



't flikflakske

JUNI 2022 | NO.4 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 20



WWW.DEUGDENMOED.BE





Multimedia voor iedereen
& Photobooth



Beste lezer,

We zijn al weer toe aan de laatste editie van 't flikflakske dit seizoen. Superlatieven schieten tekort om dit ongelooflijke seizoen te beschrijven!

We startten met de kaap van 1000 leden te bereiken en elke dag opnieuw zetten het bestuur, het voltallige trainersteam en de vele vrijwilligers zich in om al deze leden een onvergetelijk sportjaar te bezorgen. Enthousiast willen ze elk lid doen schitteren, ze doen het voor die glimlach wanneer een nieuwe sprong lukt, de vreugde wanneer ze hun kleuterdiploma krijgen, hun gymstars-ster verdienen in recrea of de wedstrijdvloer betreden, ... een traantje wegpinken als de gymnasten het podium behalen.

Het absolute hoogtepunt dit seizoen was ongetwijfeld het turn- en dansgala "Schitterende Sterren".

Een weekend lang, tijdens 4 shows, werden de meer dan 2000 toeschouwers meegenomen op een spectaculaire ruimtereis, puur genieten... van peuters tot senioren!

Maar hé google ... "Doen jullie toch zo verder?".

Uiteraard! We zijn volop bezig met de planning van komend seizoen en verwelkomen jullie graag terug vanaf maandag 12 september. Het is belangrijk dat je opnieuw inschrijft voor de start van het nieuwe seizoen zodat we weten in welke groep(en) en zo je plaatsje meerekenen. Dit zal online kunnen waarvoor je alle informatie nog ontvangt in de onthaalbrochure in je mailbox en brievenbus tijdens de vakantie.

Eerst en vooral wensen we jullie (en ook de moe-getrainde spiertjes) een fijne en zonnige vakantie toe!

Veel leesplezier,

Yunsi Olyslager

INHOUDSTAFEL

Clubnieuws	4
Lesgever in de kijker: Ellen Valkiers	6
Wannes behaalde WAGC-selectie	7
3 medailles op Special Olympics	7
Turn- en dansgala "Schitterende Sterren"	8
60 jaar bij Deugd en Moed	12
Lesgever in de kijker: Charlotte Defour	13
Wedstrijdresultaten	14
Wedstrijdverslagjes	17
Bijzonder seizoen voor enkele gymnasten	20
G-gym jubilarissen	21
Onze sponsors	2, 22, 23



REDACTIE

Yunsi Olyslager - flikflakske@deugdenmoed.be

OPLAGE

750 exemplaren en digitaal op www.deugdenmoed.be

btw nummer - BE 0476.428.465



De club behaalde het Q4 Gym kwaliteitslabel in juni 2019 met een totaalscore van 93,28%

DEUGD EN MOED DOET MEE AAN #EKERENSPORT



Op 1 mei was het eindelijk opnieuw zover, #EkerenSport vond plaats! Presentator van dienst tijdens dit vernieuwde evenement was Jan Van Looveren.

Ekerenaars die graag beginnen sporten of willen weten welke sportclubs het district in de aanbieding heeft, waren bij #EkerenSport aan het juiste adres. Tijdens dit grootse sportevenement stelden maar liefst 15 sportclubs zich voor. Op een interactieve en speelse manier konden de deelnemers proeven van het aanbod bij de Ekerse sportclubs.

Veel sportinitiatie en demonstratie dus, met in de latere namiddag eerst een kinderloop en tot slot de Kom op Tegen Kankerloop, waarvoor over de beide afstanden samen een 400-tal deelnemers het beste van zichzelf gaven.

Ook onze freerunners waren van de partij en lieten klein en groot kennismaken met de coolste moves op de stelling en minitrampoline.

Een groot succes!



Op **19 mei** was het dan de beurt aan de **60-plussers** om kennis te maken met verschillende sporten. Er werden verschillende sportinitiaties georganiseerd in het Hagelkruispark waaronder linedance, petanque, paapgooien, salsa, hankido gold, ...

Onze lesgeefster Sylvania zorgde voor actie in de gymhal, ondanks dat er wel heel veel water was die dag in Ekeren. Er was niet alleen een breuk in de waterleiding, maar ook de regen zorgde dat alles een beetje letterlijk in 't water viel.

"Verschillende mensen zijn er niet doorgekomen door het slechte weer maar we hebben er het beste van gemaakt en al bij al was het wel een leuke ervaring en de aanwezigen hebben er hopelijk van genoten!"

~ Sylvania



LAUREATENVIERING



Bron: GVA

Op **11 maart** werden in het districtshuis 9 individuele sportlaureaten en 1 winnend team gehuldigd. Ondanks vele van de wedstrijden niet doorgingen omwille van de coronapandemie, werden er van onze club 5 sportlaureaten gevierd.

Nathalie Moens was provinciaal kampioene op B-niveau maxi-trampoline. Stephanie Moens behaalde goud op de DMT categorie B-17+ en Hayley Decoster in de categorie B -11 jaar. Yentl Verryken behaalde een gouden medaille op maxi trampoline B-niveau en Guillaume de Oliveira Andrezo veroverde goud in tumbling op A-niveau seniores.

FREERUNNING OP AVONTUUR

Ook dit jaar gingen de **freerunners op stage** - een heel weekend lang buiten sporten! Van 8 tot 10 april 2022 waren we met z'n allen met de trein onderweg door Vlaanderen. De uitvalsbasis was het vertrouwde Leuven, waar we vrijdag samen parkour deden in het zwemparadijs. Als je wil weten hoe dat werkt, kom mee freerunnen! Die zaterdag waren we de hele dag aan het springen in Vilvoorde, waar onder het viaduct een waar parkourparadijs ligt, speciaal voor onze sport gebouwd. En zondag trainden we op het parkourpark in Leuven voor de demo aan de ouders. Opnieuw een geslaagd weekend, met slechts één regenbui.

~ Tom De Backer

Tim Biemans maakte nog een leuke compilatie van dit weekend met spectaculaire sprongen te bekijken via volgende link:

<https://www.youtube.com/watch?v=tynzvl9WW1c>



Na een jaar lang flink te hebben geoefend, krijgen de kleuters hun turndiploma.

Wat zijn ze er trots op!





Je bent nieuwe trainster sinds dit jaar, wat motiveerde je om te komen lesgeven?

Ik kende de club al lang aangezien ik zelf enkele jaren recreatief geturnd heb. Uiteindelijk heb ik een keuze moeten maken en besloten me meer op dansen te richten. Ik hoorde vorig jaar waaien dat ze nog lesgevers zochten en specifiek om aan een groepje dansles te geven. Ik was meteen geïnteresseerd. Ik studeer dit jaar af als leerkracht secundair onderwijs. Het lesgeven zit dus zeker wel in mij. Om deze twee dingen te kunnen combineren die ik graag doe, leek me fantastisch!

Wat geeft je voldoening bij het lesgeven?

Zelf dans ik al vanaf mijn 3 jaar. Dansen doet me de wereld om me heen even vergeten. De kinderen zien dansen en de danskriebels kunnen doorgeven, maakt me bij. Vooral de lach op hun gezichtjes en hun doorzettingsvermogen zien, doen me glunderen.

Wanneer iets nog niet zo goed lukt proberen ze toch en blijven ze oefenen en doorgaan. Op het einde van de les is er ook altijd plaats voor een spelletje. De kinderen houden van 'De juffrouw zegt...' Dit spelen we bijna elke week. Daarnaast werk ik vaak met themaliedjes zoals voor Kerst, Halloween, etc. en mogen ze ook soms hun eigen creativiteit uiten door zelf poses en danspasjes te verzinnen. Zo bouwen we samen aan super toffe lessen!

Wat was voor jou één van de mooiste momenten tijdens het afgelopen gala?

Eén van de mooiste momenten was om samen met hen onze dansmix te laten zien waar we hard aan gewerkt hadden. De fierheid en ontlading achteraf was zeer leuk. Ik zag alleen maar blijе gezichtjes en een ontlading van al de zenuwen die bij zo'n voorstelling komen kijken. Ze hadden ervan genoten en dat is het allerbelangrijkste! Dit alles maakt van mij ook een enorm trotse juf!

Wat doe je zelf nog als sport en in je vrije tijd?

Zelf heb ik jarenlang vele uren in een dansschool gespendeerd. Toen ik ging verder studeren was het tijd voor een nieuw hoofdstuk. Echter kon ik nog geen afscheid nemen van het dansen en ben op zoek gegaan naar iets nieuw. Ik kwam uit bij de groep dance mix workout bij D&M. Dit doe ik nu 3 jaar en vind ik ook heel fijn!





WANNES BEHAALDE SELECTIE VOOR HET WAGC

Van 23 tot 26 november 2022 gaat in Sofia (Bulgarije) het WAGC - World Age Group Competition- door in tumbling, trampoline en DMT. Ook wij gaan voor het tweede jaar op rij internationaal!

Wannes Poelmans bemachtigde zijn selectie nadat hij op het Vlaams kampioenschap knap de norm behaalde.

In een kort interview vertelt hij hier over zijn ervaringen en zijn ambities. We wensen hem samen met z'n trainers nog heel veel succes toe in de verdere voorbereidingen!

Proficiat, Wannes, met de behaalde WAGC selectie. Waar kijk je naar uit? Hoe zal je je nog verder voorbereiden?



Ik kijk uit naar de hele ervaring om te mogen springen in het buitenland met de Belgische driekleur op mijn maillot. Ik vind het ook tof om een deel te mogen zijn van het Belgische team en om samen met de andere gymnasten te gaan doen wat ik graag doe. Ik hoop dat ik tegen dan ook de 'full inn back out' onder de knie heb, dus dat wordt nog stevig trainen.

Wat is het mooiste dat je bereikte tot nog toe?

Het mooiste is voor mij het gevoel dat ik krijg als een nieuwe sprong lukt, de eerste dubbel die lukte was geweldig. Ik ben heel blij met de WAGC norm maar vooral ook met de weg die ik heb afgelegd om dat te bereiken.

Wat is voor jou de grootste uitdaging bij tumbling?

Bij tumbling moet je durven en vertrouwen op jezelf. Vooral als je iets nieuws wil leren moet je bereid zijn om veel te vallen en toch kunnen doorzetten. Ook blessures zijn een struikelblok, als je veel vraagt van je lichaam is het een uitdaging om het niet te overvragen.

Wat is je droom om nog te bereiken als gymnast?

Ik zou ooit heel graag op het WK voor senioren staan en ik zou ook heel graag eens op het Gymgala in de lotto Arena staan, dat lijkt me heel indrukwekkend.



Special
Olympics
Belgium

3 MEDAILLES OP SPECIAL OLYMPICS NATIONAL GAMES



De 38e editie van de Special Olympics National Games België ging in Louvain-La-Neuve van 25 tot en met 28 mei door. Dit toernooi is een jaarlijks hoogtepunt voor bijna 3000 atleten met een verstandelijke beperking.

Special Olympics Belgium bestaat sinds 1979 en omvat 20.000 atleten.

Tia Hellebaut en Kevin De Bruyne zijn de meter en peter van de organisatie.

Zoals op de Olympische Spelen werd op 25 mei de vlam aangestoken als startschot voor dit fantastische weekend boordevol sport en leuke randanimatie.

G-gymmer Tiffany was onze grote ster en behaalde 2 x goud (grond oefening & sprong) en 1 x brons (balk). Een dikke proficiat!!

Bekijk de aftermovie via volgende link (Tiffany kan je spotten rond 00:50 in het filmpje):

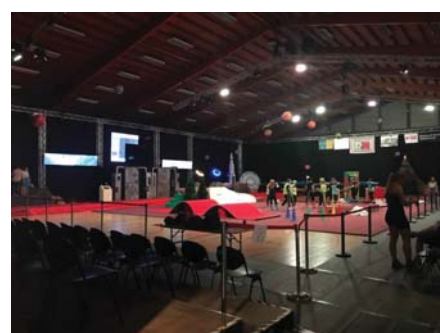
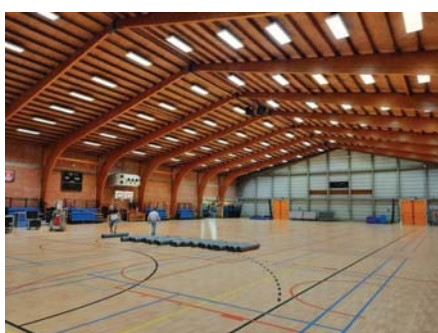
<https://www.special-olympics.be/nl/aftermovie-national-games-2022/>



TURN- EN DANSGALA "SCHITTERENDE STERREN"

ACHTER DE SCHERMEN

Reeds meer dan een jaar op voorhand starten de voorbereidingen voor het turn- en dansgala en dat was deze keer niet anders. Integendeel, door het jaartje uitstel omwille van de coronapandemie, keken we er eens zo hard naar uit. Gewoonlijk kiezen we eerst het thema en decor. Het was snel duidelijk, we lanceren D&M naar de ruimte! Dat dit een reis ging worden doorheen de tijd en met zovele taferelen, dat hadden we niet voorzien tijdens deze brainstormsessie, maar onze creatieve schrijvers aan het verhaal zorgden voor een soms verrassende verhaallijn. Wanneer Gunther Thienpont, designer van de affiche, ons dan de eerste versie van de affiche bezorgt, wordt het écht. De tickets vliegen de deur uit, het geeft ons bijna vleugels alsof we de lotto arena aan het uitverkopen zijn!



Fast forward naar de week voor het gala ... Eddy en Wesley zijn de getuigen van hoe "doodgewoon" sporthal 't Venneke is en vastberaden om dit met de hele ploeg om te toveren in een magisch decor, tot in de puntjes afgewerkt. Daar kropen vele uurtjes nachtwerk in om klaar te geraken voor de eerste repetities.



De leden komen repeteren met veel wow's en amai's, helemaal onder de indruk. Belichting, geluid, de presentatie op de schermen, ... alles wordt in orde gemaakt, wat kijkt iedereen uit naar dit gala!



Vlak voor de shows nog een laatste briefing, op dat ogenblik giert de adrenaline door ons lijf.

Tientallen vrijwilligers staan klaar om er een groot succes van te maken; aan kassa, inkom, eetstand, tombola, parkingcontrole, VIP, maar ook achter de schermen, in de kleuteropvang, schmink, materiaalploeg, EHBO, ... 3, 2, 1, ... en go go go, dan is het genieten... bedankt om dit met ons te verwezenlijken!

Deze editie was toch wel specialer als anders. De opbouw begon reeds op dinsdagavond en we werkten door tot 3u30 's nachts. Dit moest wel, want de repetities moesten op woensdagmiddag van start kunnen gaan. Alle belichting moest dan al omhoog hangen. Om 7u45 stonden we terug paraat. Pikkepi. Het werd een lange week.

Wat het zo fijn maakt, zijn de mensen waar je mee samen werkt!! Hard werken en toch plezier maken. Ik mag toch wel stellen dat dat ondertussen al een hechte vriendengroep geworden is.

Enorm veel respect ook voor het bestuur en de trainers. Als je ziet welke voorbereiding hieraan vooraf gaat, petje af! Het regelen van de zaal, belichting, geluid, tribunes, decor, vrijwilligers, podiums.... Ik denk soms dat mensen dat niet beseffen. Dit is echt een huzarenstukje.

Tijdens de shows deed ik de inkomcontrole, en tussendoor overal gaan helpen waar ik kon. Je schrikt er dan van hoeveel mensen hieraan meewerken. De kleuters die opgevangen worden, de hotdogs, tombola, EHBO, inkom ... De laatste show meegelopen met die hardwerkende materiaalploeg. Al die vrijwilligers, gymnasten, de drukte. Ik hou er wel van. En dan die sfeer!

Het allermooiste is dat hele groepsgevoel dat gecreëerd wordt. Die gymnasten die stuk voor stuk boven zichzelf uitstijgen. Die kleutertjes die naar mama zwaaien, de G-gym die de show steelt, de freerunning, de volwassenen, de senioren... De wedstrijdgroepen die alle monden doen openvallen. Wat waren ze goed!

Je ziet ze dan bezig achter de schermen. Blij met wat ze gepresteerd hebben of een knuffel voor elkaar wanneer iets mislukt is.

En dan komt die laatste show.... Het besef dat dit geweldige weekend voorbij is. Gymnasten die stoppen en al wenend hun laatste sprongen en dansjes afmaken. Groepsknuffels en foto's. Ik moet zeggen dat ik er zelf tranen van in mijn ogen kreeg.

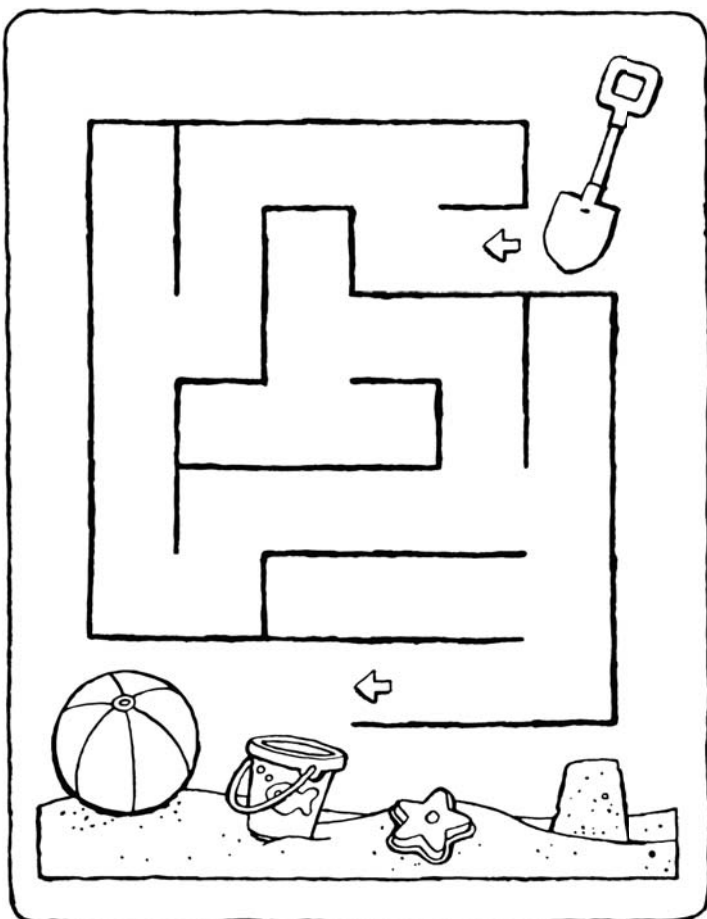
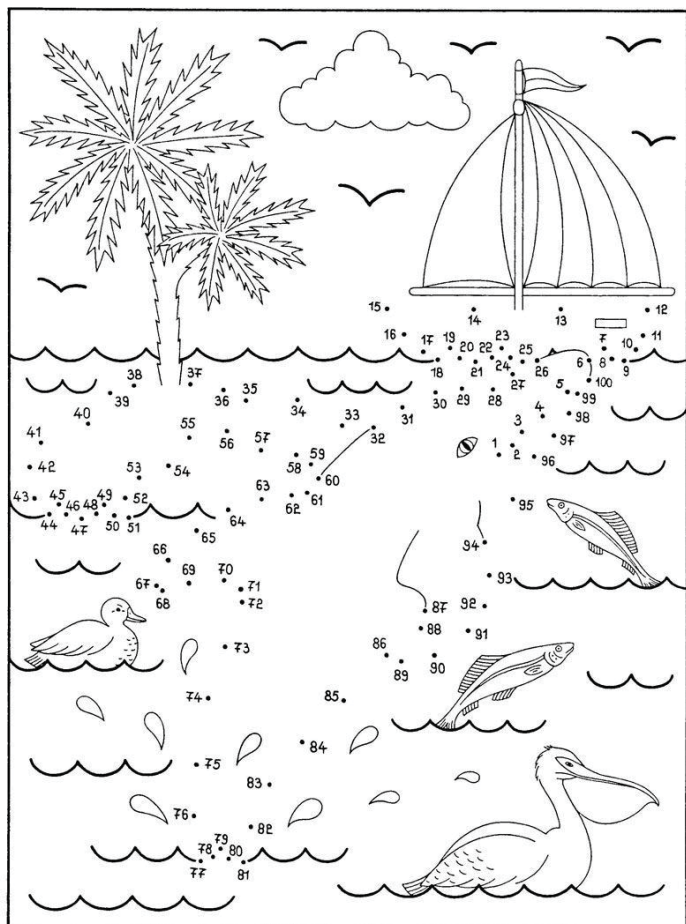
Al die gelukkige mensen die zo'n schitterend turngala achter de rug hebben, dat is echt mooi om zien.

En net daarvoor doe je het!

Tot binnen 2 jaar!

~ Gunther Hoppenbrouwers

VAKANTIESPELLETJES



HÉ GOOGLE !



We hielpen al enkele edities mee achter de schermen maar dit gala was toch net iets specialer! Eindelijk kon het opnieuw doorgaan na 3 jaar.

Gunther bouwde mee op vanaf dinsdag en hielp tijdens de optredens, ik werkte samen met enkele toppers (Wendy, Tinne P., Jess en Charlotte) aan het 'verhaal' en kreeg de kans om mee voor de presentatie te zorgen tijdens de show. Een unieke ervaring!

En onze dochters schitterden samen met al die andere deugd en moedersterren op de vloer! Kippenvel en traantjes.

We hadden het voorrecht om alle optredens van heel dichtbij mee te maken en dit als gezin te delen gedurende al deze prachtige momenten.

Wat hebben we hiervan genoten!!!

Prachtig om te zien hoeveel mensen bergen werk verzet hebben om dit prachtig gala te realiseren. Dikke pluim!

~ Tania (el professor 😊)

SOCIAL MEDIA BUZZ

Enkele van de vele positieve reacties ...



Patrick-Daniella Branders-Willems
Enorm genoten van de prachtige show.
Van begin tot einde weergaloos
Knap werk 🍷🍷

Peg Vercammen

Het was een fantastische show! Dikke duim voor de organisatoren en vrijwilligers



Erwin Weyers is 🥰 feeling blessed.
May 19 at 8:36 AM

Afgelopen zaterdag stond ik op het turngala van Deugd en Moed, waar ik ondertussen 39 jaar lid ben 😊. Ondertussen heb ik daar al wel heel wat kunstjes gezien, maar wat de acrogym op de mat bracht was wel heel bijzonder.

De oefening zou zeker niet misstaan in Belgium's Got Talent ! Het was er boenk op, zoals ze wel is zeggen ! Chapeau voor de lesgevers !

En ook voor de recreagymnasten was het een unieke en leuke ervaring. Ze vertelden wat hun favoriete nummer was:

Akira: "Het was heel tof"

Lucie & Rachel: "Ik vond het eerste nummer met de trampoline het mooiste".

Hannah: "Het coolste was de tumbling".

Xanthe: "Wij vonden juf Demi bij acro de beste!!"

Victoria: "Alice in Wonderland was super mooi"



FRIETJESFEEST



Dankzij de gedetailleerde planning van Tamara Vervoort konden we de vele helpende handen efficiënt inzetten om in een mum van tijd 't Venneke vanuit de spectaculaire ruimtereis terug naar de realiteit te brengen, een doodgewone sporthal.. en waren zoveel camions later ook al het materiaal en toestellen terug netjes in onze gymhal. Tijd om met volle teugen na te genieten met alle hardwerkende helpers en -smullend van de frietjes- te klinken op een meer dan geslaagd turn- en dansgala!!!

NAGENIETEN MET SFEERBEELDEN - FOTO & FILM



Erwin Weyers was één van onze fotografen van dienst. Zoals steeds heeft hij prachtige beelden gemaakt die ons helemaal weer in de sfeer brengen.

Deze foto's zie je doorheen 't flikflakske en kunnen besteld worden via Oypo:

<https://www.oypo.nl/919251B012C9661A> (zaterdagmiddag)

<https://www.oypo.nl/EDA771B0131373CA> (zaterdagavond)



Het gala werd ook volledig vastgelegd op film en komt uit op een unieke dvd. We zijn volop bezig met het verwerken van de vele uren beeldmateriaal en houden jullie op de hoogte van zodra de dvd besteld kan worden.



60 jaar bij Deugd en Moed



Tijdens het turn- en dansgala zetten we maar liefst 52 jubilarissen feestelijk in de bloemetjes, die 10, 20, 25, 30 of meer jaren onafgebroken lid, bestuurslid of trainer zijn.

Eén van hen, **Lia Boeren**, startte 60 jaar geleden als 6-jarige in onze club en is dé getuige van onze hele clubgeschiedenis.

We vroegen haar om te vertellen over haar D&M herinneringen.

De eerste vijf minuten bij D&M had ik al een kleine aanvaring met het bestuur, maar dat was dan ook de eerste en enige keer. Ik ben altijd een stijve hark geweest, dus keurturnen zat er zeker niet in.

Dansen daarentegen heb ik altijd graag gedaan. Dus naast het recreatief turnen heb ik ook jazzdans en aerobics gedaan. Nu probeer ik mijn ledematen een beetje soepel te houden op donderdagavond in de TBC groep bij Sylvania.

Vroeger verliepen de lessen heel gedisciplineerd, bijna drill zoals in het leger. Praten in de les was er zeker niet bij. De wedstrijden waaraan we elk jaar meededen (zeker niet te vergelijken met de wedstrijden nu) waren leuk, zeker wanneer we wonnen en met een beker huiswaarts keerden.

Ook in de drumband heerste er discipline.

Wat mij daar het meeste van bijgebleven is: het optreden op het veld van RFC Antwerp, voor en tijdens de half time van de match tegen Club Brugge.

De turnfeesten, vroeger in het oude zaaltje achter het Ekers Hof (nog met de klapstoelen en kachels in de zaal), daarna in de Akerzaal, vervolgens in de sporthal van de International School, en nu in het Venneke, altijd even leuk. Wel een serieuze evolutie, van kleinschalig naar semi-professioneel!



Van een kleine dorpsturnkring heb ik Deugd en Moed zien evolueren tot de club die het nu is. Met dank aan al die vrijwilligers in het bestuur.

Ik hoop dat ik nog lang lid kan blijven (misschien later stoelturnen ;-)) en wens aan alle leden nog veel turn- en dansplezier.

~ Lia Boeren



AAN ALLE MOOIE 'SEIZOENEN'
KOMT EEN EINDE ...
TIJD VOOR EEN WELVERDIENDE
VAKANTIE VOOR IEDEREEN!

EEN GROTE DANK U AAN ONZE MEER
DAN 200 VRIJWILLIGERS DIE ELKE
DAG KLAARSTONDEN VOOR AL ONZE
LEDEN! NU AL ENTHOUSIAST OM
VOLGEND SEIZOEN TE HELPEN?
Mail naar vrijwilligers@deugdenmoed.be



LAST MINUTE NOG OP ZOEK NAAR
EEN LEUKE SPORTACTIVITEIT VOOR
JE KLEUTER? NOG ENKELE PLAATS-
JES IN ONS KLEUTERKAMP VOOR
5-6 JARIGEN VAN 18-22 JULI

>>> Alle info via onze website.

LESGEVER
IN DE
KIJKER

CHARLOTTE
DEFOUR

CHARLOTTE IS ÉÉN VAN DE LESGEVERS DIE HAAR 10-JARIG JUBILEUM ALS TRAINSTER MOCHT VIEREN. ZE VERTELT ONS MEER OVER DE LEUKSTE EN MEEST MEMORABLE MOMENTEN

Welke lessen gaf je al?

Ik ben begonnen met lesgeven aan de groep basiskeur gericht op voorbereiding acro terwijl ik zelf nog gymnast was in de wedstrijdgroep van de acro. Als lesgever werkte ik met de jongere gymnasten van de acro en deden we voorbereidend werk voor de acrodelen met bijvoorbeeld kracht- en vormspanningsoefeningen. Daarnaast gebruikten we deze lessen ook voor de individuele delen te oefenen. Het moment dat ik gestopt ben als wedstrijdgyrnast, ben ik trainer geworden bij deze groep van de acro. Daarnaast heb ik een periode ook heel wat vervangingen gedaan bij de G-gym. Ondertussen woon en werk ik echter in Nederland, dus ben ik vooral voor vervangingen ingeschakeld en probeerde ik nog wel op wedstrijden mee te gaan als jurylid of trainer.

Ik vind het lesgeven nog steeds erg leuk, omdat je de gymnasten echt kan zien groeien, zeker als je zo een lange periode trainer bent. Ondertussen is een groot deel van de jonge gymnasten waar ik ooit training aan gaf, zelf ook trainer geworden en dat is zeker leuk om te zien.

Wat is voor jou de grootste uitdaging?

Het is op onze turnkring erg belangrijk dat de gymnasten plezier hebben tijdens het sporten. Het is dus altijd leuk om te zoeken naar manieren om een les niet enkel leerzaam, maar ook leuk te maken. Zo proberen we tijdens de acrolessen of op acrokamp ook af en toe een spel te doen waarin we dan turnoefeningen verwerken.

En wat geeft je dan voldoening?

Hier zou ik wat een combinatie van bovenstaande antwoorden op geven. Het is ontzettend leuk om te merken als een groepje plots een nieuw deel kan waaraan je een hele tijd hebt gewerkt. Of wanneer we op wedstrijd de volledige turnoefening zien, met dans en acrodelen, en de gymnasten nadien glunderen omdat alles goed gelukt is en ze ook hebben genoten van hun optreden.

Wat was voor jou het hoogtepunt tijdens het afgelopen gala?

Door drukte met mijn werk heb ik helaas aan het acronummer van dit jaar op het gala geen grote bijdrage gehad. Maar door alle trainingen die ik de voorbije jaren gaf, is het wel heel mooi om te zien hoe de gymnasten gegroeid zijn en wat ze allemaal hebben kunnen laten zien aan de toeschouwers. In acro is het vaak nodig om een langere periode te trainen en groeien de jonge gymnasten van toen door naar de ondermannen van nu.

Één hoogtepunt benoemen is altijd moeilijk. Ik vond persoonlijk het enthousiasme bij alle gymnasten en trainers erg aanstekelijk. Na drie lange jaren mochten we eindelijk weer een grote show op poten zetten. Het turngala is toch iets waar vaak iedereen naar uit kijkt. Je hebt niet enkel de oefeningen zoals op een wedstrijd, maar nu is er ook extra licht, een verhaal, kostuums en nog veel meer wat meespeelt. Je werkt altijd lang richting het turn- en dansgala en als het dan daar is, merk je gewoon hoe hard er werd naar uitgekeken.

NIEUW SEIZOEN VANAF 12 SEPTEMBER 2022



Tijdens de vakantie krijg je een **onthaaltbrochure** in de brievenbus en digitaal in je mailbox met alle informatie over het nieuwe seizoen (aanbod, uurrooster, lidgeld, ...).

Belangrijk!

Je bent **niet automatisch heringeschreven**.

Iedereen dient opnieuw in te schrijven zodat we weten aan welke groep(en) je volgend seizoen wil deelnemen.

Dit kan eenvoudig **online** met de inloggegevens van vorig seizoen (of deze worden toegestuurd via e-mail als je vorig jaar nog niet online inschreef) vanaf begin augustus.



Al terug in actie tijdens de zomer?

Kom dan mee in één van onze flyerteams. Wij gaan in heel Ekeren onze flyer bezorgen om zo nieuwe leden aan te trekken! Interesse om hierbij te helpen?

Mail naar: flikflakske@deugdenmoed.be



WEDSTRIJDRESULTATEN

Na de geslaagde provinciale kampioenschappen hadden een heel aantal van onze wedstrijdgymnasten zich geplaatst voor het Vlaams kampioenschap in hun discipline.

Samen met de scores behaald tijdens de provinciale voorrondes tellen deze resultaten mee voor een selectie voor het groot Belgisch kampioenschap. Spannend dus!

GYMNASTEN	CATEGORIE	ACRO VLAAMS KAMPIOENSCHAP 30 april-1 mei 2022, Lommel
Nanou Muzaliwa Twagira – Phebe Van de Water – Mila De Ryck	I1 9-14 jaar groep	BRONS
Favour Bioh – Ava Geerts	I1 9-14 jaar duo	BRONS
Roos Vandenbempt – Renée Sanders	C 10-18 jaar duo	12e
Ayla Hoppenbrouwers – Marie Snijders – Yente Timmermans	C 10-18 jaar groep	15e
Emma Moons - Ella Buytaert	C 10-19+ jaar duo	13e

GYMNAST	CATEGORIE	TRA VLAAMS KAMPIOENSCHAP 23 april 2022, Hulshout
Lotte Van de Vyver	I 9 jaar meisjes	12e/19

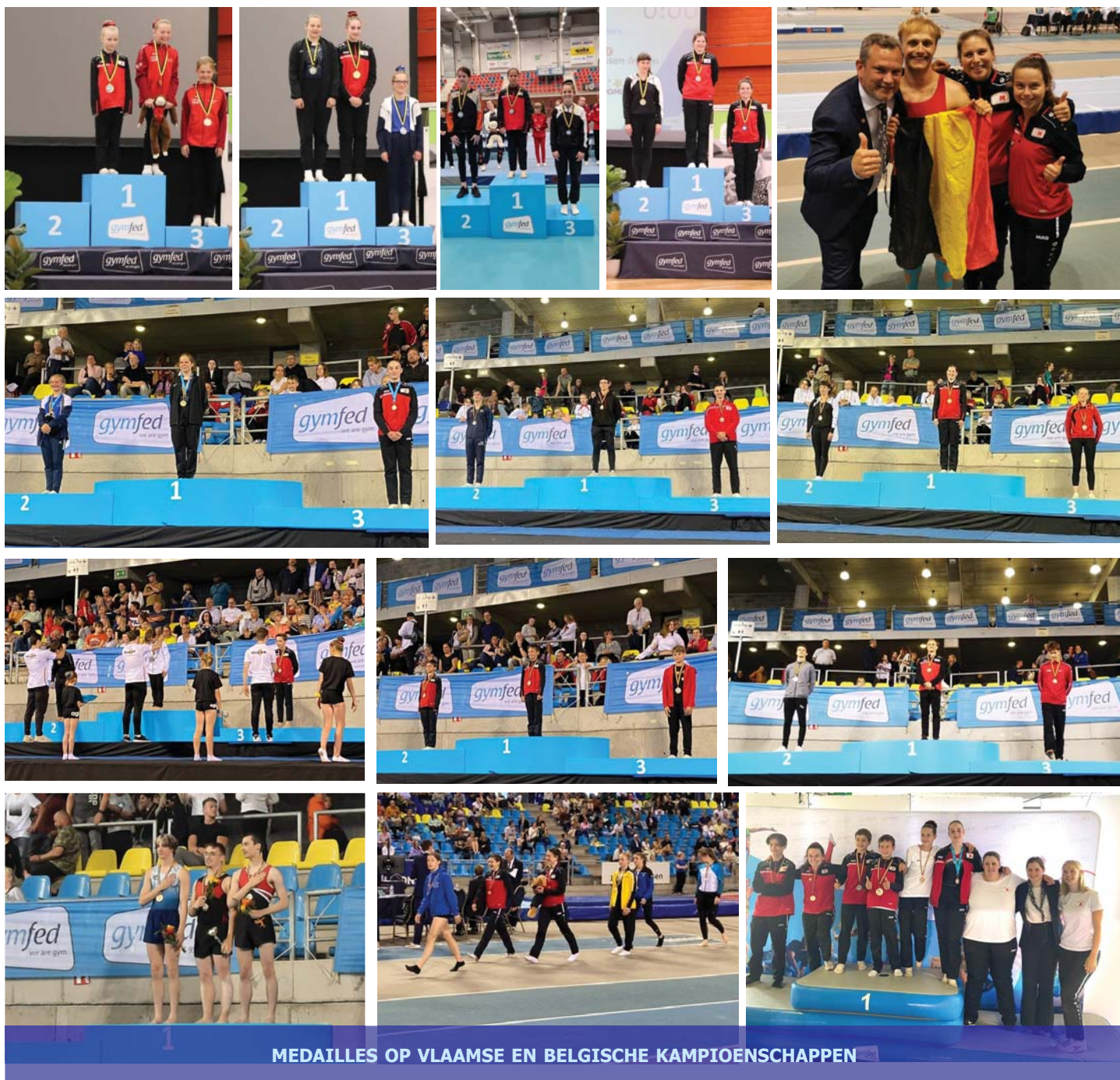
GYMNAST	CATEGORIE	TRA VLAAMS KAMPIOENSCHAP 14-15 mei 2022, Knokke
Lianne van der Linden	C 17+ jaar meisjes	8e/17

GYMNAST	CATEGORIE	TRA VLAAMS KAMPIOENSCHAP 30 april-1 mei 2022, Beveren
Itai Verryken	B 11 jaar jongens	3e/6 BRONS
Yentl Verryken	B 13 jaar meisjes	1e/14 GOUD

GYMNAST	CATEGORIE	TRA SYNCHROON VLAAMS KAMPIOENSCHAP 30 april-1 mei 2022, Beveren
Nathalie & Stephanie Moens	B15+ jaar meisjes	5e/14

GYMNAST	CATEGORIE	DMT VLAAMS KAMPIOENSCHAP 23-24 april 2022, Hulshout
Yentl Verryken	A 13-14 jaar meisjes	2e/10 ZILVER
Lisa Simons	B 11 jaar meisjes	1e/25 GOUD
Itai Verryken	B 11-12 jaar jongens	2e/11 ZILVER
Lander Maes	B 11-12 jaar jongens	3e/11 BRONS
Gwen Wissekerke	B 14 jaar meisjes	1e/22 GOUD
Ruan Maes	B 15-16 jaar jongens	10e/15
Nathalie Moens	B 17+ jaar meisjes	1e/25 GOUD
Lianne van der Linden	B 17+ jaar meisjes	3e/25 BRONS
Tim Biemans	B 17+ jaar jongens	4e/11

GYMNAST	CATEGORIE	TU VLAAMS KAMPIOENSCHAP 23 april 2022, Hulshout
Yinthe Marstboom	I 10 jaar meisjes	27e/30
GYMNAST	CATEGORIE	TU VLAAMS KAMPIOENSCHAP 30 april-1 mei 2022, Beveren
Athos Eijsackers	A 11 jaar jongens	5e/6
Thomas Vermeulen	A 12 jaar jongens	6e/6
Robbe Simons	A 12 jaar jongens	4e/6
Wannes Poelmans	A 13-14 jaar jongens	1e/8 GOUD
Guillaume De Oliveira	A seniores jongens	13e/15
Félien De Kaey	B 14 jaar meisjes	21e/29
Mert Unal	B 13-14 jaar jongens	5e/12
Lena-Clementina Asnot	B 15 jaar meisjes	13e/25
Robin Thienpont	B 17 jaar meisjes	20e/23
Siebe Dierckx	B 17+ jaar jongens	1e/10 GOUD





Om het wedstrijdseizoen af te sluiten organiseerde Gymfed **het Groot Belgisch Kampioenschap te Gent**. Sporters in de disciplines Acro, Ritmiek, Toestelturnen jongens & meisjes, Tumbling, Trampoline en Rope Skipping in het A- en B-niveau namen het tegen elkaar op om de ultieme titel!

Het was voor onze gymnasten een onvergetelijke belevenis in deze indrukwekkende topsporthal waar ze zo maar liefst de Belgische Olympische gymnasten en hun idolen zoals Nina Derwael konden tegenkomen.

GYMNAST	DISCIPLINE	CATEGORIE	GROOT BELGISCH KAMPIOENSCHAP 26-29 mei, Gent
Athos Eijsackers	Tumbling	A 11 jaar jongens	6e/6
Thomas Vermeulen	Tumbling	A 12 jaar jongens	4e/6
Robbe Simons	Tumbling	A 12 jaar jongens	3e/6 BRONS
Wannes Poelmans	Tumbling	A 13-14 jaar jongens	9e/10
Adnane Sbhi	Tumbling	A seniores jongens	15e/16
Guillaume De Oliveira	Tumbling	A seniores jongens	3e/16 en in finale 3e/8 BRONS
Félien De Kaey	Tumbling	B 14 jaar meisjes	11e/24
Mert Unal	Tumbling	B 13-14 jaar jongens	8e/10
Lena-Clementina Asnot	Tumbling	B 15 jaar meisjes	11e/22
Robin Thienpont	Tumbling	B 17 jaar meisjes	11e/23
Siebe Dierckx	Tumbling	B 17+ jaar jongens	1e/9 GOUD
Nathalie & Stephanie Moens	Trampoline synchroon	B15+ jaar meisjes	6e/11
Itai Verryken	Trampoline maxi	B11 jaar jongens	6e/6
Yentl Verryken	Trampoline maxi	B13 jaar meisjes	6e/14
Yentl Verryken	DMT	A 13-14 jaar meisjes	4e/10
Lisa Simons	DMT	B 11 jaar meisjes	4e/20
Itai Verryken	DMT	B 11-12 jaar jongens	1e/10 GOUD
Lander Maes	DMT	B 11-12 jaar jongens	2e/10 ZILVER
Lien Verdonck	DMT	B 12 jaar meisjes	5e/15
Gwen Wissekerke	DMT	B 14 jaar meisjes	3e/19 BRONS
Ruan Maes	DMT	B 15-16 jaar jongens	7e/12
Nathalie Moens	DMT	B 17+ jaar meisjes	1e/21 GOUD
Lianne Van der Linden	DMT	B 17+ jaar meisjes	4e/21
Tim Biemans	DMT	B 17+ jaar jongens	3e/10 BRONS

En of het nu al dan niet de "meet & greet" was met Nina Derwael, maar ook **Guillaume** turnde zich naar een ongeziene primeur voor onze club met bronzen medaille op het allerhoogste niveau tumbling (A seniores). Officiële podiumceremonie met alles erop en eraan (P.S. hij had de Brabançonne stiekem al geoefend op voorhand :-))!



Proficiat aan al onze gymnasten en trainers om hard te blijven trainen en doorzetten tijdens het volledige seizoen. Bedankt aan al onze juryleden om er mee elke wedstrijd te staan, en last but not least ...de vele supporters die telkens de gymnasten naar een hoger niveau tilden tijdens de wedstrijden, maar er ook waren als het eens een dagje minder liep. Wat een topteam!

ALS BROERS ELKAAR STEUNEN OP HET GROOT BK



Het was mijn droom om te mogen deelnemen aan het Groot Belgisch Kampioenschap en die is dit jaar eindelijk uitgekomen. De zilveren medaille die ik behaalde op de dubbele mini trampoline was de kers op de taart. Op het grote podium staan was toch wel indrukwekkend. Twee jaar geleden behaalde ik op het I-niveau twee gouden medailles en had mijn selectie voor het Vlaams kampioenschap op zak, maar toen was er corona en werden alle verdere wedstrijden geannuleerd. Dat was een grote teleurstelling voor mij. Het jaar daarop ging nog steeds geen enkele wedstrijd door. De verwachtingen dit jaar lagen dus hoog.

Voor Antwerpen werd het een zilveren medaille en op het Vlaams kampioenschap een bronzen.

Vele jaren van hard trainen werden beloond. Dat ik dit alles samen met mijn broer Ruan Maes mocht meemaken was heel leuk. Zo konden we elkaar steunen en aanmoedigen. We waren dan ook heel trots dat we samen aan het Belgisch kampioenschap mochten deelnemen. Een ervaring om nooit meer te vergeten!

~ Lander Maes

Het was mijn 1^{ste} deelname aan het Belgisch kampioenschap. Net voor corona was ik ingestapt in het wedstrijdteam van DMT waardoor mijn eerste wedstrijdseizoen pas kon starten in 2022.

Het BK was dus een hele ervaring voor mij en om hier dan als 3^{de} te eindigen, dat voelde geweldig.

Mijn selectiewedstrijden gingen niet zo super wegens een geblesseerde enkel waardoor ik mijn sprongen moest aanpassen naar gemakkelijkere reeksen. Maar toen ik hoorde dat ik toch geselecteerd was zette ik alles op alles, ik leerde de moeilijkere sprongen die mijn enkel hadden bezeerd deftig te springen en kon ze vrij goed uitvoeren op de wedstrijd. De voorbereidingen waren niet altijd even gemakkelijk met alle blessures en corona heeft het ons allen ook niet gemakkelijk gemaakt maar met goede trainers en de nodige doorzetting kom je al ver natuurlijk.

Ik wil zeker de trampolinetrainers nog eens dubbel en dik bedanken voor alle tijd en energie die ze week na week steken in het verfijnen en perfectioneren van onze sprongen. Met prachtige resultaten op dit BK als gevolg!

~ Tim Biemans



TIM TIJDENS Z'N EERSTE BK



Nathalie en Stephanie Moens zijn onze "oude-gymnastrotten in het vak". Samen tellen ze al meer dan 40 jaar aan gymnastiekervaring en als trainers geven ze dit met veel enthousiasme door aan de volgende generatie.

Ze wonnen al vele titels op de provinciale, Vlaamse en Belgische kampioenschappen en gaan geen nieuwe uitdaging uit de weg. Dit wedstrijdseizoen turnden ze samen mee in trampoline synchroon, prachtig om te zien en een primeur voor de club. Ze behaalden meteen ook een selectie tot op het Belgisch kampioenschap.

Ze vertellen hier over wat hen ertoe aanzette en hoe deze wedstrijden verliepen.



Hoelang zijn jullie al gymnast?

Wij werden dit jaar beiden gevierd omdat we 20 jaar lid en dus ook 20 jaar gymnast zijn. Met wedstrijden zijn we gestart in het eerste leerjaar. Acrogym, tumbling en trampoline, we hebben in al deze disciplines (wedstrijd)ervaring opgedaan.

Wat is jullie mooiste wedstrijdervaring?

S: Alle disciplines hadden zijn charmes op wedstrijd. Bij de wedstrijden acrogym had ik mijn onderpartners die me altijd goed begeleidden en konden opvangen, terwijl tumbling en trampoline dan weer individueel was. Hoewel wedstrijden als competitie bedoeld zijn, vond ik vooral de groepssfeer leuk. Vroeger moest iedereen tegelijk inspringen. De blokken werden nadien pas opgesplitst, waardoor iedereen steeds van begin tot eind aanwezig was. Sfeer gegarandeerd dus!!

N: Een wedstrijd doe je meestal om medailles te winnen en een medaille winnen is natuurlijk altijd leuk maar de mooiste ervaringen waren voor mij de wedstrijden in Ekeren. Omdat we deze wedstrijden zelf als club organiseerde waren er natuurlijk veel supporters, waardoor er heel veel sfeer was en er een echt groepsgevoel heerste. Dat is voor mij meer waard dan een medaille winnen.

Hoe kwam dan het toffe idee om trampoline synchroon te willen meedoen?

Tijdens die wedstrijden in Ekeren ontdekten we het synchroonspringen. We kregen het idee om bij de volgend wedstrijd in Ekeren zelf onze kans te wagen. Helaas bleef, door het welgekende virus, die wedstrijd op zich wachten. Toch bleef het kriebelen en wilden we de uitdaging graag aangaan. We beslisten dan ook om de eerstvolgende wedstrijd toch onze kans te wagen. Zo konden we "meedoen aan een wedstrijd synchroonspringen" van onze bucket list schrappen.

Hoe hebben jullie hier dan voor kunnen trainen?

Dit is een beetje een struikelblok. In de zaal is het niet echt mogelijk om op de juiste manier synchroon te oefenen. We oefenen onze reeksen individueel op de (goede) hoge maxi. In de ingebouwde trampolines proberen we onze synchroniteit, met iets makkelijkere reeksen, op punt te stellen. Tijdens de wedstrijden staan de trampolines naast elkaar en kunnen we elkaar vanuit onze ooghoeken zien springen. In onze zaal staan de trampolines over elkaar, waardoor we elkaar niet altijd kunnen zien. Om onze hoogte en sprongen aan elkaar aan te passen moeten we tijdens de trainingen vooral op ons gehoor afgaan, iets wat niet altijd even evident is.

Hoe verlopen de wedstrijden?

Synchroon wedstrijden zijn gelijkaardig aan de individuele maxi wedstrijden.

Er wordt gestart met 40 minuten opwarming, waarna we onze opgelegde en vrije reeks voor een jury uitvoeren. Die 40 minuten kunnen we goed gebruiken om het juiste ritme te vinden en onze synchroniteit te verbeteren. Omdat we onze reeksen in de zaal niet volledig en anders inoefenen, is het een extra uitdaging om alles goed gelijk te krijgen. Deze extra uitdaging zorgde er ook voor dat het af en toe eens misliep, maar we zijn heel blij dat we ons toch hebben kunnen plaatsen voor het Belgisch kampioenschap!

Tijdens het Belgisch kampioenschap behaalden ze in deze discipline een ongelooflijk knappe 6de plaats op het B-niveau! Nathalie sprong zich daarenboven in de individuele DMT competitie dit seizoen tot provinciaal, Vlaams én Belgisch kampioene.



Ook voor Siebe Dierckx was het een heel bijzonder wedstrijdseizoen. Niet alleen werd hij zowel provinciaal, Vlaams als Belgisch kampioen in tumbling, hij sprong die wedstrijden met ongeziene reeksen op het B-niveau.

Dat vertaalde zich in monsterscores en de moeilijkste reeks ooit gesprongen op dit niveau, met een ontzettend hoge moeilijkheidsgraad van 7.4!

Hoe lang ben jij al gymnast bij Deugd en Moed?

Voor ik naar Deugd en Moed kwam heb ik enkele jaren recreatief geturnd in een andere turnclub. Toen ik 8 was ben ik naar Deugd en Moed gekomen, waar ik in 2009 mijn eerste wedstrijd sprong.

Je werd kampioen met een ongelofelijke tumblingreeks, wat doe je in deze reeks?

Ik ben al enkele jaren aan het proberen mijn tempschroeven onder controle te krijgen. Ik denk dat dat dit jaar eindelijk echt is gelukt. In de reeks die mij Belgisch kampioen heeft gemaakt doe ik 5 schroeven. Er zitten drie schroeven in het midden van de reeks en mijn eindsprong is dan een dubbele schroef.

Wat is volgens jou de grootste uitdaging en moeilijkheid bij tumbling?

De grootste uitdaging bij tumbling is volgens mij de controle die je moet hebben over je lichaam. Dit heb ik eigenlijk dit jaar pas gemerkt, wanneer ik steeds meer zelf voelde wanneer ik goed of slecht sprong en zo ook merkte wat ik daar zelf aan kon doen.

Wanneer ik nu terug kijk naar filmpjes van mijn eerste wedstrijden zie ik dat ik helemaal geen controle had over mijn lichaam en dat zorgde echt voor heel grappige taferelen.

Wat was het hoogtepunt voor jou tijdens het afgelopen gala?

Het afgelopen turngala was zonder meer mijn favoriete editie die ik al heb meegemaakt.

Er zijn veel gymnasten en vrienden van mij waarvoor dit gala de laatste was en de laatste show was daarom voor velen echt heel bijzonder. Het slotmoment van het nummer van de tumbling groep waarbij ik een korte speech gaf en de groepsknuffel die daarop volgde was dus mijn favoriete moment van het gala.

Wat is het mooiste dat je bereikt hebt tijdens je turncarrière?

Ik ben eind mei Belgisch kampioen geworden in het B-niveau op het Groot BK te Gent. Sinds ik ben beginnen turnen keek ik altijd enorm op naar de Belgisch kampioenen in mijn categorie en er was altijd de hoop dat ik dat ooit ook zou bereiken. Het is dus een droom die uitkomt om met zo'n reeksen en met alle support van de trainers en mijn familie Belgisch kampioen te worden.



Dit competitie seizoen kunnen we zonder twijfel in de D&M geschiedenisboeken schrijven.

Met maar liefst 88 gymnasten traden we aan tijdens de provinciale voorrondes, waar we 20 podiumplaatsen konden behalen in acrogym, trampoline (DMT, maxi) en tumbling. Hierbij werden 36 van hen geselecteerd voor de Vlaamse kampioenschappen.

Tijdens deze spannende Vlaamse kampioenschappen werd het niveau nog verder opgeschroefd (soms letterlijk met de nodige schroeven in de reeksen) en mochten 19 van hen trots zijn op een top-10 plaats.

11 gymnasten konden het podium weer op en 6 behaalden de titel van Vlaams kampioen. De toon was gezet voor de afsluiter van het wedstrijdseizoen, het "Groot BK".

Met 22 vertrokken ze naar de topsporthal in Gent, indrukwekkend met alle Belgische toppers & 9 verschillende disciplines in A- en B-niveau. De gymnasten gaven het beste van zichzelf en sprongen zich naar glansprestaties met 19 plaatsen in de top 8, 8 podiumplaatsen en 3 kersverse Belgische kampioenen (Nathalie en Itai in DMT en Siebe in tumbling). Een mooie apotheose op een ongeëvenaard wedstrijdseizoen voor onze club. Genieten maar!



© Erwin Weyers

We laten nog enkele andere gymnasten aan het woord voor wie het een speciaal seizoen was...

Jade sprong haar allerlaatste wedstrijd en gala

Ik ben Jade Aelbrecht en sinds mijn 2.5 jaar turn ik bij Deugd en Moed.

Ik begon bij het kleuterturnen, toen nog in Moretus. We moesten toen nog door de toiletten om naar de turnzaal te gaan. In de lagere school ben ik begonnen bij wedstrijd trampoline en wedstrijd tumbling. Ook heb ik 1 jaar dansles gevolgd. Maar het werd al snel duidelijk dat ik niet veel gevoel voor ritme in me heb zitten.

Omdat 1 week maar 7 dagen telt en ik bijna alle avonden aan het trainen was en op zondag naar de scouts ging, moest ik in het middelbaar kiezen. Ik koos voor tumbling. Mijn ouders vonden dit een rare keuze. Ik was veel beter in trampoline, had ook al verschillende medailles gehaald. Maar ik koos voor het team. Het tumbling team is een echte, hechte, toffe groep. Waar iedereen in past, zowel groot als klein. Was ik de beste tumbler... zeker niet. Was ik er voor sfeer en gezelligheid ... zeker wel.

De hoogtepunten zijn nog steeds het turngala. Tumbling is normaal gezien een individuele sport, maar op zo een gala voelt het heel machtig aan als je met heel het team zo een prestatie kan neerzetten. Voor mij persoonlijk waren de wedstrijden het zwaarst. Zoveel zenuwen dat ik telkens had, ik wist soms niet meer hoe ik voor de jury moest groeten.

Ik ga het tumbling team enorm hard missen. Maar, ik ga voor de eerste keer sinds ik kleuter was kunnen uitslapen op zaterdag. Ook iets om naar uit te kijken! Je zal mij zeker nog tegenkomen in de zaal. Ik blijf training geven aan onze allerkleinste tumblers, de toekomstige sterren van de tumbling ploeg.



Flo, 6 jaar, startte met acrogym in september

"Ik vind het heel leuk dat ik omhoog kan gaan in de vlieg oefening, ik wilde altijd graag torentjes maken en lenig worden vandaar dat ik naar de acro ben gegaan. Een show doen is het allerleukste!"

Stella, 10 jaar, startte met acrogym in augustus met haar partners Liselot en Maren.

Hoi ik ben Stella, Na 4 jaar tumbling vond ik mijn plaatsje bij de Acro. Het was een grote verandering. Het leukste vind ik dat je het altijd samen met anderen doet. Wedstrijd doen vind ik fijn omdat we er hard voor trainen en trots mogen zijn om er elke keer weer te staan. Toen we oefenden voor het gym gala 'Schitterende sterren' zag je dat iedereen samen zijn best heel erg deed. Zo maakten we er een fantastische show van.



© christiansmitsphotography

Emma en Ella namen deel aan het Vlaams kampioenschap acrogym C-niveau



Het Vlaams kampioenschap, voor ons beiden iets nieuws en spannend om dit samen mee te maken! Na een jaar lang trainen en reeds twee prachtige wedstrijden neer te hebben gezet, was de norm voor het Vlaams kampioenschap behaald. Voor ons beiden was dit het eerste Vlaams kampioenschap ooit. Wanneer bij aankomst ons werd verteld dat het niveau hoog was alsook de jury streng, begon de stress toch op te spelen.

Toch hebben we samen alles op alles gezet en meteen ons mooiste acro nummer van het seizoen neergezet! Dit jaar kunnen we dus tevreden afsluiten en positief uitkijken naar het nieuwe seizoen!!!

Groetjes, Ella en Emma



Onze G-Gymafdeling bestaat ondertussen 13 jaar.

De voorbije 2 turnshows werden er enkele leden van onze G-gym afdeling gevierd omdat ze al 10 jaar, of meer, lid zijn van onze club. Jente (lid sinds 2006), Sofie (sinds 2010), Jenny (sinds 2011) en Lena (sinds 2012) komen wekelijks enthousiast naar de turnlessen.

Dit vroeg om een interview met deze 4 'schitterende sterren'.

Wat vinden jullie zo leuk aan turnen?

Sofie en Lena: handstand!

Jente: In de hoogte gaan.

Jenny: De rekstok (wijst naar de rekstok in de zaal)

Vroeger turnden jullie in een kleine turnzaal (de Blarenstraat) en nu in de nieuwe zaal. Wat vinden jullie de leukste zaal?

Lena: Dit is leuker.

Jente: Het turnen in de andere zaal is lang geleden. Toen turnde mijn vriend Vik nog bij ons.

Sofie: Dit is leuk, hier kan je veel springen.

Vinden jullie het leuk dat we hier met veel mensen samen turnen?

Jenny: Ja dat is leuk dat je andere groepen ziet.

Wat vinden jullie het leukste turntoestel?

Jente: De toren

Jenny: De bank

Lena en Sofie: de trampolines

Jullie deden al veel turnshows. We waren eens tijgers, marsmannetjes, gingen door de jungle, sprongen in het zwembad en gingen dit jaar skiën. Wat was het leukste optreden?

Lena: Het zwembad

Jente: Het skieën

Jenny: De tijgers

Sofie: Ook het skieën!

Hoe lang wil je nog blijven turnen?

Jente: Nog 1 jaar.

Jenny, Lena en Sofie: voor altijd!

Jente: Ja, ik ook voor altijd!

Wil er iemand nog iets zeggen over het turnen?

Sofie: Het is superleuk om te turnen en we hebben lieve juffen.

Lena: Ja, het zijn lieve juffen!



Onze g-gymafdeling staat open voor alle kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking. Ken je iemand met interesse voor g-gym?

Alle info via onze website of via onze g-gymverantwoordelijke **Jessica Vervoort**:
ggym@deugdenmoed.be

<https://www.parantee-psylos.be/>

WIJ DANKEN ONZE SPONSORS



SIA AUTOMOTIVE BV

Bezoekadres:

2610 WILRIJK, OUDEBAAN 154.

Aankoop -en verkoop van wagens

Openingsuren:

Ma-Vrij: 9:00-18:00

Zat: op afspraak

GSM: +32493379412

email: sia.automotive.belgium@gmail.com



Grando Keukens Merksem

Op de grens van Schoten en Merksem vindt u Grando Keukens. Sinds 2006 biedt de keukenzaak u het beste advies en de meest professionele begeleiding bij het kopen van een nieuwe keuken. Ann De Vos, Albert Brandwijk en het voltallige Grando team helpen u met plezier bij het zoeken van de keuken van uw dromen. Grando Keukens in Merksem is trots op haar persoonlijke aanpak voor hun klanten. Klant is er, zoals het hoort, nog steeds koning.



RUSTPUNT BEGRAFENISSEN
gert verhaert

03 501 00 02

24u/24u bereikbaar

Schoonbroek 1 te Ekeren
Dorpstraat 27 te Ekeren
Hoge Weg 115 te Stabroek
Spaansemolenstraat 23 te Zandvliet

www.gertverhaert.be

**TURNHALLEN**

Realisaties (turnhallen)

**WEDSTRIJDEN**

Nationale en internationale wedstrijden

**MULTIFUNCTIONAL WALL**

Fitness, kinepraktijk, clubs, scholen

Ook turnpantoffels en turnmateriaal
voor thuisgebruik te koop!

**MATTEN KLIMZALEN**

Blokmaten voor klimzalen

**MEDIA EN ATTRACTIES**

Media, gymtracties, TV, circus, ...

EUROGYM
GYMNASTICS



Eurogym BVBA
Gentseweg 309 – Unit D14
KMO-Zone Beverpark
9120 Haasdonk
+32 (0)3 775 01 38
info@eurogym.be



JAKO SPORTSHOP

Afzender:

TK Deugd en Moed Ekeren vzw

Oorderseweg 83 bus 6

2180 Ekeren

Driemaandelijks tijdschrift P924821
Afgiftekantoor 9550 HERZELE



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

SFEERBEELDEN TURN— EN DANS GALA



© Erwin Weyers