

't Flikflakske



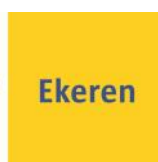
AUGUSTUS 2024 | NO.1 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 23



ONTHAALBROCHURE



WWW.DEUGDENMOED.BE





ACTIVITEITENKALENDER

DATUM

7 september 2024
9 september 2024
14 oktober 2024
21, 23 en 24 oktober 2024
23 en 27 oktober 2024
23 november 2024
24 november 2024
29-30 nov en 1 dec 2024
14-15 december 2024
18 en 22 december 2024
9 februari 2025
12 februari 2025
16 februari 2025
26 februari en 2 maart 2025
16 maart 2025
17-18 mei 2025
1 en 4 juni 2025
15 juni 2025
21 juni 2025

ACTIVITEIT

Hagelcross
Start van het nieuwe seizoen -
Start lekkernijslag
Kijkmoment ouders recrea
Kleuters Themalessen Halloween
"De Nieuwe Lichting" TU/TRA/ACRO
Sinterklaasfeest
Lekkernijslag (ophalen bestellingen)
Gymgala - Antwerpen
Kleuters Themalessen Kerst
Kleuter-ouderlessen (K6, K7, K9)
Kleuter-ouderlessen (K2, K5, K8)
Kleuter-ouderlessen (K1, K3, K4)
Kleuters Themalessen Carnaval
Gymstars evenement
Belgisch kampioenschap TU/TRA
Diplomauitreiking kleuters en peuters
Einde seizoen
Vrijwilligersfeestje

LOCATIE

Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Lotto Arena
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Sporthal 't Venneke
Gymhal Ekeren
-
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, ...) en Sinterklaas komt op bezoek met de turnpieten.



VAKANTIEKALENDER

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



Herfstvakantie

Vanaf maandag 28 okt tot en met zondag 3 nov 2024



Kerstvakantie

Vanaf maandag 23 december 2024 tem zondag 5 januari 2025



Krokusvakantie

Vanaf maandag 3 maart tot en met zondag 9 maart 2025



Paasvakantie

Vanaf maandag 7 april tot en met maandag 21 april 2025



Pinksteren

Geen les op Pinksteren en op Pinkstermaandag



Beste lezer,

Welkom (terug) bij onze vereniging! We zijn super 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 inschrijvingen, het aanbod, het uurrooster, de lidgelden, de kalender enz. **Voor wie lid was in seizoen 2023-2024**, openen we dit jaar de online inschrijvingen op 1 augustus. Schrijf je tijdig opnieuw in, want we willen niemand teleurstellen omwille van volle groepen.

Deze voorrangsregeling 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. Er is nog steeds veel keuze voor de (jong)volwassenen en 50-plussers, het is dus nooit te laat om bij Deugd en Moed te starten!

De competitiegymnasten kunnen alvast als streefdoel zetten om het Belgisch kampioenschap te halen, want voor TU/TRA zal dit georganiseerd worden door onze club dit seizoen.

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 bovendien blazen we 65 kaarsjes uit, een briljanten jubileum ... Dus dat mag ook niet ongemerkt voorbijgaan. Daarom organiseren wij op zaterdag 7 september met de Hagelcross! Dat is de allereerste gebouwentocht ooit door Ekeren, je kan wandelen of lopen, over afstanden van 5, 9 of 13 km en zo maar liefst 27 gebouwen ontdekken. Daarbij worden jullie getraakteerd op een gratis finishparty met optredens van Sam Gooris en DJ La Rule, sfeer en gezelligheid verzekerd voor een schitterende start van het seizoen. Schrijf vandaag nog in, meer info kan je vinden op p. 26 in deze onthaalbrochure.

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

Tot dan!

Yunsi Olyslager

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

Foto's cover: Turn- en dansgala "Hotel Mysterie" (mei 2024)

INHOUDSOPGAVE

2

Activiteiten- en vakantiekalender

4

Missie en visie

5

Algemene info

6

Inschrijvingen

8

Programma 2024-2025

10

Lidgeld

13

Disciplines

16

Wedstrijdgroepen

18

Uniformkledij

20

Wedstrijdkalender/jury

22

Gymhal/verzekeringen

24

Wie is wie?



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



@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.8](#).

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", op 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

* Al de lessen gaan hier door in onze gymhal.



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 (online) inschrijving 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

REKENINGNUMMER

'Turnkring Deugd en Moed Ekeren VZW'

KBC - 733-0065181-27

IBAN BE48 7330 0651 8127

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

GYMTASTISCH
SPORTEN DAAR STAAN WE VOOR

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.



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: secretariaat@deugdenmoed.be
- Voor vragen rond lidgelden/inschrijvingen/langdurige afwezigheid: ledenadmin@deugdenmoed.be
- Voor vragen omtrent de website/communicatie: flikflakske@deugdenmoed.be

3. Kom langs op het secretariaat:

We helpen jullie ook graag verder op het secretariaat in de gymhal. De openingsuren kan u terugvinden via onze website: www.deugdenmoed.be/wie-is-wie/administratief-medewerker



INSCHRIJVINGEN

HERINSCHRIJVING OUD-LEDEN
(AL LID IN SEIZOEN 2023-2024)

VANAF 1 AUGUSTUS 2024

Belangrijk! Je bent niet automatisch heringeschreven. Iedereen dient opnieuw in te schrijven, zodat we weten aan welke groep(en) je wil deelnemen. Oud-leden hebben voorrang van 1 tot en met 14 augustus.

INSCHRIJVING NIEUWE LEDEN

VANAF 15 AUGUSTUS 2024

STAP 1: INSCHRIJVEN

Volg de link naar de online inschrijvingstool of scan de QR code:

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

Oud-leden > gebruik de inloggegevens van vorig seizoen (e-mailadres waarop u de e-mails van de club ontvangt).

Niet meer in het bezit van uw paswoord? Klik op "wachtwoord vergeten"

Nieuwe leden >
Registreer om een account aan te maken

SCAN ME



Oud-leden > Wanneer u inlogt en uw e-mailadres is reeds gelinkt aan bepaalde leden van het gezin (die dus reeds bij D&M waren aangesloten), dan krijgt u de namen te zien van deze gezinsleden onder "Inschrijvingen voor de club" en klik op "+Opnieuw inschrijven"



Nieuwe leden > Klik op de knop "Toevoegen nieuwe inschrijving" (enkel actief vanaf 15 augustus). Er opent een nieuw scherm waarin u **familienaam en geboortedatum** van het nieuwe lid invult.

STAP 2: PERSOONSgegevens EN CLUBVELDEN

Vul alle persoonsgegevens en extra informatie in voor nieuwe leden. Voor oud-leden, bekijk of alle informatie nog correct is en pas aan waar nodig. Klik dan op "verder".

STAP 3: GROEPEN SELECTEREN

Om een trainingsgroep toe te voegen, kies de gewenste groep door op het **groene plusteken** naast de groep te klikken.

Opgelet: Er worden enkel groepen getoond waarvoor het lid kan inschrijven op basis van geboortedatum.

Indien een groep volzet is, wordt dit aangeduid met een oranje icoontje.



Bekijk of u dan wil inschrijven voor een andere beschikbare groep en/of plaats u op de wachtlijst. We proberen alsnog om iedereen een plaatsje te geven.

WACHTLIJST

Aanmelden voor de wachtlijst via volgende link of scan de QR code:

<https://app.twizzit.com/go/DMEwachtlijst2024-2025>

SCAN ME



STAP 4: INSCHRIJVING AFRONDEN EN ONLINE BETALING LIDGELD

In de laatste stap van de inschrijvingsmodule krijgt u als controle een overzicht van de inschrijving(en) te zien. Controleer of de inschrijving klopt.

Klik op “Inschrijving afronden met betaling”. U zal vervolgens doorgestuurd worden naar een betalingspagina om de inschrijving financieel af te ronden.

Er wordt een e-mail ter bevestiging verstuurd met daarin een mooi overzicht van de leden die werden ingeschreven. Hierbij ontvangt u ook de digitale versie van deze onthaalbrochure.

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

Voorbeeld oud-leden + nieuw gezinslid inschrijven: Afgelopen seizoen turnde uw zoontje in de club bij de kleuters (3de kleuterklas). U kan hem opnieuw inschrijven vanaf 1 augustus in een groep recreatief turnen 1ste-2de leerjaar. Uw ander zoontje turnde in het 3de-4de leerjaar en u schrijft hem ook terug in. De namen van beide zonen verschijnen als u inlogt want zij waren oud-lid. U wil tevens uw jongste dochtertje inschrijven voor peutergym P2. Dit is een nieuw gezinslid. Dit kan enkel gebeuren vanaf 15 augustus via de knop “toevoegen nieuwe inschrijving”. Op dat ogenblik zijn er 3 gezinsleden ingeschreven en zal de gezinskorting in rekening gebracht worden. Is deze groep P2 al vol? Dan kan u kijken of u kan inschrijven voor de andere peutergym groep P1 en/of u apart toevoegen op de wachtlijst voor P2.

WAT NA DE INSCHRIJVING?

- ♦ Na de online inschrijving zullen we telefonisch contact opnemen met nieuwe leden om u te verwelkomen, te horen of alles duidelijk is en extra info te geven indien nodig.
- ♦ Er kunnen enkele proeflessen gevolgd worden, als er vooraf ingeschreven en betaald is. Het is mogelijk om nadien nog uit te schrijven. Indien u beslist **uit te schrijven**, stuur dan zo snel mogelijk een e-mail naar “secretariaat@deugdenmoed.be” zodat we eventueel een plaatsje kunnen geven aan iemand op de wachtlijst.
- ♦ Er kan enkel tot eind september om terugbetaling van het lidgeld gevraagd worden (bij inschrijving in augustus). Bij latere inschrijvingen geldt er dat je tot 30 dagen na de inschrijvingsdatum het lidgeld kan terugvragen. Hierbuiten wordt lidgeld niet terugbetaald.
- ♦ Het club t-shirt is **verplicht** aan te kopen. 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 tegemoetkoming door de mutualiteit per e-mail.

Problemen bij online inschrijven?



- Bekijk de gedetailleerde handleiding en extra info via onze website: <https://www.deugdenmoed.be/ledeninfo/online-inschrijven>
- Contacteer ons via e-mail: ledenadmin@deugdenmoed.be
- We zijn ook bereikbaar tijdens de openingsuren van het secretariaat (zie website), in de gymhal of telefonisch op het nummer 03/322 63 12.



PROGRAMMA 2024-2025

In onderstaande tabel geven wij een overzicht van het aanbod voor het seizoen 2024-2025. Dit programma is onder voorbehoud van kleine wijzigingen in september.

- Er is een maximum aantal leden per groep bepaald. Schrijf dus tijdig in.
- Ten opzichte van het vorige seizoen zijn tijdstippen van sommige lessen gewijzigd. Voor Freerunning/parkour is de verdeling van de leeftijden over de groepen aangepast en is er voor elke freerunning groep 1.5u les. Bij trampoline zijn precompetitie en I-niveau opgesplitst in aparte groepscode. Let hier op bij de inschrijvingen.

GROEPSNAAM	CODE	DAG	UUR	LESGEVERS
PEUTER- EN KLEUTERGYM (*peutergym: enkel inschrijving van zodra de peuter al 20 maanden is)				
Peutergym (vanaf 20 maanden)	P1	zondag	8.30u-9.30u	Jotti, Bart, Serena
Peutergym (vanaf 20 maanden)	P2	zondag	9.30u-10.30u	Jotti, Bart, Serena
Kleutergym - 1ste kleuterklas (vanaf °2021)	K1	zondag	11.00u-12.00u	Romée, Lise
Kleutergym - 1ste/2de kleuterklas (vanaf °2021)	K2	woensdag	14.00u-15.00u	Katleen, Lore C., Lente
Kleutergym - 1ste/2de kleuterklas (vanaf °2021)	K3	zondag	12.00u-13.00u	Romée, Lise
Kleutergym - 1ste/2de kleuterklas (vanaf °2021)	K4	zondag	13.00u-14.00u	Lore, Lani, Anna-Catho
Kleutergym - 2de/3de kleuterklas	K5	woensdag	15.00u-16.00u	Katleen, Kato DS, Lore C.
Kleutergym - 2de/3de kleuterklas	K6	zondag	11.00u-12.00u	Sally, Yuna, Eline B.
Kleutergym - 2de/3de kleuterklas	K7	zondag	12.00u-13.00u	Sally, Rania, Nazli
Kleutergym - 3de kleuterklas	K8	woensdag	16.00u-17.00u	Katleen, Kato DS, Lore C.
Kleutergym - 3de kleuterklas	K9	zondag	13.00u-14.00u	Nazli, Rania, Liz
G-GYM				
G-gym groep 1 (1u)	G1	zaterdag	9.30u-10.30u	Jolien, Tine, Johan, Lin, Serena
G-gym groep 2 (2u)	G2	zaterdag	9.30u-11.30u	Jolien, Tine, Johan, Lin, Serena
LAGERE SCHOOL				
Recreatief turnen - 1ste en 2de leerjaar	M1	maandag	17.30u-18.30u	Demi C., Amber, Mert, Maxime, Lore C.
Recreatief turnen - 1ste en 2de leerjaar	M2	woensdag	16.00u-17.00u	Lena, Sinne, Favour
Recreatief turnen - 1ste en 2de leerjaar	M3	woensdag	17.00u-18.00u	Sinne
Recreatief turnen - 3de en 4de leerjaar	M4	maandag	18.30u-19.30u	Demi C., Amber, Mert, Maxime, Lore C.
Recreatief turnen - 3de en 4de leerjaar	M5	woensdag	15.00u-16.00u	Lena, Mert, Favour
Recreatief turnen - 5de en 6de leerjaar	M6	woensdag	18.00u-19.00u	Nazli
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	Sam V.
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-5de leerjaar	F1	zaterdag	13.30u-15.00u	Stef, Mauro, Kian
Freerunning/Parkour - 3de-5de leerjaar	F2	zondag	15.00u-16.30u	Yannick, Thierry, Lani
Freerunning/Parkour - 6de lj tem 3de middelbaar	F3	zaterdag	15.00u-16.30u	Wouter, Jasper, Grim
Freerunning/Parkour - 6de lj tem 2de middelbaar	F4	zondag	16.30u-18.00u	Yannick, Thierry, Lani
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 - vanaf 4de middelbaar	F5	zaterdag	16.00u-17.30u	Tim
Freerunning/Parkour - Experten vanaf 3de lj (selectie via testmoment, zie p.14)	F6	zaterdag	17.30u-19.00u	Sybren
PRECOMPETITIE BASIS (° 2018-2019) (enkel na selectie via testmoment, data testmomenten zie pagina 16)				
Precompetitie basis (enkel 1ste leerjaar)	PC1	woensdag	13.30u-15.00u	Fleur P., Isabella, Mert
Precompetitie basis (3de kleuterklas/1ste lj)	PC2	donderdag	17.00u-18.30u	Joppe, Fleur Pe., Fleur DC
Precompetitie basis (3de kleuterklas/1ste lj)	PC3	zaterdag	13.00u-14.30u	Siebe, Fiori, Robin, Lieze

GROEPSNAAM	CODE	DAG	UUR	LESGEVERS
(JONG)VOLWASSENEN EN SENIOREN				
Clipdance - vanaf 5de middelbaar	D5	maandag	20.30u-21.30u	Larissa
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	Dana
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	Lianne
Heren Conditie en volleybal	V7	donderdag	20.30u-22.30u	Jan
Pilates	V8	vrijdag	9.00u-10.00u	Lucia
Dance Workout (50+)	V9	vrijdag	10.00u-11.00u	Lucia
Ochtendgym (60+)	S1	dinsdag	10.30u-11.30u	Silvania
Ochtendgym (60+)	S2	donderdag	10.00u-11.00u	Silvania
WEDSTRIJDGYMNASTIEK (enkel na selectie via testmomenten, data testmomenten zie pagina 16)				
Acrogym precompetitie	A1	dinsdag	17.30u-19.00u	Amber, Yuna, Sofie
Acrogym precompetitie	A2	donderdag	17.30u-19.00u	Amber, Yuna, Nanou
Acrogym precompetitie	A3	zaterdag	9.00u-10.30u	Liselot, Maren, Lola
Acrogym competitie	A4	dinsdag	17.30u-19.30u	Kato V., Elke, Margot
Acrogym competitie	A5	woensdag	17.00u-19.30u	Margot, Emma M., Emme
Acrogym competitie	A6	vrijdag	17.30u-20.00u	Demi D., Elke, Emma M.
Acrogym competitie	A7	zaterdag	10.30u-13.00u	Elke, Ayla, Emme
Trampoline precompetitie	TR1	woensdag	18.00u-19.30u	Lina
Trampoline precompetitie	TR2	vrijdag	18.30u-20.00u	Lina
Trampoline precompetitie	TR3	zaterdag	11.30u-13.00u	Lina
Trampoline competitie DMT I9/I10	TR4	woensdag	18.00u-19.30u	Joppe, Fleur Pe.
Trampoline competitie DMT I9/I10	TR5	vrijdag	18.30u-20.00u	Joppe, Anne
Trampoline competitie DMT I9/I10	TR6	zaterdag	11.30u-13.00u	Anne
Trampoline competitie DMT AB	TR7	woensdag	18.00u-20.00u	Sandra, Renate
Trampoline competitie DMT AB	TR8	donderdag	18.00u-20.00u	Sandra, Xuyên
Trampoline competitie DMT AB	TR9	zaterdag	11.30u-13.30u	Sandra, Joppe
Trampoline competitie maxi BI	TR10	maandag	19.00u-21.00u	Sandra, Martin
Trampoline competitie maxi B	TR11	woensdag	20.00u-21.00u	Sandra, Renate
Tumbling precompetitie	TU1	dinsdag	17.30u-19.00u	Lena-Clementina, Lore DV
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	Nathalie, Lena-Clementina
Tumbling competitie I10-AB	TU9	vrijdag	19.30u-21.00u	Eddy, Merel, Adnane
Tumbling competitie AB	TU10	zaterdag	9.30u-11.30u	Eddy, Merel, Nathalie
Tumbling competitie A	TU11	zaterdag	12.00u-13.00u	Eddy
Tumbling competitie AB	TU12	zondag	18.00u-19.30u	Eddy, Merel

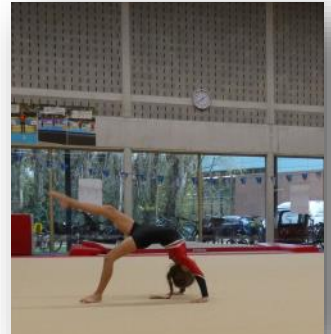


LIDGELDEN ALGEMEEN

VASTE PREMIE

Iedereen betaalt de **vaste premie van €60 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 9 september 2024 tot en met 15 juni 2025.

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, wedstrijdlicentie (voor competitiegymnasten), ... 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.6](#)).

2. STATUUT VERHOOGDE TEGEMOETKOMING:

Leden met het statuut verhoogde tegemoetkoming genieten een korting afhankelijk van het aantal trainingsuren. **1 tem 3 trainingsuren: €20 korting; 3.5 tem 6 trainingsuren: €40 korting; meer dan 6 trainingsuren: €60 korting.**

Vb. Uw zoon is geselecteerd voor precompetitie trampolines (4.5 uur training in totaal). In dit geval krijgt u €40 korting op het totale lidgeld = (€60 vaste premie + 3x €67.5 voor de groepen) - €40 korting = €222.5

Leden laden een klevertje van het ziekenfonds op via de online inschrijvingsmodule om aan te tonen dat ze dit statuut hebben. De aanvraag wordt discreet behandeld.

3. BESTUURSLEDEN EN TRAINERS:

Bestuursleden, trainers en hulptrainers zijn vrijgesteld van de vaste premie van €60. Trainers die zich ook als gymnast inschrijven via de online-module, zullen merken dat de vaste premie toch aangerekend wordt, de club zal die achteraf terugbetalen.

4. STARTDATUM:

Leden die zich vanaf januari 2025 aansluiten, genieten een korting van **40%**. De korting wordt toegekend op het groepsbedrag, niet op de vaste premie. Deze korting geldt ook voor extra trainingsgroepen waarvoor bestaande leden zich pas na 1 januari 2025 inschrijven.

Vb. Uw dochter schrijft in voor recreatief turnen 1ste-4de middelbaar (€67.5) en clipdance (€77) en sluit aan vanaf 15 januari 2025. Op basis van de startdatum geldt er 40% korting = €57.8 (40% op €67.5 + €77). Het totale lidgeld is dus €146.7 (€86.7 voor het groepsbedrag + €60 vaste premie)

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 €60.

AFBETALINGSPLANNEN

Indien je het lidgeld niet in één keer kan betalen, voorzien wij de mogelijkheid tot gespreide betaling. 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 wensen, kunnen zich niet online inschrijven. Zij kunnen langs komen in de gymhal tijdens de openingsuren van het secretariaat om zich in te schrijven. Hierbij wordt het afbetalingsplan ondertekend en wordt de eerste schijf onmiddellijk betaald.

Leden die een afbetalingsplan krijgen, 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 van vorig seizoen niet betaald werd. Sowieso vervalt het recht op een nieuw afbetalingsplan bij misbruik van het eerste.



LIDGELDEN 2024-2025 | TABEL

Code	Groep	Bedrag (€)
	Vaste premie	60
	Erelid	60
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 (1.5u)	67.5
Dans		
D1 tem D5	Alle groepen clipdance	77
Volwassenen		
V1	Ochtendgym	75
V2	Pilates (dinsdag)	97
V3	Recreatief turnen (vanaf 5de mb)	78
V4	Bootcamp	97
V5	Dance mix workout	132
V6	Total Body Conditioning	97
V7	Heren conditie en volleybal	100
V8	Pilates (vrijdag)	87
V9	Dance workout (50+)	122
S1 en S2	Ochtendgym (60+)	65
Freerunning/Parkour		
F1 tem F5	Alle groepen freerunning/parkour	67.5
F6	Freerunning/Parkour experts	67.5

Voorbeeld 1:

Uw dochter/zoon neemt deel aan de groep freerunning/parkour (F4, 1.5u training).

Het lidgeld voor het volledige seizoen bedraagt:

127.5 euro = 60 euro vaste premie + 67.5 euro lidgeld voor groep

Voorbeeld 2:

Uw dochter/zoon neemt deel aan precompetitie basis in de 3 groepen PC1, PC2 en PC3.

Het lidgeld voor het volledige seizoen bedraagt:

262.5 euro = 60 euro vaste premie + 202.5 euro lidgeld voor de 3 groepen (3 x 67.5 euro)

Code	Groep	Bedrag (€)
Precompetitie basis		
PC1 tem PC3	Precompetitie basis	67.5

Acrogym		
A1, A2, A3	Acrogym precompetitie	67.5
A4	Acrogym competitie (2u)	106
A5, A6, A7	Acrogym competitie (2.5u)	132.5

Tumbling		
TU1, TU2 en TU3	Tumbling precompetitie	67.5
TU4, TU5	Tumbling I9 (1.5u)	79.5
TU6	Tumbling I9/I10 (2.5u)	132.5
TU7	Tumbling I9/I10 (1.5u)	79.5
TU8, TU9	Tumbling wedstrijd I10/AB (1.5u)	79.5
TU10	Tumbling wedstrijd AB (2u)	106
TU11	Tumbling wedstrijd A (1u)	53
TU12	Tumbling wedstrijd AB (1.5u)	79.5

Trampoline		
TR1, TR2 en TR3	Trampoline precompetitie	67.5
TR4, TR5 en TR6	Trampoline wedstrijd DMT I9/I10 (1.5u)	79.5
TR7, TR8 en TR9	Trampoline wedstrijd DMT AB (2u)	106
TR10	Trampoline maxi BI (2u)	106
TR11	Trampoline maxi B (1u)	53

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



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.

Komt u dit seizoen in aanmerking voor korting omwille van langdurige afwezigheid tijdens het seizoen 2023-2024? Bij inschrijving dient eerst het volledige lidgeld online overgemaakt te worden en de korting omwille van de afwezigheid wordt nadien teruggestort in september (uitzondering: bij leden met een afbetalingsplan wordt dit verrekend bij deel 3).

TEGEMOETKOMING ZIEKENFONDS

Na inschrijving en 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.

AANVRAAG TOT TERUGBETALING LIDGELD NA PROEFLESSEN

Indien u wenst uit te schrijven na de proeflessen, kan er enkel tot eind september om terugbetaling van het lidgeld gevraagd worden (bij inschrijving in augustus). Bij latere inschrijvingen geldt er dat je tot 30 dagen na de inschrijvingsdatum het lidgeld kan terugvragen. **Buiten deze periode wordt lidgeld niet terugbetaald.**

Uitschrijven en aanvraag tot terugbetaling van het lidgeld gebeurt via e-mail naar secretariaat@deugdenmoed.be met duidelijke vermelding van naam lid, groep en het rekeningnummer waarop we het lidgeld moeten terugstorten (zelfde rekeningnummer als gebruikt bij inschrijving). We brengen dit vervolgens zo spoedig mogelijk in orde.



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 cafetaria 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 2021

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.



Aan de start van de eerste lessen peuter- en kleutergym zal er een infomoment plaatsvinden voor de ouders om jullie te verwelkomen en wegwijs te maken binnen onze club!



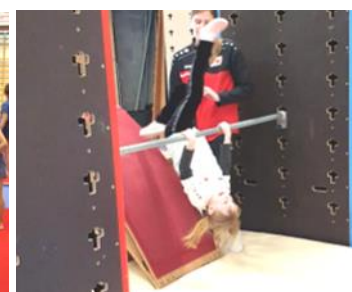
RECREATIEF TURNEN

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 16 maart organiseren we een **Gymstarsevenement** in onze gymhal waarbij de recreagymnasten hun ster trachten te behalen!



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: ggyim@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 enkele proefflessen.

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. Deelnemers aan de Special Olympics worden tijdens het 2de lesuur hierop voorbereid.

Vier van onze g-gymmers namen in mei 2024 deel aan de Special Olympics, wat schitterden ze daar! Ze kwamen trots met hun medailles terug naar huis, een unieke ervaring!



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? 14 september 2024, 17.30u-19.00u

Inschrijven voor dit testmoment kan via volgende link:



twizzit.com/go/testfreerunning2024

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 60-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.
- **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 (50+)** - Fitness en dans samen in één effectieve work-out op verschillende muziekstijlen, ideaal voor 50-plussers 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 ook 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 - 4 september 16.00u-18.00u
- Trampoline - 4 september 18.00u-20.00u
- Acrogym - 5 september 17.30u-19.00u
- Tumbling - 6 september 18.00u-19.30u

INSCHRIJVEN VOOR HET TESTMOMENT?

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



[twizzit.com/go/
testmomentseptember2024](https://twizzit.com/go/testmomentseptember2024)

SCAN ME



PRECOMPETITIE BASIS (°2018-2019)

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 doorstromen 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 **2017**. Voor acro dien je lenig te zijn en ben je klein en fijn van gestalte. Meisjes uit het geboortjaar 2016 die voldoende vormspanning en al wat turnervaring hebben, zijn ook nog welkom op het testmoment.
- **Onderpartners:** meisjes (en jongens*) vanaf het geboortjaar **2013 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 2014, 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 wedstrijdcategorieën 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 2014, 2015, 2016 en 2017**.
- 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 flikreekse, 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 2017**. 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 de gymnast zich daarvoor selecteert. De wedstrijdlicentie zit mee inbegrepen in het lidgeld. 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.

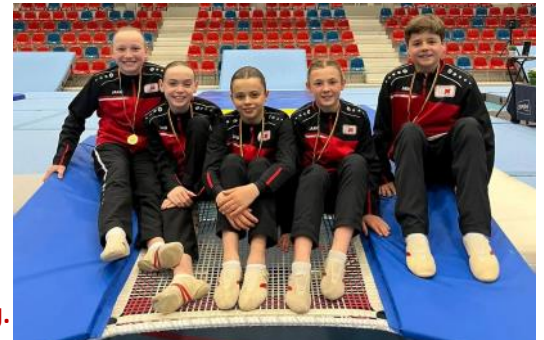
Bij niet-gewettigde afwezigheid op wedstrijden (niet deelnemen = doktersattest voorleggen) wordt het inschrijvingsgeld belast aan de gymnast.



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.



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

T-SHIRT

VOOR WIE?

Verplicht voor **alle leden**

Vanaf 9 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 en door alle trainers**.

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.



MAILLOT

VOOR WIE?

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

Tijdens de lessen kan de clubmaillot uiteraard ook gedragen worden.

Uitzondering voor acrogym competitie - geen aankoop van het clubmaillot verplicht, deze acrogymnasten huren een maillot van de club (jaarlijkse huur €50, betaling via overschrijving)

Let op: Indien je een tweedehands-maillot koopt, zal u dus ook nog de nieuwe maillot dienen aan te schaffen. Er is geen overgangsregeling.



Een nieuw clubmaillot wordt momenteel ontworpen, meer info volgt!

UNIFORMKLEDIJ | MATEN/PRIJSLIJST

t-shirts	Kinder- en Volwassen maten	€18
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
Maillot "NIEUW"	Meisjes	Richtprijs €120
Maillot/maillotshort "NIEUW"	Jongens	Richtprijs €54 voor maillot en €24 voor maillotshort

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 uniformkledij te klein, 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. Opgelet want voor zowel het trainingspak als clubmaillot geldt enkel het meeste recente model voor competitie.

PASMOMENTEN

voor clubmaillots en trainingspakken



Woensdag 18 september 18.00u-20.00u
Vrijdag 20 september 19.00u-20.30u
Zaterdag 21 september 10.30u-13.00u
Woensdag 25 september 18.00u-20.00u



Betaling **in de cafetaria bij bestelling** tijdens de pasmoments (**enkel** via bancontact).

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



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



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

Onze vereniging 'gratis' steunen door online te shoppen?



Surf bij je online aankoop naar 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!



www.trooper.be/nl/trooperverenigingen/deugdenmoed/



SCAN ME



WEDSTRIJDKALENDER



Tijdens "De Nieuwe Lichting" op 23 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
28 december 20024	Sylvester Youth Trophée Acro (SYTA)	BCI	ACRO	Breendonk
11 januari 2025	Team cup tumbling	-	TU	Genk
25-26 januari 2025	Provinciale voorronde 1 Wedstrijd 1 TRA/DMT I-niveau	AB I	DMT TRA/DMT	Bierbeek
25-26 januari 2025	Wedstrijd 1 TU I-niveau	I	TU	Zonhoven
1-2 februari 2025	Provinciale voorronde 1	CI	ACRO	Hasselt
1-2 februari 2025	Provinciale voorronde 1	AB	TU	Scheldewindeke
1-2 februari 2025	Provinciale voorronde 1	AB	TRA	Zeveneken
15-16 februari 2025	Wedstrijd 2 TU I-niveau	I	TU	
15-16 februari 2025	Provinciale voorronde 2 Wedstrijd 1 TRA/DMT I-niveau	AB I	DMT TRA/DMT	Varsenare
22-23 februari 2025	Provinciale voorronde 2	CI	ACRO	Alken
22-23 februari 2025	Provinciale voorronde 2	AB	TU	Oostende
22-23 februari 2025	Provinciale voorronde 2	AB	TRA	Vosselaar
1 maart 2025	Provinciale voorronde 1	B	ACRO	Merksem
15-16 maart 2025	Wedstrijd 3 TU I-niveau	I	TU	Erpe
15-16 maart 2025	Provinciale voorronde 3	CI	ACRO	Merelbeke
22-23 maart 2025	Provinciale voorronde 3	AB	TU	Nederboelare
22-23 maart 2025	Provinciale voorronde 3 Wedstrijd 3 TRA/DMT I-niveau	AB I	DMT TRA/DMT	Niel
22-23 maart 2025	Provinciale voorronde 2	B	ACRO	Petegem aan de Ieie
29-30 maart 2025	Provinciale voorronde 3	AB	TRA	
5-6 april 2025	Provinciale voorronde 4	CI	ACRO	Lievegem
19 april 2025	Provinciale voorronde 3	B	ACRO	Breendonk

Vorig seizoen namen 65 gymnasten deel aan de competities in acrogym, DMT, maxi trampoline en tumbling, waarvan er 12 meededen op het hoogste A-niveau. Hierbij behaalden we 22 medailles op provinciale kampioenschappen, met 9 gouden medailles. Nadien stootten 2 acroformaties, 4 gymnasten op maxi, 13 op DMT en 15 in tumbling door naar de Vlaamse kampioenschappen met vervolgens nog 29 selecties voor het Belgisch kampioenschap. We behaalden hierbij 8 medailles op Vlaams en Belgisch, waaronder 2 Vlaamse en 1 Belgische kampioen. Deugd en Moed ging ook internationaal met één gymnaste, die deelnam aan de WAGC (World Age Group Competition, jeugd wereldkampioenschap) in DMT. 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
26-27 april 2025	Vlaams kampioenschap en Wedstrijd 4 I-niveau	CI	ACRO	Mariakerke
26-27 april 2025	Vlaams kampioenschap	AB	TU/TRA	Destelbergen
10-11 mei 2025	Vlaams kampioenschap en Wedstrijd 4 I-niveau	AB I	DMT TU/DMT/TRA	Hulshout
10-11 mei 2025	Vlaams kampioenschap	B	ACRO	Breendonk
17-18 mei 2025	Belgisch kampioenschap	AB	TRA/TU	Ekeren
24-25 mei 2025	Belgisch kampioenschap	AB	DMT	Genk
29 mei-1 juni 2025	Belgisch kampioenschap	B	ACRO	

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.



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:

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
Merel De Kock	jurylid tumbling	categorie
IIIab		
Shane De Swerdt	jurylid tumbling	categorie III
Siebe Dierckx	jurylid tumbling	I-niveau
Eline Heylen	jurylid tumbling	categorie III
Elke Knaepkens	jurylid acrogym	categorie IV
Joppe Massart	jurylid DMT	categorie III
	jurylid trampoline	categorie IV
Nathalie Moens	jurylid tumbling	categorie III
Stephanie Moens	jurylid DMT	categorie IV
Adnane Sbhi	jurylid tumbling	I-niveau
Margot Sprenger	jurylid acrogym	categorie IV
Renate Traas	jurylid DMT	categorie II
	jurylid trampoline	categorie III
Wendy van Bergen	jurylid acrogym	categorie IV
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 cafetaria 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 lekkernijslag. Neem alvast een virtueel kijkje in de gymhal via onze website: <https://www.deugdenmoed.be/onze-gymhal/onze-gymhal>



Op de schermen in de inkomhal en cafetaria verschijnen ook steeds de laatste nieuwtjes en belangrijke info.



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>

PROCEDURE ONGEVALSAANGIFTE

- Het slachtoffer meldt het schadegeval aan de club (trainer). Een aangifteformulier wordt volledig ingevuld **op het secretariaat** bezorgd. Dit dient binnen de 4 werkdagen te gebeuren.
- Het formulier wordt door de verantwoordelijke verzekeringen nagekeken en doorgestuurd naar Ethias.
- Ethias handelt rechtstreeks het dossier verder af, tot en met de schadebetaling, met het slachtoffer.

Het ongevallenaangifteformulier is beschikbaar in de zaal of kan via onze website gedownload worden.

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



VERANTWOORDELIJKE VERZEKERINGEN:

Frank Rottiers - Heiken 29, 2920 Kalmthout

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.

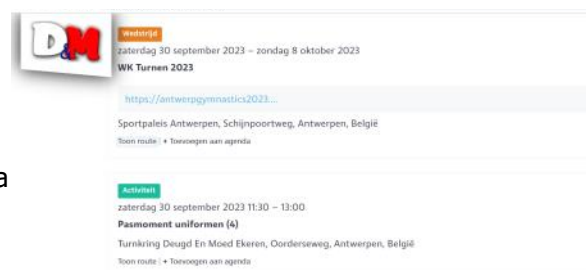


Wist-je-dat er op de site een zoekfunctie bestaat? Zo kan je eenvoudig de info terugvinden.

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.

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

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!



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 in dat 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



Eddy Aelbrecht
Voorzitter
voorzitter@deugdenmoed.be



Wesley Simons
Penningmeester
boekhouding@deugdenmoed.be



Yunsi Olyslager
Verantwoordelijke
communicatie/Q4-gym
flikflakske@deugdenmoed.be



Tamara Vervoort
Ondervoorzitter/
Secretaris
info@deugdenmoed.be



Jessica Vervoort
Verantwoordelijke g-gym/
verslaggeefster
ggym@deugdenmoed.be



Lieze Spooren
Verantwoordelijke
multimedia
multimedia@deugdenmoed.be



Nathalie Moens
Vrijwilligersadministratie
vergoeding@deugdenmoed.be



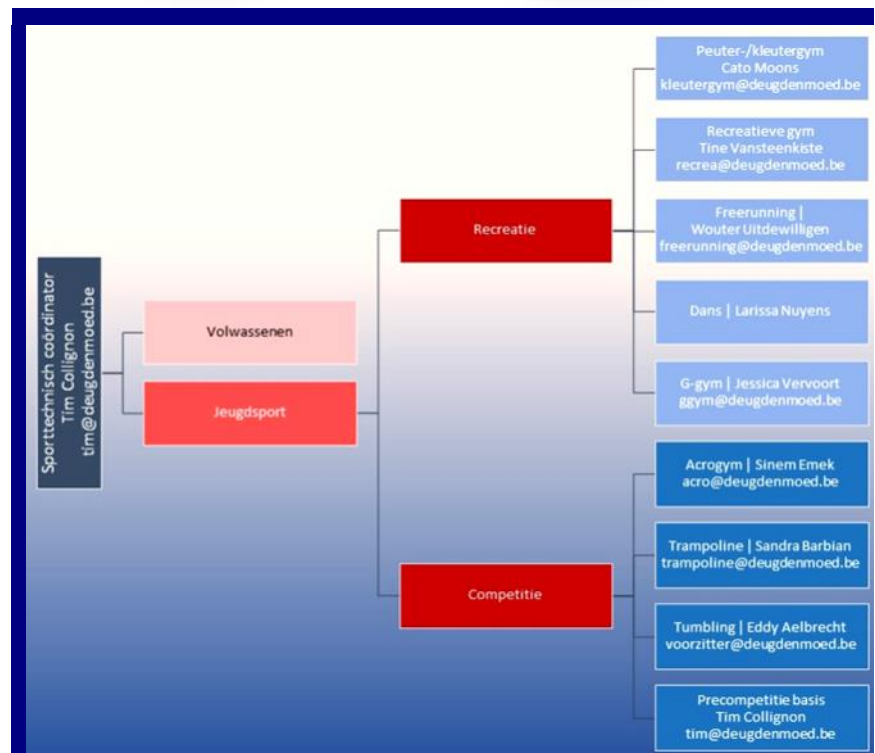
Claire Tielens
Ledenadministratie
ledenadmin@deugdenmoed.be

SPORTTECHNISCH COÖRDINATOR & AFDELINGSVERANTWOORDELIJEN

Als grote club hebben we de organisatie uitgebouwd in verschillende afdelingen die elk hun eigen afdelingsverantwoordelijke hebben. Zij werken nauw samen met **sporttechnisch coördinator (Tim Collignon)**. Hierbij streven ze naar een optimale werking, met focus op 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, Wendy van Bergen, Maria Verbelen, allen oud-leden van het bestuur.

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

Bezoek onze website voor het volledige organigram van de club: <https://www.deugdenmoed.be/wie-is-wie>

PEUTER-/KLEUTERGYM

Eline Buitink	Initiator gymnastiek
Serena Chelly	Hulplesgever i.o.
Lore Cuypers	Hulplesgever i.o.
Romée Callewaert	Hulplesgever i.o.
Lore De Wilder	Aspirant initiator gymnastiek
Kato Deschuyter	Start2Coach
Jotti Dierckx	Aspirant initiator gymnastiek
Rania El Marchouhi	Aspirant, Start2Coach
Anna-Catho Ghys	Hulplesgever i.o.
Yuna Hoppenbrouwers	Aspirant, Start2Coach
Lise Janssens	Hulplesgever i.o.
Sally Lambrechts	Aspirant initiator gymnastiek
Lente Leroy	Hulplesgever i.o.
Bart Smout	Aspirant initiator gymnastiek
Mert Unal	Hulplesgever i.o.
Nazli Unal	Hulpleslever i.o.
Liz Van Looveren	Hulplesgever i.o.
Lani Van Rompuy	Hulplesgever i.o.
Katleen van Vlaenderen	Aspirant, Start2Coach

VOLWASSENEN

Kenny De Baeke	Personal trainer expert
Silvania Gugliermetto	Monitor Lichamelijke Opvoeding
Lucia Salvo	Bachelor, Instructor zumba
Jan Stabel	Lesgever i.o.
Lianne van der Linden	Initiator gymnastiek
Dana Van Herck	Initiator gymnastiek

Precompetitie BASIS

Jade Aelbrecht	Initiator gymnastiek i.o.
Fleur De Cuyper	Aspirant, Start2Coach
Siebe Dierckx	Initiator gymnastiek
Fleur Peeters	Start2Coach
Joppe Massart	Aspirant, Start2Coach
Isabella Michlig	Hulplesgever i.o.
Lieze Spooen	Aspirant initiator gymnastiek
Robin Thienpont	Aspirant initiator gymnastiek
Mert Unal	Hulplesgever i.o.
Fiori Norma Vissers	Hulplesgever i.o.

RECREATIEVE GYM

Favour Bioh	Hulplesgever i.o.
Demi Cools	Aspirant, Start2Coach
Jill Cornelis	Aspirant, Start2Coach
Lore Cuypers	Hulplesgever i.o.
Amber Muzawila Twagira	Aspirant initiator gymnastiek
Fatiha Oyatto	Aspirant initiator gymnastiek
Sinne Robersscheuten	Hulpeslever i.o.
Lena Van de Vyver	Start2Coach i.o.
Rosalie Vos	Aspirant initiator gymnastiek
Mert Unal	Hulplesgever i.o.
Maxime Wouters	Aspirant, Start2Coach

Wedstrijd ACROGYM

Demi Devos	Start2Coach, Initiator i.o.
Emme D'Hooghe	Hulplesgever i.o.
Sinem Emek	Animator
Ayla Hoppenbrouwers	Aspirant initiator gymnastiek
Yuna Hoppenbrouwers	Aspirant, Start2Coach
Sofie Gerrits	Start2Coach
Elke Knaepkens	Initiator gymnastiek
Emma Moons	Start2Coach
Amber Muzaliwa Twagira	Aspirant initiator gymnastiek
Nanou Muzilawa Twagira	Hulplesgever i.o.
Margot Sprenger	Bachelor orthopedagogie, Initiator gymnastiek i.o.
Maren Van Opdorp Belis	Start2Coach
Liselot Vos	Start2Coach, Initiator i.o.
Lola Vos	Hulplesgever i.o.
Kato Vranken	Bachelor LO

FREERUNNING/PARKOUR

Tim Biemans	Instructor freerunning
Yannick Biemans	Animator
Mauro De Mey	Hulplesgever i.o.
Stef Desmet	Hulplesgever i.o.
Kian Herwijn	Aspirant initiator gymnastiek
Jasper Lippens	Start2Coach
Sybren Oerlemans	Bachelor LO, Instructor freerunning
Thierry Postelmans	Instructor freerunning
Wouter Uitdewilligen	Initiator freerunning & parkour
Grim Van Daele	Aspirant initiator gymnastiek
Lani Van Rompuy	Hulplesgever i.o.

Wedstrijd TRAMPOLINE

Sandra Barbian	Initiator gymnastiek
Xuyên Boddou	Bachelor secundair onderwijs
Anne Gerrits	Aspirant, Start2Coach
Joppe Massart	Aspirant, Start2Coach
Fleur Peeters	Start2Coach
Lina Robersscheuten	Aspirant, Start2Coach
Renate Traas	Verenigingsleider gymnastiek
Martin Wissekerke	Verenigingsleider gymnastiek, specialisatie (mini)trampoline

G-GYM

Serena Chelly	Hulplesgever i.o.
Jolien De Winter	Bachelor LO, Initiator gymnastiek
Johan Roels	Aspirant initiator gymnastiek
Lin Van Aken	Initiator gymnastiek i.o.
Tine Vansteenkiste	Bachelor LO

Wedstrijd TUMBLING

Eddy Aelbrecht	Trainer B tumbling
Jade Aelbrecht	Start2Coach, Initiator i.o.
Lena-Clementina Asnot	Start2Coach i.o.
Lore De Vadder	Start2Coach
Merel De Kock	Initiator, Instructeur B i.o.
Siebe Dierckx	Initiator gymnastiek
Eline Heylen	Aspirant initiator gymnastiek
Guillaume De Oliveira	Initiator gymnastiek
Nathalie Moens	Initiator, Instructeur B i.o.
Adnane Sbhi	Aspirant, Start2Coach i.o.
Robin Thienpont	Aspirant initiator gymnastiek
Rosalie Vos	Aspirant, Start2Coach

DANS

Larissa Nuyens	Bachelor freestyle dansen
Sam Verbelen	Lesgever i.o.



HAGELCROSS

Allereerste én coolste gebouwentocht door Ekeren ter ere van het 65-jarig D&M bestaan!

Wandelen of lopen - 3 routes van 5, 9 of 13 km

Doe mee op zaterdag 7 september 2024!

WAAROM MEEDOEN AAN DE HAGELCROSS?

-  Het is nu of nooit om de "allereerste" gebouwenloop ooit in Ekeren te kunnen meemaken
-  De Hagelcross wordt een topdag voor jong en oud, we gaan voor sfeer en beleving! (en hebben alvast zonnig weer besteld)
-  Ideaal om samen af te spreken met andere ouders/leden in de club, als gezinsuitje of misschien wel een teambuilding

Misschien is het wel jouw persoonlijke uitdaging om (terug) meer te gaan sporten in voorbereiding van de Hagelcross?! Elke deelnemer krijgt een t-shirt, medaille, verrassing aan de finish ... en kan gratis komen meegenieten op de finishparty met Sam Gooris en DJ LaRule

-  Als nieuw lid een unieke kans om mee de gezellige sfeer te komen opsnuiven en zo de club te leren kennen. Kom mee het briljante jubileumseizoen sportief én feestelijk inzetten!



BEGRAAFPLAATS DRIEHOEK



CULTUURCENTRUM HOF DE BIST



KASTEEL VELTUIJK



**MET 27
DEELNEMENDE
LOCATIES OP 3
MOOIE ROUTES**

ALLE INFO VIA WWW.HAGELCROSS.BE



Inschrijven kan door de QR-code te scannen of via volgende link:
<https://app.twizzit.com/go/Hagelcross>

**SCHRIJF
VANDAAG
NOG IN!**

WIJ DANKEN ONZE SPONSORS

**Uitvaartzorg
De Waele**

Een waardig afscheid,
met zorg en aandacht.

Tel. 03 542 36 16



www.funeralco.be




WWW.THEGYMCORMAN.BE

F. VERBIESTSTRAAT 7D, 2180 EKEREN +32 496280193



Multimedia voor iedereen
& Photobooth



JAKO SPORTSHOP

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**info@bakkerijbossuyt.be

KdG Karel de Grote
Hogeschool

HD GRAND-CAFE
HET DISTRICT

EKEREN

VAN GANSEN

EKEREN



Afzender:

TK Deugd en Moed Ekeren vzw

Oorderseweg 83 bus 6

2180 Ekeren

Driemaandelijks tijdschrift P924821
Afgiftekantoor 9550 HERZELE



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



WELKOM!

SEIZOEN 2024-2025 START VANAF MAANDAG 9 SEPTEMBER, TOT DAN!

