetitie- of competitiegroepen via een testmoment.

WANNEER?

Testmomenten worden per discipline georganiseerd:

- Precompetitie basis - za 9 sept 13.00u-14.30u
- Acrogym - do 7 sept 17.30u-19.00u
- Trampoline - woe 6 sept 18.00u-20.00u
- Tumbling - vrij 8 sept 18.00u-19.30u

INSCHRIJVEN VOOR HET TESTMOMENT?

Het is nodig om je vooraf in te schrijven voor het testmoment van je keuze. Dit kan via de volgende link:



twizzit.com/go/DMEtestmomentseptember2023



PRECOMPETITIE BASIS (°2017-2018)

Is je zoon/dochter helemaal gek van turnen en wil dit meerdere keren per week doen? Een correcte handstand, salto, spreidhoeksteun en radslag aanleren? Schrijf je dan in voor het testmoment precompetitie (basis). Vanuit deze afdeling kan hij/zij op latere leeftijd doorstroom naar onze wedstrijdafdelingen acrogym, tumbling, trampoline.



ACROGYM (PRECOMPETITIE/COMPETITIE)

Ben je gebeten door de acromicrobe en heb je talent? Kom dan zeker langs op het testmoment.

Het testmoment acrogym staat open voor meisjes en jongens* die aan competitie-acrogym wensen te doen. We onderscheiden 2 categorieën:

- **Bovenpartners:** meisjes (en jongens*) van het geboortjaar **2016**. Voor acro dien je lenig te zijn en ben je klein en fijn van gestalte. Meisjes uit het geboortjaar 2015 die voldoende vormspanning en al wat turnervaring hebben, zijn ook nog welkom op het testmoment.
- **Onderpartners:** meisjes (en jongens*) vanaf het geboortjaar **2012 en ouder**. Een onderman is naast sterk ook lenig. De houding van een onderman is erg belangrijk en als je op deze leeftijd start, heb je al turnervaring. Kinderen van het geboortjaar 2013, maar behoorlijk sterk zijn, mogen gerust komen testen.



** Wat betreft jongens: jongens mogen ook acrogym doen, maar momenteel hebben we geen mannelijke onderpartners. Jongens komen in wedstrijdcategoryën alleen voor bij mannen paar, gemengd paar (mannelijke onderpartner, vrouwelijke bovenpartner) en heren 4. Wij kunnen dus alleen een jongen als bovenman selecteren als er ook een geschikte onderman gevonden wordt.*

TRAMPOLINE DMT/MAXI (PRECOMPETITIE/COMPETITIE)

Ben je sportief en spring je graag trampoline, dan is dit je kans om dit in competitieverband te doen! Deugd en Moed organiseert een testmoment voor haar afdeling trampoline-wedstrijd. Het testmoment trampoline staat open voor meisjes en jongens die aan competitie-trampoline en dubbele minitrampoline wensen te doen.

We onderscheiden 2 selectiecategorieën:

- Meisjes en jongens van de **geboortejaren 2013, 2014, 2015 en 2016**.
- Meisjes en jongens **die ouder zijn** kunnen uitzonderlijk mee testen mits **ruime ervaring** (in clubverband en/of competitie) in trampoline en/of dubbele minitrampoline.



TUMBLING (PRECOMPETITIE/COMPETITIE)

Zijn flikreeksen, tempen, salto's en schroeven je grote droom? Ben je gebeten door de wedstrijdmicrobe? Grijp dan je kans op het testmoment Tumbling. Het testmoment Tumbling staat open voor alle meisjes en jongens die aan competitie-tumbling wensen te doen. We onderscheiden 2 categorieën:

- Jongens en meisjes van **het geboortjaar 2016**. Zij kunnen voor het testmoment inschrijven zonder voorgesprek en basis is als dusdanig niet vereist.
- Jongens en meisjes **die ouder zijn**: Aangezien de voorbereiding op competitie tumbling al vroeg begint en de eerste wedstrijden op 9 jaar starten, verwachten we van oudere kinderen al een zekere basis. Kinderen die ouder zijn kunnen inschrijven maar zullen voor het testmoment worden gecontacteerd door onze trainers om te polsen naar hun gymnastiekverleden en basis. Indien akkoord wordt gegeven tijdens voorafgaand gesprek, worden ze ook verwacht op het testmoment.



WEDSTRIJDLICENTIE

Een **wedstrijdlicentie** is verplicht voor wedstrijdgyrnasten die deelnemen in het A, B, C en I-niveau. Deze gymnasten betalen zelf hun wedstrijdlicentie. De licentie geeft recht op deelname aan alle provinciale voorrondes, net zoals het Vlaams en het Belgisch kampioenschap als je je daarvoor selecteert. De wedstrijdlicenties worden half november gefactureerd aan de betrokken gymnasten en bedragen 50 euro. Andere wedstrijden (vb. niet-officiële gymfedwedstrijden) worden door de club betaald.

De trainers van de verschillende disciplines bepalen in onderling overleg per gymnast het wedstrijdniveau voor het komende seizoen en of er een licentie vereist is.

Deelname aan internationale wedstrijden wordt overlegd per wedstrijd met de individuele gymnasten.

Gymnasten met een licentie vallen onder de wetgeving over de **transferregelingen**. Transfers van de ene naar de andere club kunnen enkel aangevraagd worden tussen 1 en 30 juni van het lopende jaar.

Een medisch protocol is vereist voor licentiehouders die deelnemen in het A-niveau. Informatie wordt verstrekt bij de inschrijvingen en via de website.

Bij niet-gewettigde afwezigheid op wedstrijden (niet deelnemen = doktersattest voorleggen) wordt het inschrijvingsgeld belast aan de gymnast.



UNIFORMKLEDIJ

ALGEMEEN

- De gymhal kan enkel **blootvoets** betreden worden of met **indoor sportschoenen/turnpantoffels** (lichte zolen, niet buiten gebruikt). Voor kleuters, liefst turnpantoffels zonder veters.
- Er worden geen sieraden of horloges gedragen.
- Lange haren worden netjes bij elkaar gebonden.
- Gelieve ervoor te zorgen dat alle turnpantoffels, T-shirts, maillots en trainingspakken **genaamtekend** zijn. Er blijft vaak clubkledij liggen en aangezien iedereen hetzelfde uniform draagt, is het vaak moeilijk de juiste eigenaar op te sporen.
- Verloren voorwerpen bewaren we in de kast in de inkomhal.



T-SHIRT

VOOR WIE?

Verplicht voor **alle leden**

Vanaf 11 september kan het t-shirt aangekocht worden tijdens de openingsuren in de cafetaria van de gymhal. Het is mogelijk deze cash of met bancontact te betalen.



TRAININGSPAK

VOOR WIE?

Een trainingspak dient aangekocht te worden door de leden van de wedstrijdgroepen (trampoline, tumbling en acro) die **deelnemen aan wedstrijden**.

Het wordt steeds gedragen tijdens de wedstrijden, het turn- en dansgala, ... Onze lesgevers dragen dit trainingspak tijdens de lessen. Men is niet verplicht om de broek en de vest van dezelfde maat te nemen.

Het is dit seizoen nog toegelaten het vorige model van het trainingspak te gebruiken.



MAILLOT

VOOR WIE?

Verplicht voor alle leden van de **gespecialiseerde turngroepen (inclusief pre-competitie)**. De maillot wordt steeds gedragen op wedstrijden, het turn- en dansgala,...

Tijdens de lessen kan de clubmaillot uiteraard ook gedragen worden.

Het niet volgen van clubuniform-regels kan leiden tot uitsluiting.



UNIFORMKLEDIJ: maten en prijslijst		
t-shirts	Kinder- en Volwassen maten	€16
jongensmaillot	6 jaar en kleiner	€64.5
	8 en 10 jaar	€67.5
	12 en 14 jaar	€72
	Volwassen maten	€75
jongens maillotshort	6 jaar en kleiner	€26
	8 en 10 jaar	€26.5
	12 en 14 jaar	€28
	Volwassen maten	€29
meisjesmaillot	6 jaar en kleiner	€82
	8 en 10 jaar	€85
	12 en 14 jaar	€91.5
	Volwassen maten	€96
trainingsvest	116/128/140/152/164	€43.5
	S tot 4XL	€48.5
trainingsbroek	116/128/140/152/164	€30
	34/36/38/40/42/44 (dames)	€35
	S tot 3XL (heren)	€35

*Richtprijs voor de maillots- kan licht wijzigen in geval van prijsaanpassing bij de leverancier

DEUGD EN MOED WEBSHOP

Er zijn ook sporttassen, rugzakken, drinkenbussen, ... met het logo van de club beschikbaar. Bekijk onze volledige webshop online! Bovendien kan je hier aan voordelige prijzen eenvoudig je hele sportoutfit bestellen.

 <https://deugdenmoed.shop4clubs.eu>



TWEEDEHANDSKLEDIJ

Bij de start van een nieuw seizoen is het het uitgelezen moment om na te gaan of de turnkledij nog past. Is je trainingspak of clubmaillot te klein geworden, maar nog in goede staat? Geen nood, je kan deze misschien doorverkopen aan iemand anders bij Deugd en Moed. Je kan zelf een **zoekertje hangen aan het bord in de inkomhal** van de zaal.



Ons uniformteam (Sophie, An, Els) staan voor je klaar, je kan hen bereiken met vragen over het uniform/bestelling via uniformen@deugdenmoed.be

PASMOMENTEN

voor clubmaillots en trainingspakken



Vrijdag 22 september 19.00u-20.30u
Zaterdag 23 september 10.30u-13.00u
Woensdag 27 september 18.00u-20.00u
(vanaf 17.30u is Agiva aanwezig voor turn-
pantoffels)
Zaterdag 30 september 11.30u-13.00u



Betaling **in de cafetaria bij bestelling**
tijdens de pasmomenten (**enkel** via ban-
contact).

Gymhal Deugd en Moed
Oorderseweg 83, bus 6 - 2180 Ekeren



Gelieve uniformkledij (t-shirts, trainingspakken, maillots) NIET via overschrijving te betalen!

WEDSTRIJDKALENDER



Tijdens “De Nieuwe Lichting” op 25 november in onze gymhal kunnen jullie de wedstrijdgymnasten in de 3 disciplines (acrogym, tumbling, DMT/Maxi trampoline) in actie zien, want dan brengen ze hun oefeningen voor de eerste keer voor een jurypanel en publiek, in aanloop naar het wedstrijdseizoen.

Kom dus zeker supporteren, iedereen welkom!

Datum	Wedstrijd	Niveau	Discipline	Locatie
16-19 november 2023	WAGC Tumbling, DMT, Trampoline	-	DMT/TRA/TU	Birmingham (GBR)
6-7 januari 2024	Sylvester Youth Trophée Acro (SYTA)	-	ACRO	Breendonk
20-21 januari 2024	Provinciaal kampioenschap 1	A en B I	DMT DMT/TRA	
27-28 januari 2024	Provinciaal kampioenschap 1	I B	TU TRA	Zonhoven
3-4 februari 2024	Provinciaal kampioenschap 1	CI	ACRO	Genk
3-4 februari 2024	Provinciaal kampioenschap 1	AB	TU	Lochristi
10-11 februari 2024	Provinciaal kampioenschap 1	B	ACRO	Bazel
17-18 februari 2024	Provinciaal kampioenschap 2	CI	ACRO	Alken
24-25 februari 2024	Provinciaal kampioenschap 2	AB	DMT	Vosselaar
24-25 februari 2024	Wedstrijd 2	I	TU	Lier
3-4 maart 2024	Provinciaal kampioenschap 2	B	ACRO	
3-4 maart 2024	Provinciaal kampioenschap 2	AB	TU/TRA	Oud-Turnhout
16-17 maart 2024	Provinciaal kampioenschap 3	CI	ACRO	Destelbergen
16-17 maart 2024	Provinciaal kampioenschap 3	ABI	DMT	Niel
16-17 maart 2024	Wedstrijd 3	I	TU	Schelle
23-24 maart 2024	Provinciaal kampioenschap 3	AB	TU	Bilzen
23-24 maart 2024	Provinciaal kampioenschap 3	B	TRA	Wielsbeke
30-31 maart 2024	Provinciaal kampioenschap 3	B	ACRO	Puurs Sint-Amands
13-14 april 2024	Provinciaal kampioenschap 4	CI	ACRO	Lommel

Vorig seizoen namen 83 gymnasten deel aan de competities in acrogym, DMT, maxi trampoline en tumbling, waarvan er 15 meededen op het hoogste A-niveau. Hierbij behaalden we 21 medailles op provinciale kampioenschappen, met 8 gouden medailles. 28 gymnasten selecteerden zich voor de Vlaamse kampioenschappen, waarbij er 15 eindigden in top 10 met 5 podiumplaatsen. Daarbij stootten 22 van onze gymnasten door tot op de Belgische kampioenschappen, met prachtige resultaten. Hier eindigden 14 van hen in de top 10 en wisten we 5 medailles te behalen. Deugd en Moed ging ook internationaal met één gymnast, die schitterde op de WAGC tumbling.

Ook voor het komende wedstrijdseizoen hopen we deze fantastische prestaties minstens te kunnen evenaren ... spannend om naar uit te kijken!



Datum	Wedstrijd	Niveau	Discipline	Locatie
20-21 april 2024	Vlaams kampioenschap	AB	TU/TRA	Balen
27-28 april 2024	Vlaams kampioenschap	B	ACRO	Gent
27-28 april 2024	Vlaams kampioenschap	I	TU/DMT/TRA	Hulshout
11-12 mei 2024	Vlaams kampioenschap	CI	ACRO	Hasselt
18-19 mei 2024	Belgisch kampioenschap	AB	DMT/TRA/TU	Beveren
18-19 mei 2024	Belgisch kampioenschap	B	ACRO	Puurs Sint-Amands

TU = Tumbling - DMT = Dubbele minitrampoline - TRA = Trampoline (maxi) - ACRO = Acrogym
Opgesteld op basis van activiteitenkalender GYM FED, Onder voorbehoud van eventuele wijzigingen - voor meest recente versie, raadpleeg de website.

JURYLEDEN

Zonder juryleden, geen wedstrijden! Bij elke wedstrijd dienen we ook juryleden af te vaardigen uit onze club. Onze juryleden leggen tijdens het wedstrijdseizoen dus vele kilometers af doorheen Vlaanderen om achter de jurytafel plaats te nemen tijdens de kampioenschappen. Hieronder een overzicht met hun behaalde jurydiploma's en categorie waarin ze jureren:

Sam Adriaenssens	jurylid acrogym	recrea
Eddy Aelbrecht	jurylid tumbling	categorie I
Jade Aelbrecht	jurylid tumbling	I-niveau
Sandra Barbian	jurylid DMT /trampoline	categorie I
Guillaume De Oliveira	jurylid tumbling	I-niveau
Charlotte Defour	jurylid acrogym	recrea
Demi Devos	jurylid acrogym	recrea
Merel De Kock	jurylid tumbling	categorie IIIab
Siebe Dierckx	jurylid tumbling	I-niveau
Eline Heylen	jurylid tumbling	categorie III
Ayla Hoppenbrouwers	jurylid acrogym	recrea
Lize Kleeren	jurylid acrogym	recrea
Joppe Massart	jurylid DMT	categorie III
	jurylid trampoline	categorie IV
Kain Meurrens	jurylid tumbling	I-niveau
Nathalie Moens	jurylid tumbling	categorie III
Stephanie Moens	jurylid DMT	categorie IV
Cato Moons	jurylid acrogym	recrea
Emma Moons	jurylid acrogym	recrea
Nette Moons	jurylid acrogym	recrea
Renate Traas	jurylid DMT	categorie II
	jurylid trampoline	categorie III
Wendy van Bergen	jurylid acrogym	categorie IV
Roos Vandenbempt	jurylid acrogym	recrea
Lianne van der Linden	jurylid DMT	categorie II
	jurylid trampoline	categorie III
	jurylid tumbling	I-niveau
Jessica Vervoort	jurylid acrogym	categorie IV
Tamara Vervoort	jurylid acrogym	categorie IV
Rosalie Vos	jurylid tumbling	I-niveau
Kato Vranken	jurylid acrogym	categorie IV
Martin Wissekerke	jurylid DMT	categorie II
	jurylid trampoline	categorie II





VOLLEDIG UITGERUSTE GYMHAL



We trainen in een volledig uitgeruste accommodatie van 938.52m² met oa. tumblingbaan - (kuil)trampolines - dubbele minitrampolines - fasttrack - valputten - acrovloer - danszaal met spiegelwand - vrije zone met kleutermodule, turntoestellen, freerunningstelling, volleybalnet, multifunctionele wall, ... Tijdens de lessen is de ontmoetingsruimte met zicht op de zaal (meestal) geopend. Elk seizoen opnieuw zorgen we voor het onderhoud van de gymhal en het materiaal om een veilige sportomgeving te bieden. Bovendien kopen we geregeld nieuw materiaal aan voor nog meer sportieve uitdaging en variatie, mede dankzij de opbrengst van de lekkerniëslag. Neem alvast een virtueel kijkje in de gymhal via onze website: <https://www.deugdenmoed.be/onze-gymhal/onze-gymhal>



VERZEKERINGEN

Uiteraard zit je bij onze club ook goed als het op de verzekering van de leden aankomt. De leden van onze club zijn verzekerd tegen lichamelijke ongevallen, burgerlijke aansprakelijkheid (aansprakelijkheid tegenover derden en op de weg van en naar de les).

Polisvoorwaarden en ongevallenaangifteformulier: <https://www.gymfed.be/verzekeringen>

Ethias zal vanaf 1 september 2023 de onmiddellijke behandeling van de dossiers op zich nemen, dit zal niet (meer) via GymFed als tussenpartij verlopen.

Hiervoor wordt er vanaf 1 september een nieuwe procedure uitgerold. Meer concrete info over deze procedure en stappen te volgen bij een ongeval, zal u kunnen nalezen via onze website. Het ongevallenaangifteformulier is beschikbaar in de zaal of kan via de website gedownload worden.

Frank Rottiers is al jarenlang onze verantwoordelijk verzekeringen - zie contactgegevens hieronder.



VERANTWOORDELIJKE VERZEKERINGEN:

Frank Rottiers - De Schomme 7, 2180 Ekeren

GSM: 0485/79 76 73

E-mail: ongeval@deugdenmoed.be



De vereniging kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventueel verlies of diefstal van waardevolle voorwerpen en kledij en tevens niet voor het (opzettelijk) beschadigen van materialen welke al of niet van de vereniging zijn. Schade aan bijvoorbeeld brillen wordt niet gedekt door de verzekeringspolis.

Voor het vervoer van en naar de zaal worden de leden verzocht de kortste en veiligste weg te nemen, vermits enkel dit traject gedekt wordt door de verzekering.



DEUGD EN MOED IS MEER DAN SPORTEN!



Vrijwilligers dragen onze sportwereld op hun schouders. Met passie zetten ze zich in om iedereen voluit te laten genieten van sport. Sport Vlaanderen lanceerde de campagne #sportschouders samen met onze basketbal-sterren, de Belgian Cats, om zo de clubs te ondersteunen in hun zoektocht naar meer vrijwilligers.

Ook in onze vereniging zijn de vrijwilligers het hart van onze club. Een optimale dagelijkse werking, gezellige sfeer en topactiviteiten zijn te danken aan de vele helpende handen van de talrijke vrijwilligers. Wij rekenen op **verschillende types van vrijwilligers**, gaande van gelegenheidsvrijwilligers (sporadische hulp), enthousiaste kernvrijwilligers in werkgroepen voor elke clubactiviteit, tot vaste medewerkers die de dagelijkse werking ondersteunen met duidelijk afgelijnde taken (vb. verantwoordelijken uniform, verzekeringen, kuisteam, ...).



Een groeiende én belangrijke ploeg zijn onze **toogvrijwilligers**. Zij houden de cafetaria draaiende onder leiding van **Lindsay Kerstens**. Bent u geregeld in de gymhal en zit u even graag achter als voor de toog? Op 10 september om 16.00u is er een infomoment waar Lindsay u wegwijs zal maken. U kan haar rechtstreeks contacteren via e-mail naar cafetaria@deugdenmoed.be voor vragen of haar laten weten als ze ook op u mag rekenen.



Wil je je dit seizoen mee engageren als één van de vrijwilligers en het D&M team versterken?



Meld je dan aan via volgend formulier:

<https://twizzit.com/go/DMEnieuwvrijwilligers>



Q4-GYM KWALITEITSLABEL

Q4-gym is een kwaliteitsinstrument ontwikkeld door de Gymfed met steun van Sport Vlaanderen om de werking van de jeugdclubs te ondersteunen en naar een hoger niveau te brengen. In januari 2023 werd de club via een Q4-gym audit doorgelicht op het gebied van onder andere het beleid, organisatie, communicatie, sportieve werking (zowel basiswerking als competitie), ...

We behaalden het Q4-gym kwaliteitslabel in juni 2023 met 94,24%, de op één na hoogste score van de 74 clubs die het label behaalden afgelopen seizoen. Volgens de auditeur hebben we met glans aangetoond dat de club streeft naar het verbeteren en versterken van de verschillende aspecten van de clubwerking met het oog op een optimale begeleiding en omkadering van onze sporters in de club.

We dienden ook enkel uitzonderlijke en innoverende projecten in waarbij de NPS (Net Promoter Score), het organiseren van een vrijwilligerswervingsavond en de D&M webshop geselecteerd werden als voorbeeld van 'good practice' om voor te stellen aan andere clubs.

Lees het volledige verslag van de audit na via onze website: <https://www.deugdenmoed.be/clubprofiel/q4-gym>

D&M TEVREDENHEIDSENQUETE

Kwaliteit behouden en streven naar meer professionalisering zijn belangrijke aspecten in ons beleidsplan, die we op een innovatieve manier willen aanpakken met input van onze leden. We vinden het belangrijk regelmatig te polsen naar de tevredenheid van onze leden. Dat doen we niet via een lange enquête, maar wel door op geregelde basis (3-4x per seizoen) u twee vragen voor te leggen waaronder de Net Promoter Score (nl. "Hoe waarschijnlijk is het dat u de club zou aanraden aan een vriend/collega").

Hierbij willen we op een eenvoudige, snelle en regelmatige basis feedback verzamelen van al onze leden. De score volgen op termijn (elke 3-4 maanden) helpt ons continu de kwaliteit en tevredenheid op te volgen en concreet aan de slag te gaan met de suggesties en voorgestelde actiepunten van onze leden.

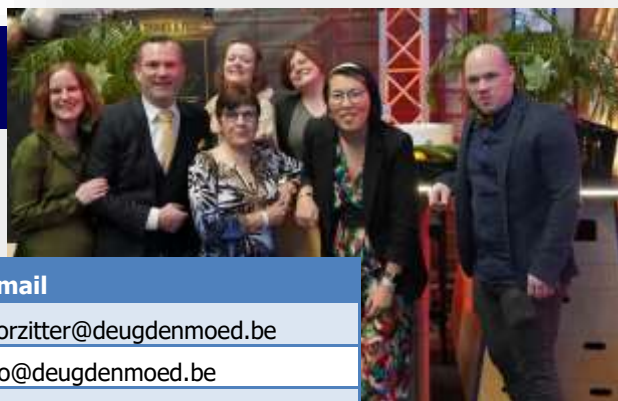
Bekijk de vorige enquêtes op onze website: <https://www.deugdenmoed.be/clubprofiel/d-m-tevredenheidsscore>



WIE IS WIE?

BESTUURSORGaan

Wie	Functie	E-mail
Eddy Aelbrecht	Voorzitter	voorzitter@deugdenmoed.be
Tamara Vervoort	Ondervoorzitter/secretaris	info@deugdenmoed.be
Wesley Simons	Penningmeester	boekhouding@deugdenmoed.be
Maria Verbelen	Vrijwilligersadministratie	vergoeding@deugdenmoed.be
Jessica Vervoort	Verantwoordelijke g-gym/verslaggeving	ggym@deugdenmoed.be
Yunsi Olyslager	Verantwoordelijke multimedia/communicatie	flikflakske@deugdenmoed.be
Wendy van Bergen	Verantwoordelijke ledenadministratie	ledenadmin@deugdenmoed.be

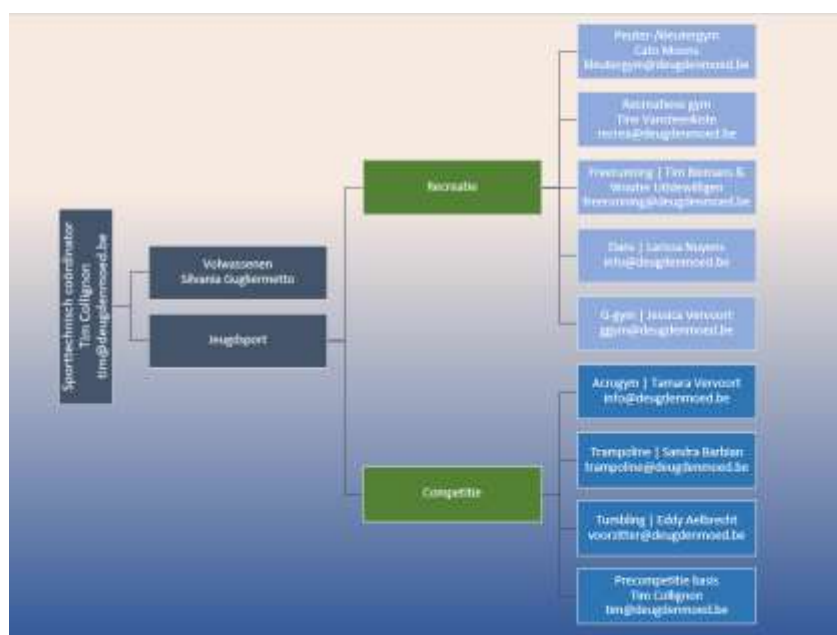


SPORTECHNISCH COORDINATOR & AFDELINGSVERANTWOORDELIJEN

Als grote club hebben we de organisatie uitgebouwd in verschillende afdelingen die elk hun eigen afdelingsverantwoordelijke hebben. Zij werken nauw samen met de **sporttechnisch coördinator (Tim Collignon)**. Hierbij streven ze naar een optimale werking, met daarbij het garanderen van kwaliteit, de lessen naar een hoger niveau te tillen en de doelstellingen op korte en lange termijn te plannen.

De afdelingsverantwoordelijken begeleiden hun trainersteam. Ze vormen eveneens het eerste aanspreekpunt voor trainers, ouders en gymnasten in verband met sporttechnische vragen en problemen.

Met specifieke opmerkingen/vragen over de lessen, kan u steeds mailen naar de sporttechnisch coördinator, afdelingsverantwoordelijken, of de lesgevers aanspreken voor of na de lessen.



ALGEMENE VERGADERING

De **Algemene Vergadering** bestaat uit de leden van het Bestuursorgaan versterkt door Veerle Verresen, Hilda Vennekens, Lieve Schoenmaeckers, allen oud-leden van de Raad van Bestuur en nog actief in onze club.

OMBUDSVROUW

Veerle Verresen fungeert als **ombudsvrouw** voor onze club. Bij problemen tussen lesgevers of bestuursleden en leden zal zij optreden als bemiddelaar volgens de regels van het huishoudelijk reglement.



Veerle Verresen

GSM: 0478/29 80 29

E-mail: veerleverresen@hotmail.com

AANSPEEKPUNT INTEGRITEIT (API)

Tinne Pyl is aangesteld als **aanspreekpunt integriteit (API)**.

De API zal optreden als een vertrouwenspersoon naar aanleiding van psychologisch, fysiek of seksueel grensoverschrijdend gedrag. Zij zal meldingen ontvangen, een gesprek met de melder voeren, luisteren naar binnengekomen klachten en bekommernissen en indien nodig, verdere stappen ondernemen. Dit kan gebeuren in het geval van een vraag, een vermoeden, een klacht of een vastgesteld feit.



Tinne Pyl

GSM: 0476/37 10 21

E-mail: Tinne_pyl@hotmail.com

PEUTER- /KLEUTERGYM

Lieselotte Abts	Animator, Aspirant initiator gym
Nick Blondeel	Multi SkillZ for gym
Demi Cools	Aspirant initiator gymnastiek
Félien De Kaey	Hulplesgever i.o.
Irini De Rop	Hulplesgever i.o.
Lobke De Smet	Animator, Aspirant initiator gym
Lore De Wilder	Aspirant initiator gymnastiek
Louise De Wilder	Hulplesgever i.o.
Kato Deschuyter	Hulplesgever i.o.
Jotti Dierckx	Aspirant initiator gymnastiek
Rania El Marchouhi	Aspirant initiator gymnastiek
Anne Gerrits	Aspirant initiator gymnastiek
Yuna Hoppenbrouwers	Aspirant initiator gymnastiek
Babs Janssens	Bachelor kleuteronderwijs
Evelien Mous	Aspirant initiator gymnastiek
Fleur Peeters	Hulplesgever i.o.
Bart Smout	Aspirant initiator gymnastiek
Mert Unal	Hulplesgever i.o.
Jill Van Bruyssel	Aspirant initiator gymnastiek
Lena Van de Vyver	Hulplesgever i.o.
Lani Van Rompuy	Hulplesgever i.o.
Juliette Wouters	Animator, Aspirant initiator gym

RECREATIEVE GYM

Demi Cools	Aspirant initiator gymnastiek
Jill Cornelis	Aspirant initiator gymnastiek
Gitte Hofman	Hulplesgever i.o.
Amber Muzawila Twagira Saro	Aspirant initiator gymnastiek
Fatiha Oyatto	Aspirant initiator gymnastiek
Johan Roels	Aspirant initiator gymnastiek
An Van Aken	Lesgever gymnastiek
Lena Van de Vyver	Hulplesgever i.o.
Rosalie Vos	Aspirant initiator gymnastiek
Mert Unal	Hulplesgever i.o.
Maxime Wouters	Aspirant initiator gymnastiek

FREERUNNING/PARKOUR

Tim Biemans	Instructor freerunning
Yannick Biemans	Animator
Mauro De Mey	Hulplesgever i.o.
Kian Herwijn	Aspirant initiator gymnastiek
Sybre Oerlemans	Bachelor LO, Instructor freerunning
Thierry Postelmans	Hulplesgever i.o.
Wouter Uitdewilligen	Initiator freerunning & parkour
Grim Van Daele	Aspirant initiator gymnastiek
Helena Wellens	Aspirant initiator gymnastiek
Maxime Wouters	Aspirant initiator gymnastiek

G-GYM

Anaïs Craeyveld	Jeugd en gehandicaptenzorg
Jolien De Winter	Bachelor LO, Initiator gymnastiek
Dagny Franquet	Aspirant initiator gymnastiek,
	Multimovebegeleider
Johan Roels	Aspirant initiator gymnastiek
Lin Van Aken	Initiator gymnastiek i.o.
Katleen van Vlaenderen	Aspirant initiator gymnastiek
Tine Vansteenkiste	Bachelor LO

DANS

Amber Muzawila Twagira Saro	Aspirant initiator gymnastiek
Larissa Nuyens	Bachelor freestyle dansen
Sam Verbelen	Lesgever i.o.

VOLWASSENEN

Eline Buitink	Initiator gymnastiek
Kenny De Baeke	Personal trainer expert
Silvania Gugliermetto	Monitor Lichamelijke Opvoeding
Lucia Salvo	Bachelor, Instructor zumba
Jan Stabel	Lesgever i.o.

Precompetitie BASIS

Jade Aelbrecht	Initiator gymnastiek i.o.
Fleur De Cuyper	Aspirant initiator gymnastiek
Siebe Dierckx	Initiator gymnastiek
Fleur Peeters	Hulplesgever i.o.
Joppe Massart	Animator, Aspirant initiator gym
Lieze Spooren	Aspirant initiator gymnastiek
Robin Thienpont	Aspirant initiator gymnastiek
Tania Willekens	Bachelor LO, trainer B TRA

Wedstrijd ACROGYM

Demi Devos	Initiator gymnastiek i.o.
Ayla Hoppenbrouwers	Aspirant initiator gymnastiek
Yuna Hoppenbrouwers	Aspirant initiator gymnastiek
Sofie Gerrits	Hulplesgever i.o.
Cato Moons	Initiator gymnastiek
Marie Sniijders	Aspirant initiator gymnastiek
Margot Sprenger	Bachelor orthopedagogie,
	Initiator gymnastiek i.o.
Fleur Plompen	Bachelor LO i.o., Aspirant
	initiator gymnastiek
Roos Vandenbempt	Aspirant initiator gymnastiek
Maren Van Opdorp Belis	Hulplesgever i.o.
Liselot Vos	Hulplesgever i.o.
Kato Vranken	Bachelor LO

Wedstrijd TRAMPOLINE

Sandra Barbian	Initiator gymnastiek
Xuyên Boddou	Bachelor secundair onderwijs
Merel Himpe	Aspirant initiator gymnastiek
Joppe Massart	Animator, Aspirant initiator gym
Stephanie Moens	Initiator gymnastiek
Lina Robersscheuten	Aspirant initiator gymnastiek
Renate Traas	Verenigingsleider gymnastiek
Martin Wissekerke	Verenigingsleider gymnastiek,
	specialisatie (mini)trampoline

Wedstrijd TUMBLING

Eddy Aelbrecht	Trainer B tumbling
Jade Aelbrecht	Initiator gymnastiek i.o.
Lena Clementina Asnot	Hulplesgever i.o.
Lore De Vadder	Hulplesgever i.o.
Siebe Dierckx	Initiator gymnastiek
Merel De Kock	Initiator gymnastiek
Eline Heylen	Aspirant initiator gymnastiek
Guillaume De Oliveira	Initiator gymnastiek
Kaïn Meurrens	Aspirant initiator gymnastiek
Nathalie Moens	Initiator gymnastiek
Adnane Sbhi	Aspirant initiator gymnastiek
Robin Thienpont	Aspirant initiator gymnastiek
Rosalie Vos	Aspirant initiator gymnastiek
Lianne van der Linden	Initiator gymnastiek



TURN- EN DANSGALA - SAVE THE DATE!

Dit seizoen tellen we weer af naar het tweejaarlijkse hoogtepunt voor onze club, het turn- en dansgala. Tijdens maar liefst 4 spectaculaire shows schitteren alle leden van peuters tot senioren. De sporthal 't Venneke is dat weekend the place to be in Ekeren. Elke groep bereidt doorheen het jaar een nummer voor dat tot in de puntjes afgewerkt wordt met belichting, kostuums, schmink, ...

Samen met de lesgevers rekenen we erop dat iedereen meedoet om er een prachtig gala van te maken! Zet dus alvast het weekend van 4-5 mei 2024 in de agenda en nodig zeker je familie uit. De tickets vliegen gewoonlijk de deur uit. Meer info over deze ticketverkoop, maar ook het gloednieuwe thema en decor houden we nog even spannend geheim. Stay tuned & be there!

Nu al nieuwsgierig? Bekijk het spektakel van de vorige gala's met enkele compilatiefilmpjes via onze website:

<https://www.deugdenmoed.be/clubactiviteiten/turn-en-dansgala>



D&M ONLINE

Op onze **website** kan u terecht voor al het laatste nieuws, online (wedstrijd)kalender, nuttige info en links, wedstrijd-resultaten, historiek, digitale persmap, ...



Wist-je-dat er op de site een zoek-functie bestaat? Zo kan je eenvoudig de info terugvinden.

Ook is het mogelijk vanuit de online kalender de evenementen/ wedstrijden aan je kalender toe te voegen of de route te plannen met Google maps.

D&M is eveneens actief op de **social media**. Op onze D&M facebookpagina posten we de laatste club-updates, zetten we ons bestuur/lesgevers in de kijker, ... en vinden jullie vele foto's terug van activiteiten en rechtstreeks uit de lessen. En wij zijn instagrammable! Naast de algemene D&M instagram met stories en posts door Lieze Spooren, kunnen jullie ook het reilen en zeilen volgen van de wedstrijdgroepen en freerunning/parkour via instagram. Volg en tag ons!



Onze vereniging 'gratis' steunen door online te shoppen?

Dit kan en nog wel zonder 1 euro extra te betalen... Slechts 1 extra muisklik!



Surf bij je online aankoop naar www.trooper.be/deugdenmoed en klik via de links door naar de webshop(s). De link doet het werk en jij kan shoppen zoals je normaal gezien doet. Van elke aankoop die je doet, gaat er een percentje naar Deugd en Moed, zonder één cent extra te moeten betalen. Deze trooper-steun is volledig ten voordele van de verdere uitbouw van de gymhal.

Passeer dus voor elke online aankoop via onze Trooper-pagina. Hopelijk kunnen we rekenen op vele super-D&M-troopers!



WIJ DANKEN ONZE SPONSORS



SIA AUTOMOTIVE BV

Aankoop - en verkoop van wagens

Bezoekadres

Oudebaan 154, 2610 Wilrijk

Openingsuren

Ma-Vrij: 9:00-18:00

Zat: op afspraak

GSM: +32493379412

email: sia.automotive.belgium@gmail.com

EKEREN



Afzender:

TK Deugd en Moed Ekeren vzw

Oorderseweg 83 bus 6

2180 Ekeren

Driemaandelijks tijdschrift P924821
Afgiftekantoor 9550 HERZELE



WELKOM!

SEIZOEN 2023-2024 START VANAF MAANDAG 11 SEPTEMBER, TOT DAN!

