

't Flikflakske



AUGUSTUS 2026 | NO.1 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 26



ONTHAALBROCHURE



WWW.DEUGDENMOED.BE





ACTIVITEITENKALENDER

DATUM

7 september 2026
12 oktober 2026
24 oktober 2026
25 en 28 oktober 2026
26 en 28 oktober 2026
31 oktober 2026
21 november 2026
22 november 2026
27-29 november 2026
2, 5, 6 december 2026
12-13 december 2026
9-10 januari 2027
3, 6 en 7 februari 2027
17 februari 2027
21 februari 2027
28 februari 2027
7 maart 2027
27 maart 2027
1 mei 2027
2 en 6 juni 2027
12 juni 2027
13 juni 2027

ACTIVITEIT

Start van het nieuwe seizoen
Start lekkernijslag
G-gym - Breng een vriendje mee
Themales Halloween (kleuter/peuter)
Kind-ouderles recrea
Themales Halloween (g-gym)
"De Nieuwe Lichting" (TU/TRA/ACRO)
Sinterklaasfeest
Lekkernijslag (ophalen bestellingen)
Themales Sinterklaas (kleuter, peuter, g-gym)
GymFed Gymgala - Antwerpen
Teamcup tumbling te Ekeren
Themales carnaval (kleuter, peuter, g-gym)
Kleuter-ouderturnen (K2, K5, K8)
Kleuter-ouderturnen (K1, K3, K4)
Kleuter-ouderturnen (K6, K7, K9)
Gymstars evenement (recrea)
Themales Pasen (g-gym)
Ekeren Sport
Diplomauitreiking peuters/kleuters
G-Gym- familietraining
Einde seizoen

LOCATIE

-
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Lotto Arena
Sporthal 't Venneke
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Hagelkruispark
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
-



INFOMOMENTEN OUDERS

Aan de start van de eerste lessen (zie data hieronder) is er een infomoment voor de ouders om jullie te verwelkomen en wegwijs te maken binnen de club.

7, 9, 10 september 2026 Recreatieve gym
7-8 september 2026 Dans
9 en 13 september 2026 Kleuter- en peutergym
10 september 2026 Precompetitie basis
12-13 september 2026 Freerunning
12 september 2026 G-gym



Herfstvakantie

Vanaf maandag 2 nov
tot en met zondag
8 nov 2026



Kerstvakantie

Vanaf maandag 21
december 2026 tem
zondag 3 januari 2027



Krokusvakantie

Vanaf maandag 8 tot en
met zondag 14 februari
2027



Pasvakantie

Vanaf zondag 28 maart
tot en met zondag 11
april 2027



Pinksteren

Pinksteren
(kleuterlessen gaan
door)

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

Beste lezer,

Welkom (terug) bij onze vereniging! We zijn super enthousiast om het 67ste seizoen te starten.

Naar jaarlijkse gewoonte bezorgen we jullie in aanloop naar het nieuwe seizoen de eerste editie van ons clubblad: de onthaalbrochure.

In deze brochure vinden jullie alle nuttige informatie over de inschrijvingen, ons aanbod, het uurrooster, de lidgelden, de kalender enz. Wie lid was tijdens het seizoen 2025-2026, kan zich vanaf 1 augustus online opnieuw inschrijven. Schrijf je tijdig in, zodat je verzekerd bent van een plaats in een groep naar keuze en we teleurstellingen door volle groepen kunnen vermijden.

Deze voorrangsregeling geldt tot en met 14 augustus.

Ben je een nieuw lid? Dan hopen we dat deze brochure je helpt om snel je weg te vinden binnen onze club.

Met meer dan 100 lessen per week mogen we trots zijn op het ruimste aanbod sinds het ontstaan van onze club. Ook voor jongvolwassenen, volwassenen en 50-plussers blijft er heel wat keuze: het is dus nooit te laat om bij Deugd en Moed te starten.

Naar goede gewoonte staan er ook dit seizoen heel wat fijne D&M-activiteiten op de planning, waaronder de lekkerniëslag, het sinterklaasfeest, de kijkmomenten en het vrijwilligersfeest. Voor onze peuters en kleuters voorzien we bovendien themalessen, waarbij de lesgevers de zaal telkens omtoveren in een bijzondere sfeer, bijvoorbeeld met Halloween.

Wij staan alvast te popelen om erin te vliegen en hopen jullie snel te mogen verwelkomen voor een seizoen vol energie, plezier en mooie momenten.

Tot binnenkort in onze gymhal!

Yunsi Olyslager



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

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

INHOUDSOPGAVE

2	Activiteitenkalender
4	Missie/Visie/Pijlers/Locatie
5	Algemene info
6	Wie is wie
8	Inschrijvingen
10	Programma 2026-2027
12	Lidgeld
14	Praktische informatie
15	Aanbod/Disciplines
18	(Pre)competitie/testmomenten
20	Uniformen
22	Wedstrijdkalender/juryleden
24	Gymhal/Verzekeringen
25	Q4-gym kwaliteitslabel/vrijwilligers
26	Website/sociale media



Wat kijken we weer uit naar een nieuw seizoen vol sport en gezelligheid bij Deugd en Moed!



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 wordt gelijk uitgebouwd.

Het aanbod voor dit seizoen staat verder opgelijst in deze onthaalbrochure - zie [p.10](#).



**Recreatief
turnen**



**Wedstrijd-
gericht turnen**



G-gym



**Dans en
dansante
vormen**



Freerunning

ONS AANBOD IN CIJFERS



100+

lessen per week



9

disciplines



100+

enthousiaste
lesgevers



Elke dag

sportplezier

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 thuis voelt van peuters tot senioren. We organiseren geregeld clubactiviteiten met onder andere "De Nieuwe Lichting" (DNL), het Sinterklaasfeest, Turn- en dansgala, 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 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, of social media van de club. Het lid geeft aan de vereniging de toelating om in het kader van 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'
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 de mogelijkheid om samen de uitstraling en het niveau van de gymnastiek te verhogen in Antwerpen.



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
- Voor sporttechnische vragen over de lessen: tim@deugdenmoed.be en piet@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

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.



WIE IS WIE?

BESTUURSORGAAAN



Eddy Aelbrecht
Voorzitter
voorzitter@deugdenmoed.be



Tamara Vervoort
Ondervoorzitter/
Secretaris
info@deugdenmoed.be



Wesley Simons
Penningmeester
boekhouding@deugdenmoed.be



Jessica Vervoort
Verslaggeefster
ggym@deugdenmoed.be



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



Lieze Spooren
Verantwoordelijke
multimedia
multimedia@deugdenmoed.be



Nathalie Moens
Vrijwilligersadministratie
vergoeding@deugdenmoed.be



Eline Heylen
Ledenadministratie
ledenadmin@
deugdenmoed.be

Als grote club hebben we onze organisatie opgedeeld in verschillende afdelingen, elk met hun eigen afdelingsverantwoordelijke. Zij werken nauw samen met de **sporttechnische coördinatoren**. Hierbij streven ze naar een optimale werking, met focus op kwaliteit, de lessen naar een hoger niveau tillen en de doelstellingen op korte en lange termijn plannen.

De **afdelingsverantwoordelijken** begeleiden hun trainersteam. Ze vormen eveneens het eerste aanspreekpunt voor trainers, ouders en gymnasten in verband met sporttechnische vragen of problemen. U kan ook de trainers aanspreken voor of na de lessen.

AFDELINGSVERANTWOORDELIJEN

SPORTTECHNISCH COORDINATOR



Tim Collignon (tim@deugdenmoed.be) en
Piet Minnaert (piet@deugdenmoed.be)



E-mailadressen van de afdelingsverantwoordelijken kan je vinden op onze website



Precompetitie basis en demo: Tim Collignon | Acro: Tamara Vervoort |
Trampoline: Sandra Barbian | Tumbling: Eddy Aelbrecht



Keuletergym: Katleen Van Vlaenderen en Lieselotte Abts | Recrea: Stephanie Moens | G-gym:
Jessica Vervoort | Dans en Volwassenen: Lucia Salvo | Freerunning: Sybren Oerlemans

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.

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.

Veerle Verresen

Ombudsvrouw



TELEFOON
0478 29 80 29



E-MAIL
veerleverresen@hotmail.com

Tinne Pyl

API



TELEFOON
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>

TEAM LESGEVERS

PEUTER-/KLEUTERGYM

Lieselotte Abts	Aspirant initiator gymnastiek
Nick Blondeel	MultiSkillz for Gym
Romée Callewaert	Start2Coach
Evangelina Crimpei	
Lisa Deschuyter	
Jotti Dierckx	Aspirant initiator gymnastiek
Amelie Dufraing	Start2Coach
Rania El Marchouhi	Start2Coach, Trainer C i.o.
Sabrina Embrechts	Aspirant initiator gymnastiek
Yuna Hoppenbrouwers	Start2Coach
Zita Huybrechts	
Lise Janssens	Start2Coach
Elisabeth Keita Gaete	
Yinthe Marstboom	
Jessica Plasecka	
Julie Simons	
Lisa Simons	
Nazli Unal	Start2Coach
Elize Van Broeck	
Vincent Vander Veken	
Katleen van Vlaenderen	Start2Coach
Fleur Valkiers	
Lien Verdonck	Start2Coach

RECREATIEVE GYM

Sandra Barbian	Trainer C
Mona Boeckx	
Romée Callewaert	Start2Coach
Demi Cools	Start2Coach
Jill Cornelis	Start2Coach
Evangelina Cirimpei	
Lore Cuypers	Start2Coach
Kato Deschuyter	Initiator gymnastiek
Lina Geerts	
Jolien Lippens	
Sophia Ockerman	
Valeria Ouchinnikova	
Nazli Unal	Start2Coach
Fleur Valkiers	
Elize Van Broeck	

FREERUNNING/PARKOUR

Tim Biemans	Instructor freerunning
Timon Coenen	Instructor freerunning
Mauro De Mey	
Axl De Smet	
Nawfal El Kaddouri	
Jasper Lippens	Start2Coach
Sybre Oerlemans	Bachelor LO, Instructor freerunning
Thierry Postelmans	Instructor freerunning
Grim Van Daele	Aspirant initiator gymnastiek
Arthur Van Laeken	

G-GYM

Jade Aelbrecht	Start2Coach
Lotte De Rechter	Initiator gymnastiek
Jolien De Winter	Bachelor LO, Initiator gymnastiek
Amelie Dufraing	Start2Coach
Johan Roels	Aspirant initiator gymnastiek
Lena Van de Vyver	Start2Coach
Tine Vansteenkiste	Bachelor LO

DANS

Fiori Norma Vissers	Start2Coach
Lindsay Van Camp	
Cassandra Van der Sijpt	

DEMO

Margot Sprenger	Trainer C
Eline Buitink	Initiator gymnastiek

VOLWASSENEN

Dirk Biemans	
Vincent Bouas	Trainer C
Silvania Gugliermetto	Monitor Lichamelijke Opvoeding
Piet Minnaert	Bachelor LO
Frank Rottiers	
Lucia Salvo	Instructor zumba

Precompetitie BASIS

Demi Cools	Start2Coach
Lisa Corman	
Siebe Dierckx	Initiator gymnastiek
Yinthe Marstboom	
Renée Sanders	
Ainoa Somers	
Daan Van der Stighelen	Start2Coach

Competitie ACROGYM

Favour Bioh	Start2Coach
Thalia Cortoos	Trainer C
Lina Geerts	
Isabella Michlig	Start2Coach
Amber Muzaliwa Twagira	Start2Coach
Nanou Muzilawa Twagira	Start2Coach
Renée Sanders	
Margot Sprenger	Trainer C
Roos Vandenbempt	Aspirant initiator gymnastiek
Tamara Vervoort	Trainer C
Stella Van Gils	
Liselot Vos	Initiator gymnastiek
Lola Vos	Start2Coach

Competitie TRAMPOLINE

Sandra Barbian	Trainer C
Xuy�n Boddou	Start2Coach
Anne Gerrits	Initiator gymnastiek
Joppe Massart	Start2Coach, Trainer C i.o.
Fleur Peeters	Start2Coach
Lina Robersscheuten	Initiator, Trainer C i.o.
Renate Traas	Verenigingsleider gymnastiek
Lien Verdonck	Start2Coach
Noor Verdonck	

Competitie TUMBLING

Eddy Aelbrecht	Trainer B tumbling
Giano Bouas	Start2Coach
Vincent Bouas	Trainer C
Lore De Vadder	Initiator gymnastiek
Merel De Kock	Trainer C
Kato Deschuyter	Initiator gymnastiek
Siebe Dierckx	Trainer C
Eline Heylen	Trainer C
Guillaume De Oliveira	Initiator, Trainer C i.o.
Nathalie Moens	Trainer C
Adnane Sbhi	Start2Coach
Mirte Schepers	
Lieze Spooren	Initiator, Trainer C i.o.
Mert Unal	Start2Coach
Kelly Van den Bouwhuijsen	Trainer C
Daan Van der Stighelen	Start2Coach
Rosalie Vos	Start2Coach

i.o.-in opleiding

We streven ernaar dat elke lesgever per seizoen ten minste één bijscholing volgt.



INSCHRIJVINGEN



vanaf 1 augustus 2026

Herinschrijving oud-leden
(al lid in seizoen 2025-2026)



vanaf 15 augustus 2026

Inschrijving nieuwe leden

Graag online inschrijven. Uitzonderingen die niet online kunnen inschrijven - zie p.12

Je bent niet automatisch opnieuw ingeschreven. Oud-leden hebben voorrang van 1 tot en met 14 augustus.

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 het lid een jaar voor of achter zit op school en de groep niet zichtbaar is waarvoor je wenst in te schrijven, contacteer dan het secretariaat om dit in orde te maken.

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 (INDIEN GROEP VOLZET IS)

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

<https://app.twizzit.com/go/Wachtlijst-2026-2027>

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 welkomstbrief met algemene clubinformatie.

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 hen 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.
- ♦ Bij uitschrijving kan er enkel tot 30 september 2026 om terugbetaling van het lidgeld gevraagd worden (indien inschrijving gebeurde voor 7 september). Bij inschrijvingen vanaf 7 september geldt er dat je tot 15 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.



Problemen bij online inschrijven?



Website

Gedetailleerde handleiding en extra info:
deugdenmoed.be/leden/info/online-inschrijven



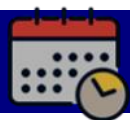
E-mail

Contacteer ons via:
ledenadmin@deugdenmoed.be



Secretariaat

Tijdens de openingsuren van het secretariaat in de gymhal of telefonisch:
03/322 63 12



PROGRAMMA 2026-2027

In onderstaande tabel geven wij een overzicht van het aanbod voor het seizoen 2026-2027. Dit programma is onder voorbehoud van kleine wijzigingen in september. Er is een maximum aantal leden per groep bepaald. Schrijf dus tijdig in. Let op dat je de juiste groepscode selecteert bij het online inschrijven, want enkele groepscode's werden aangepast en daardoor kan het verschillend zijn ten opzichte van vorig seizoen.

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, Sabrina, Nick
Peutergym (vanaf 20 maanden)	P2	zondag	9.30u-10.30u	Jotti, Sabrina, Nick
Kleutergym - 1ste kleuterklas (vanaf 02023)	K1	zondag	11.00u-12.00u	Katleen, Lieselotte, Romée, Lise, Jessica
Kleutergym - 1ste/2de kleuterklas (vanaf 02023)	K2	woensdag	14.00u-15.00u	Nazli, Vincent VdV, Zita
Kleutergym - 1ste/2de kleuterklas (vanaf 02023)	K3	zondag	12.00u-13.00u	Katleen, Lieselotte, Romée, Lise, Lien
Kleutergym - 1ste/2de kleuterklas (vanaf 02023)	K4	zondag	13.00u-14.00u	Katleen, Lieselotte, Evangelina, Amelie, Julie
Kleutergym - 2de/3de kleuterklas	K5	woensdag	15.00u-16.00u	Nazli, Vincent VdV, Lisa, Elize
Kleutergym - 2de/3de kleuterklas	K6	zondag	11.00u-12.00u	Yuna, Nazli, Elizabeth, Julie, Lisa S.
Kleutergym - 2de/3de kleuterklas	K7	zondag	12.00u-13.00u	Nazli, Rania, Yuna, Julie, Lisa S.
Kleutergym - 2de/3de kleuterklas	K8	woensdag	16.00u-17.00u	Nazli, Fleur V, Lisa DS
Kleutergym - 3de kleuterklas	K9	zondag	13.00u-14.00u	Rania, Yinthe, Lien
G-GYM				
G-gym groep 1 (1u)	G1	zaterdag	9.30u-10.30u	Jolien, Tine, Johan, Jade, Lotte, Amelie, Lena
G-gym groep 2 (2u)	G2	zaterdag	9.30u-11.30u	Jolien, Tine, Johan, Lotte, Jade, Amelie, Lena
LAGERE SCHOOL				
Recreatief turnen - 1ste leerjaar	M1	maandag	17.30u-18.30u	Demi, Jolien L, Kato
Recreatief turnen - 2de leerjaar	M2	maandag	17.30u-18.30u	Lore C., Mona
Recreatief turnen - 1ste en 2de leerjaar	M3	woensdag	16.00u-17.00u	Lore C., Eliza, Lina G.
Recreatief turnen - 1ste en 2de leerjaar	M4	woensdag	17.00u-18.00u	Nazli, Fleur, Romée, Evangelina
Recreatief turnen - 3de en 4de leerjaar	M5	maandag	18.30u-19.30u	Lore C., Demi, Mona, Jolien L., Kato
Recreatief turnen - 3de en 4de leerjaar	M6	woensdag	15.00u-16.00u	Lore C/, Sophia, Valeria
Recreatief turnen - 5de en 6de leerjaar	M7	woensdag	18.00u-19.00u	Nazli, Fleur
Recreatief turnen - 5de en 6de leerjaar	M8	donderdag	18.30u-19.30u	Jill, Lore C.
Hedendaagse dans - 1ste en 2de leerjaar	D1	dinsdag	17.30u-18.30u	Lindsay
Hedendaagse dans - 3de en 4de leerjaar	D2	maandag	18.30u-19.30u	Fiori
Hedendaagse dans - 5de, 6de leerjaar en 1ste middelbaar	D3	maandag	19.30u-20.30u	Fiori
Freerunning/Parkour - 3de-5de leerjaar	F1	zaterdag	13.30u-15.00u	Thierry, Grim, Axl
Freerunning/Parkour - 3de-5de leerjaar	F2	zondag	15.00u-16.30u	Thierry, Nawfal, Timon
Freerunning/Parkour - 6de l.j tem 3de middelbaar	F3	zaterdag	15.00u-16.30u	Grim, Mauro, Jasper, Arthur
Freerunning/Parkour - 6de l.j tem 2de middelbaar	F4	zondag	16.30u-18.00u	Thierry, Nawfal, Timon
MIDDELBAAR				
Recreatief turnen - 1ste tem 4de middelbaar	M9	donderdag	19.30u-21.00u	Jill, Sandra
Hedendaagse dans - vanaf 1ste middelbaar	D4	maandag	20.30u-21.30u	Cassandra
Freerunning/Parkour - vanaf 4de middelbaar	F5	zaterdag	16.00u-17.30u	Tim
Freerunning/Parkour - Experten vanaf 1ste middelbaar (selectie via testmoment, zie p.16)	F6	zaterdag	17.30u-19.00u	Sybre
PRECOMPETITIE BASIS (02020-2021) (enkel na selectie via testmoment, zie p.18)				
Precompetitie basis (enkel 1ste leerjaar)	PC1	woensdag	13.30u-15.00u	Yinthe
Precompetitie basis (3de kleuterklas/1ste l.j)	PC2	donderdag	17.00u-18.30u	Demi, Ainoa
Precompetitie basis (3de kleuterklas/1ste l.j)	PC3	zaterdag	13.00u-14.30u	Siebe, Renée, Daan, Lisa C.
DEMO (enkel na selectie via testmoment, zie p.17)				
Demo	DEMO	woensdag	20.00u-21.30u	Margot, Eline B.

GROEPSNAAM	CODE	DAG	UUR	LESGEVERS
(JONG)VOLWASSENEN EN SENIOREN				
Ochtendgym (18+)	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	Vincent
Bootcamp (heren en dames)	V4	dinsdag	20.45u-21.45u	Piet
Dance Mix Workout - vanaf 6de middelbaar	V5	woensdag	20.00u-21.00u	Lucia
Klassiek Ballet Beginners (18+)	V6	donderdag	20.00u-21.00u	Lucia
Heren Bootcamp (18+)	V7	donderdag	20.30u-21.30u	Dirk, Frank
Heren Bootcamp & Volleybal	V8	donderdag	20.30u-22.30u	Dirk, Frank
Pilates	V9	vrijdag	9.00u-10.00u	Lucia
Dance Workout (50+)	V10	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 p.18)				
Acrogym precompetitie	A1	dinsdag	17.30u-19.00u	Lola, Isabella, Renée
Acrogym precompetitie	A2	donderdag	17.30u-19.00u	Amber, Lola, Lina G., Nanou
Acrogym precompetitie	A3	zaterdag	9.00u-10.30u	Favour, Isabella, Lina G., Stella
Acrogym precompetitie (vanaf 5de leerjaar)	A4	donderdag	19.00u-19.30u	Lola, Amber
Acrogym competitie	A5	woensdag	17.00u-19.30u	Margot, Tamara, Amber, Thalia
Acrogym competitie	A6	vrijdag	17.30u-20.00u	Tamara, Liselot, Margot, Thalia
Acrogym competitie	A7	zaterdag	10.30u-13.00u	Liselot, Thalia, Roos, Favour
Trampoline precompetitie	TR1	woensdag	18.00u-19.30u	Lina R.
Trampoline precompetitie	TR2	vrijdag	18.30u-20.00u	Fleur Pe.
Trampoline precompetitie	TR3	zaterdag	11.30u-13.00u	Lina R.
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, Lien, Noor
Trampoline competitie maxi B	TR11	woensdag	20.00u-21.00u	Sandra, Renate
Tumbling precompetitie	TU1	dinsdag	17.30u-19.00u	Mert, Daan
Tumbling precompetitie	TU2	vrijdag	18.00u-19.30u	Rosalie, Giano
Tumbling precompetitie	TU3	zaterdag	14.30u-16.00u	Siebe, Daan, Giano
Tumbling competitie I9	TU4	dinsdag	17.30u-19.00u	Eline H., Giano, Kato
Tumbling competitie I9	TU5	vrijdag	18.00u-19.30u	Lieze, Adnane
Tumbling competitie I9/I10	TU6	zaterdag	9.30u-12.00u	Kelly, Rosalie
Tumbling competitie I9/I10	TU7	zondag	18.00u-19.30u	Eline H., Lore DV
Tumbling competitie I10-AB	TU8	dinsdag	19.00u-20.30u	Nathalie, Kelly, Guillaume
Tumbling competitie I10-AB	TU9	vrijdag	19.30u-21.00u	Eddy, Merel, Adnane, Mirte
Tumbling competitie AB	TU10	zaterdag	9.30u-11.30u	Eddy, Nathalie, Vincent
Tumbling competitie A	TU11	zaterdag	12.00u-13.00u	Eddy
Tumbling competitie AB	TU12	zondag	18.00u-19.30u	Eddy, Guillaume
Tumbling competitie A	TU13	woensdag	19.00u-20.30u	Guillaume, Vincent



LIDGELDEN ALGEMEEN

Iedereen betaalt de **vaste premie van €70 plus het lidgeld van de individuele groep(en)** die voor hem/haar van toepassing is/zijn. De lidgelden zijn in de tabel op p.13 vermeld en gelden voor een lessenreeks vanaf 7 september 2026 tot en met 13 juni 2027.

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.



De verschillende kortingen zijn cumuleerbaar!

LIDGELD KORTINGEN

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.5).

2. STATUUT VERHOOGDE TEGEMOETKOMING:

Belangrijk: voor deze korting aanmelden via secretariaat (niet online inschrijven)

Optie 1

Inwoners van Stad Antwerpen - 3 tot 25 jaar

Onder voorbehoud van goedkeuring dossier door Stad Antwerpen

- Stad voorziet een tussenkomst van **€25 tot €75** per lid
- Lidgeld €100–€199,99: **korting = (lidgeld – €50) / 2**
- Vanaf €200: **korting van €75**

Voorbeeld: 1u recreatief turnen → $(€70 + €55 - €50) / 2 = €37,5$ korting

Optie 2

Niet-inwoner Stad Antwerpen en/of buiten de leeftijdscategorie van optie 1

Korting op basis van het aantal trainingsuren:

- 1 t.e.m. 3 uur: **€20 korting**
- 3,5 t.e.m. 6 uur: **€40 korting**
- Meer dan 6 uur: **€60 korting**

Voorbeeld: precompetitie trampoline, 4,5u → €40 korting: $(€70 + 3 \times €75) - €40 = €255$

Leden brengen een attest of klevertje van het ziekenfonds mee om aan te tonen dat ze dit statuut hebben.

Indien dit meerdere leden per gezin zijn, dient voor elk van hen een klevertje getoond te worden. De aanvraag wordt discreet behandeld.

3. STARTDATUM:

Leden die zich vanaf januari 2027 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 2027 inschrijven.

Vb. Uw dochter schrijft in voor recreatief turnen 1ste-4de middelbaar (€82,5) en hedendaagse dans (€94) en sluit aan vanaf 15 januari 2027. Op basis van de startdatum geldt er 40% korting = €70,6 (40% op €82,5 + €94). Het totale lidgeld is dus €175,9 (€105,9 voor het groepsbedrag + €70 vaste premie)

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

4. 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 €70.

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 €200 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 2026-2027 | TABEL

Code	Groep	Bedrag (€)
	Vaste premie	70
	Erelid	70
Peuters/Kleuters		
P1/P2	Alle groepen peutergym	89
K1 tem K9	Alle groepen kleutergym	55
G-Gym		
G1	G-gym groep 1 (1u)	55
G2	G-gym groep 2 (2u)	110
Recreatief turnen		
M1 tem M8	Alle groepen lagere school	55
M9	1ste-4de middelbaar (1.5u)	82,5
Dans		
D1 tem D4	Alle groepen dans	94
Volwassenen		
V1	Ochtendgym	92
V2	Pilates (dinsdag)	118
V3	Recreatief turnen (vanaf 5de mb)	95
V4	Bootcamp	118
V5	Dance mix workout	161
V6	Klassiek ballet (18+)	118
V7	Heren bootcamp	118
V8	Heren bootcamp en volleybal	154
V9	Pilates (vrijdag)	106
V10	Dance workout (50+)	149
S1 en S2	Ochtendgym (60+)	80
Freerunning/Parkour		
F1 tem F6	Alle groepen freerunning/parkour	82,5

Voorbeeld 1:

Uw dochter/zoen neemt deel aan de groep freerunning/parkour (F4, 1,5u training). Het lidgeld voor het volledige seizoen bedraagt:

€152,5 = €70 vaste premie + €82,5 lidgeld voor groep

Voorbeeld 2:

Uw dochter/zoen neemt deel aan precompetitie basis in de 3 groepen PC1, PC2 en PC3. Het lidgeld voor het volledige seizoen bedraagt:

€295 = €70 vaste premie + €225 lidgeld voor de 3 groepen (3 x €75)

Code	Groep	Bedrag (€)
Precompetitie basis		
PC1 tem PC3	Precompetitie basis	75
Demo		
DEMO	Demo	95

Acrogym		
A1, A2, A3	Acrogym precompetitie	75
A4	Acrogym precompetitie (do)	25
A5, A6, A7	Acrogym competitie (2.5u)	147,5
Tumbling		
TU1, TU2 en TU3	Tumbling precompetitie	75
TU4, TU5	Tumbling I9 (1.5u)	88,5
TU6	Tumbling I9/I10 (2.5u)	147,5
TU7	Tumbling I9/I10 (1.5u)	88,5
TU8, TU9	Tumbling competitie I10/AB (1.5u)	88,5
TU10	Tumbling competitie AB (2u)	118
TU11	Tumbling competitie A (1u)	59
TU12	Tumbling competitie AB (1.5u)	88,5
TU13	Tumbling competitie A (1.5u)	88,5
Trampoline		
TR1, TR2 en TR3	Trampoline precompetitie	75
TR4, TR5 en TR6	Trampoline competitie DMT I9/I10 (1.5u)	88,5
TR7, TR8 en TR9	Trampoline competitie DMT AB (2u)	118
TR10	Trampoline maxi BI (2u)	118
TR11	Trampoline maxi B (1u)	59

Het club t-shirt is verplicht en apart aan te kopen in de cafetaria aan 20 euro (zie uniformen - p.20).



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 2025-2026? 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 (gemaild vanaf oktober). 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 30 september om terugbetaling van het lidgeld gevraagd worden (bij inschrijving voor 7 sept). Bij latere inschrijvingen vanaf 7 september geldt er dat je tot 15 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.

AANBOD



PEUTER- EN KLEUTERGYM

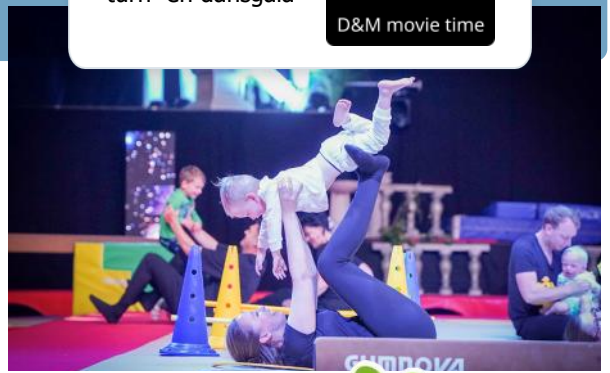
Een eerste sportieve stap voor je peuter!

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!

Scan de QR-code en ontdek enkele filmpjes uit de lessen en van het turn- en dansgala



D&M movie time



Een sportief uurtje voor je kleuter

Voor wie? Vanaf geboortjaar 2023

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 kleuterm modules 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 gymnasten) 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.





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.



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.



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

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 1ste middelbaar**, maar is niet voor iedereen weggelegd. Om te peilen naar je skillset, wordt er een testmoment georganiseerd.

Testmoment Expertgroep Freerunning

Wanneer? 5 september 2026, 17.30u-19.00u

Inschrijven voor het testmoment via de QR code of link naar het twizzitformulier.



<https://app.twizzit.com/go/testmomentseptember2026>



HEDENDAAGSE DANS (jazz, modern, hiphop)

Bij Hedendaagse dans ontdek je hoe leuk het is om te bewegen op muziek en leer je stap voor stap toffe choreografieën.

Van moderne dans tot jazz en hiphop: er is voor iedereen iets om van te genieten. Je hebt geen auditie nodig en kan gewoon instappen wanneer je zin hebt. Neem gerust je vrienden en vriendinnen mee, want samen dansen maakt het nóg leuker... en na de les oefenen jullie thuis of op de speelplaats gewoon verder aan jullie coolste moves.

Voor meisjes en jongens vanaf het 1ste leerjaar



DEMO



De demogroep brengt verschillende disciplines samen in één artistiek geheel. Dans vormt de rode draad, waarin acrobatie, tumbling en trampoline verweven worden. Hierbij willen we de sterktes van onze wedstrijdgymnasten en ex-wedstrijdgymnasten benutten, maar ook gemotiveerde ex-leden, leden uit andere disciplines en nieuwe leden de kans geven deel uit te maken van dit unieke team. **Selectie via een testmoment.**

SCAN ME



Voor wie? Vanaf geboortjaar 2011 en ouder.
Wanneer? 2 september 2026, 17.30u-19.00u
Inschrijven voor het testmoment via de QR-code of de link hieronder



<https://app.twizzit.com/go/testmomentseptember2026>



(JONG)VOLWASSENEN & 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!

- **Recreatief turnen** voor wie zich nog eens op een veilige manier aan een salto wil wagen
- **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
- **Bootcamp (dames/heren)** - Een cardiovasculaire en spierversterkende full body workout die voor alle sport-niveaus toegankelijk is. Het doel is om kracht en uithouding te verbeteren door intense groepslessen.
- **Heren bootcamp, met optioneel extra uur volleybal**, of je nu een beginnende sporter of fervente fitnessliefhebber bent, de bootcamp uitsluitend voor heren biedt een workout die helpt bij het opbouwen van spiermassa en het verbeteren van de conditie. Geen spier kent rust..Vrijblijvend kan je nog extra inschrijven voor een uur-tje volleybal.
- **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.
- **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.



- **Klassiek ballet voor beginners (18+)**
Altijd al willen dansen met de elegantie en techniek van klassiek ballet? Speciaal voor volwassenen zonder eerdere balletervaring (of met een beetje), focust deze les op het opbouwen van een sterke basis in techniek, houding, lenigheid, sierlijkheid, coördinatie en dansvaardigheid. Elke week nemen we je mee in de wereld van het klassieke ballet: van oefeningen "au milieu", tot diagonalen met pirouettes, chassé, sprongen, walsen en zelfs het aanleren van een choreografie. Alle klassieke principes komen aan bod, in een les waar techniek en plezier hand in hand gaan.



(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

Per discipline georganiseerd

Vooraf inschrijven via volgende link of de QR code:

<https://app.twizzit.com/go/testmomentseptember2026>

2 SEP	Precompetitie basis woensdag 2 september 2026 17.30 – 19.00u
2 SEP	Trampoline woensdag 2 september 2026 18.00 – 20.00u
3 SEP	Acrogym donderdag 3 september 2026 17.30 – 19.00u
4 SEP	Tumbling vrijdag 4 september 2026 18.00 – 19.30u

PRECOMPETITIE BASIS (°2020-2021)

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 **2019**. Voor acro dien je lenig te zijn en ben je klein en fijn van gestalte. Meisjes uit het geboortjaar 2018 die voldoende vormspanning en al wat turnervaring hebben, zijn ook nog welkom op het testmoment.
- **Onderpartners:** meisjes (en jongens*) vanaf het geboortjaar **2016 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 2017, 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 wedstrijd-categorieën 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 maxitrampoline en dubbele minitrampoline wensen te doen.

- Jongens en meisjes van de **geboortejaren 2017, 2018 en 2019**. Zij kunnen voor het testmoment inschrijven zonder voorgesprek en basis is als dusdanig niet vereist.

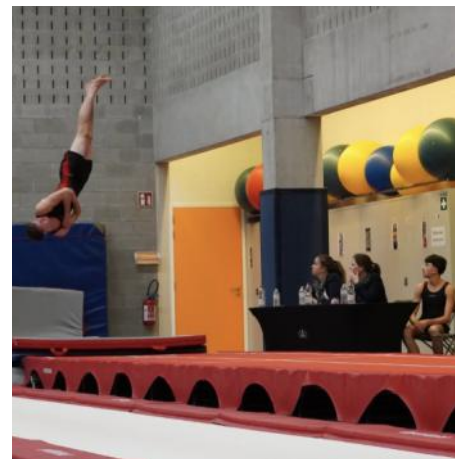
TUMBLING (PRECOMPETITIE/COMPETITIE)

Zijn flikreksen, 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.

- Jongens en meisjes van **het geboortjaar 2019**. Zij kunnen voor het testmoment inschrijven zonder voorgesprek en basis is als dusdanig niet vereist.

Voor trampoline en tumbling:

Jongens en meisjes **die ouder zijn** dan hierboven vermeld: Aangezien de voorbereiding op competitie tumbling en trampoline 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 gymnastiek-verleden 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 de boete 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 7 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.

Vanaf seizoen 2026-2027 worden enkel trainingspakken met bedrukking 'Het District' (sponsor) toegelaten. Koop dus zeker geen verkeerde versie op de tweedehandsmarkt. Voor broeken verandert er niets.



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 de clubmaillot verplicht, deze acrogymnasten huren een maillot van de club (jaarlijkse huur €50, betalingsverzoek wordt toegestuurd via twizzitformulier)



UNIFORMKLEDIJ | MATEN/PRIJSLIJST

 T-shirts €20 Kinder- en volwassen maten	 Trainingsvest €48,5 – €53,5 116/128/140/ 152/164 > €48,5 S tot 4XL > €53,5	 Trainingsbroek €35 – €40 116/128/140/ 152/164 > €35 34/36/38/40/42/44 (dames) en S tot 3 XL (heren) > €40	 Maillot (meisjes) €135 (uitzondering acro competitie: zie p. 20)	 Maillot / short combi (jongens) €95 €63 maillot & €32 maillotshort
--	---	--	---	---

Maillots worden uniek voor onze club gemaakt. Indien ze individueel besteld worden na de pasmomenten vereist dit een extra kost.

DEUGD EN MOED WEBSHOP

Ontdek onze volledige webshop online met uitgebreide sportcollectie!

Je bestelt er tijdens het hele jaar eenvoudig je volledige sportoutfit aan voordelige prijzen. Deze prijzen gelden zowel voor leden als niet-leden. Iedereen kan in onze webshop leuke sportartikelen vinden.

Er zijn eveneens sporttassen, rugzakken, drinkenbussen, ... met het logo van de club beschikbaar.

SCAN ME



<https://deugdenmoed.shop4clubs.eu>

TWEEDEHANDSKLEDIJ

Bij de start van een nieuw seizoen is dit hét moment om even te controleren of de turnkledij nog goed past.

Is je uniformkledij te klein geworden, maar nog in goede staat? Misschien kun je er iemand anders binnen Deugd en Moed nog blij mee maken. Hang gerust zelf een **zoekertje aan het bord in de inkomhal** van de zaal.

Pasmomenten

Trainingspakken
Clubmaillots

16
SEP

Woensdag 16 september 2026

18.00 – 20.00u

17
SEP

Donderdag 17 september 2026

18.00 – 20.00u

18
SEP

Vrijdag 18 september 2026

19.00 – 20.30u

19
SEP

Zaterdag 19 september 2026

10.30 – 13.00u

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

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!



WEDSTRIJDKALENDER



Tijdens "De Nieuwe Lichting" op 21 november in onze gymhal kunnen jullie de wedstrijdgyrnasten 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
8-10 oktober 2026	Loulé Cup	Internationaal	TRA/DMT/TU	Loulé (Portugal)
12-15 november 2026	World Age Group Competition (WAGC)	Internationaal	TRA/DMT/TU	Nanjing (China)
9-10 januari 2027	Team cup tumbling	-	TU	Ekeren
9 januari 2027	Wedstrijd 1 I-niveau TRA	I	TRA/DMT	Lievegem
16-17 januari 2027	Provinciale voorronde 1	AB	TRA	Ingelmunster
16-17 januari 2027	Provinciale voorronde 1	CI	ACRO	Hasselt
23-24 januari 2027	Wedstrijd 1 I-niveau TU	I	TU	Petegem-aan-de Leie
23-24 januari 2027	Provinciale voorronde 1	AB	DMT	Bierbeek
23-24 januari 2027	Provinciale voorronde 1	B	ACRO	Bazel
30-31 januari 2027	Wedstrijd 2 I-niveau TRA	I	TRA/DMT	
30-31 januari 2027	Provinciale voorronde 2	CI	ACRO	Petegem-aan-de-Leie
30-31 januari 2027	Provinciale voorronde 1	AB	TU	Lochristi
20-21 februari 2027	Provinciale voorronde 2	AB	TRA	Beveren-Waas
20-21 februari 2027	Wedstrijd 2 I-niveau TU	I	TU	Mortsel
27-28 februari 2027	Provinciale voorronde 2	AB	TU	Bilzen
27-28 februari 2027	Provinciale voorronde 2	B	ACRO	Drongen
27-28 februari 2027	Provinciale voorronde 2	AB	DMT	Hasselt
6-7 maart 2027	Provinciale voorronde 3	CI	ACRO	Lievegem
6-7 maart 2027	Provinciale voorronde 3	AB	TRA	Wielsbeke
13-14 maart 2027	Provinciale voorronde 3	B	ACRO	Mariakerke
13-14 maart 2027	Wedstrijd 3 I-niveau TU	I	TU	Schelle
20-21 maart 2027	Provinciale voorronde 3	AB	TU	Scheldewindeke
20-21 maart 2027	Provinciale voorronde 3	AB	DMT	Niel
27-28 maart 2027	Provinciale voorronde 4	CI	ACRO	Lille
3-4 april 2027	Provinciale voorronde 3	B	ACRO	Breendonk
10-11 april 2027	Provinciale voorronde 4	AB	DMT	Sint-Pieters-Leeuw
17 april 2027	Wedstrijd 3 I-niveau TRA	I	TRA/DMT	
17-18 april 2027	Wedstrijd 4 I-niveau TU	I	TU	Lier
28-29 maart 2026	Provinciale voorronde 3	AB	TU	Oud-Turnhout
28-29 maart 2026	Provinciale voorronde 4	CI	ACRO	Hasselt
4 april 2026	Provinciale voorronde 4	AB	ACRO	Breendonk

D&M gaat internationaal! De ontlading op het Belgisch kampioenschap in mei 2026 was enorm. Met een knappe prestatie op de tumblingbaan plaatste Diego Cerqueira zich voor het 2de jaar op rij voor het jeugd wereldkampioenschap (WAGC= World Age Group Competition) en zal in november samen met de Belgische delegatie naar Nanjing (China) reizen om D&M te vertegenwoordigen.

Ook in dubbele minitrampoline krijgen D&M gymnasten de kans om internationaal te schitteren. Lien en Kaat Verdonck, Lotte Van de Vyver en Julie Cuypers zullen in oktober deelnemen aan de Loulé cup.

Datum	Wedstrijd	Niveau	Discipline	Locatie
24-25 april 2027	Vlaams kampioenschap	B	ACRO	Breendonk
24-25 april 2027	Vlaams kampioenschap	AB	DMT	Hulshout
24-25 april 2027	Vlaams kampioenschap	AB	TU	Erpe
1-2 mei 2027	Vlaams kampioenschap	AB	TRA	Brugge
6-9 mei 2027	Special Olympics	-	G-gym	
8-9 mei 2027	Vlaams kampioenschap/ Wedstrijd 4 I-niveau	CI	ACRO	Geraardsbergen
15-17 mei 2027	Belgisch kampioenschap	AB	TRA/DMT	Vosselaar
22 mei 2027	Wedstrijd 4 I-niveau TRA	I	TRA/DMT	Genk
22-23 mei 2027	Belgisch kampioenschap	AB	TU	Genk
22-23 mei 2027	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
Marie Daelemans	jurylid DMT	categorie IV
Merel De Kock	jurylid tumbling	categorie IIIIab
Guillaume de Oliveira	jurylid tumbling	categorie IIIIab
Shane De Swerdt	jurylid tumbling	categorie III
Siebe Dierckx	jurylid tumbling	categorie IIIIab
Anne Gerrits	jurylid DMT	categorie IV
Eline Heylen	jurylid tumbling	categorie IIIIab
Joppe Massart	jurylid DMT	categorie II
	jurylid trampoline	categorie IV
Nathalie Moens	jurylid tumbling	categorie IIIIab
Fleur Peeters	jurylid DMT	categorie IV
Lina Robersscheuten	jurylid DMT	categorie IV
Sinne Robersscheuten	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
Kelly Van den Bouwhuijsen	jurylid tumbling	categorie IIIIab
Noor Verdonck	jurylid DMT	categorie IV
Jessica Vervoort	jurylid acrogym	categorie IV
Tamara Vervoort	jurylid acrogym	categorie IV
Rosalie Vos	jurylid tumbling	I-niveau
Kato Vranken	jurylid acrogym	categorie IV
Gwen Wissekerke	jurylid DMT	categorie IV
Martin Wissekerke	jurylid DMT/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>



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 behandelt het dossier verder rechtstreeks met het slachtoffer, tot en met de schadevergoeding.

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.

Frank Rottiers

Verantwoordelijke
Verzekeringen



TELEFOON
0469 45 33 80



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.



Q4-GYM KWALITEITSLABEL

Q4-gym is een kwaliteitsinstrument ontwikkeld door de Gymfed met steun van Sport Vlaanderen om de werking van de (jeugd)clubs 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 92,24%, 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 vrijwilligerswerfingsavond 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>



VRIJWILLIGERS, HET KLOPPEND HART VAN D&M

Onze club kan rekenen op meer dan 100 fantastische vrijwilligers die zich met hart en ziel inzetten voor de dagelijkse werking en de vele clubactiviteiten. Verschillende werkgroepen nemen bovendien de organisatie van activiteiten op zich, zoals de lekkernijslag, het sinterklaasfeest en De Nieuwe Lichting (DNL). Daarnaast staan er dagelijks enthousiaste (groot)ouders en leden achter de toeg om onze cafetaria met veel gezelligheid open te houden.

Dit jaar werd wereldwijd uitgeroepen tot het Internationaal Jaar van de Vrijwilliger, een mooie gelegenheid om de onmisbare waarde van vrijwilligerswerk extra in de kijker te zetten.

Ook binnen onze club zetten we onze vrijwilligers graag geregeld in de bloemetjes, onder andere met een frietfeestje tijdens het weekend van DNL en een vrijwilligersfeestje aan het einde van het seizoen.

Want zonder vrijwilligers geen bruisende club — zij zijn het kloppend hart van alles wat we samen mogelijk maken.



INTERNATIONAAL
JAAR VAN DE
VRIJWILLIGER 2026



Interesse om het D&M team te versterken? Laat het ons weten via: <https://app.twizzit.com/go/DMEnieuwenvrijwilligers>





D&M WEBSITE



Wist-je-dat er op de site een zoek-functie bestaat?

Zo kan je eenvoudig de info terug-vinden.

Ook is het mogelijk vanuit de online kalender de evenementen/ wedstrijden aan je eigen agenda toe te voegen.

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

Bekijk zeker ook onze digitale persmap op onze site, boordevol hoogtepunten uit onze club!



D&M GAAT VIRAAL OP SOCIALE MEDIA

D&M is ook actief op sociale media. Op onze Facebookpagina delen we de laatste clubupdates, zetten we ons bestuur en onze lesgevers in de kijker en vind je heel wat foto's van activiteiten én rechtstreeks uit de lessen.

Naast de algemene D&M-Instagram, met stories en posts over onze club, kun je ook de wedstrijdgroepen en freerunning/parkour volgen via Instagram. Volg ons, tag ons en blijf helemaal mee!

Onze club is ook terug te vinden op TikTok — en met succes! We gingen al meerdere keren viraal, en één van onze filmpjes haalde zelfs meer dan 2,8 miljoen views.

Redenen genoeg dus om D&M ook daar te ontdekken.

Heb je zelf leuk D&M-beeldmateriaal, zoals foto's of filmpjes? **Bezorg deze gerust via multimedia @deugdenmoed.be.**

Wie weet gaat jouw filmpje wel als volgende viraal!

VOLG ONS OP SOCIALE MEDIA



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



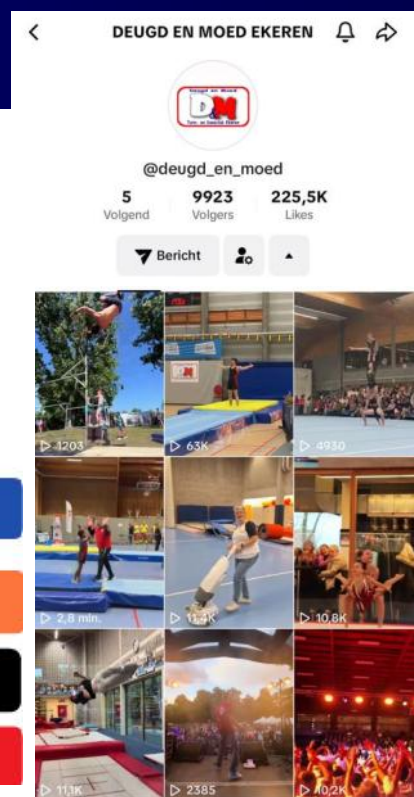
@deugd_en_moed



TikTok @deugd_en_moed



Youtube kanaal @ Deugd en Moed



Onze vereniging 'gratis' steunen door online te shoppen?

Surf bij je online aankoop naar Trooper 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

WIJ DANKEN ONZE SPONSORS



VAN GANSEN

EKEREN



HD GRAND-CAFE
HET DISTRICT
EKEREN



KdG Karel de Grote
Hogeschool



Jules Moretuslei 221 • 2610 Wilrijk • Tel 03 827 59 75
Maandag & dinsdag gesloten



Flowered by
VANESSA



www.floweredbyvanessa.be flowered_by_vanessa

**Uitvaartzorg
De Waele**

Een waardig afscheid,
met zorg en aandacht.

Tel. 03 542 36 16



www.funeralco.be



SIA AUTOMOTIVE BV

AANKOOP EN VERKOOP VAN WAGENS



ADRES:
CLEYDAELLAAN 6/1
2630 AARTSELAAR

OPENINGSUREN:
MA-VRIJ: 9u00-18u00
ZATERDAG OP AFSpraak

CONTACT:
+32486981412
SIA.AUTOMOTIVE.BELGIUM@GMAIL.COM

Afzender:

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



SEIZOEN 2026-2027 START VANAF MAANDAG 7 SEPTEMBER, TOT DAN!

