



't flikflakske

MAART 2022 | NO.3 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 20



WWW.DEUGDENMOED.BE



TURN- EN DANSGALA 2022

'T VENNEKE, DEN GEER, 2180 EKEREN

ZATERDAG 14 MEI 2022 OM 14U00 EN OM 18U30
ZONDAG 15 MEI 2022 OM 10U30 EN OM 14U30

Speciale
Ticketvoorverkoop
op 16 maart!

Schitterende sterren

KAARTEN
VANAF 13 JAAR: VVK €14, KASSA €17
3 TEM 12 JAAR: VVK €9, KASSA €12
< 3 JAAR = GRATIS

WWW.DEUGDENMOED.BE



INHOUDSTAFEL

Clubnieuws 4	D&M tevredenheidsenquête 14
De Nieuwe Lichting 6	Recrea & g-gym als echte gymstars 15
Sinterklaasfeest 7	Lesgever in de kijker: Katleen 16
Carnaval 7	Zonder juryleden geen wedstrijden 17
Lesgever in de kijker: Kenny 8	Wedstrijdresultaten 17-18-19
Masterclass freerunning 9	Wedstrijdkalender 20
WAGC in Baku 10	Activiteitenkalender 20
Turn- en dansgala 12	Prachtige balloncreaties 21
Week van de vrijwilligers 14	Sponsoring 22-23



Beste lezer,

Nu we overschakelden naar code geel, kijken we zo hard uit naar het normale D&M leven, met als hoogtepunt voor dit seizoen het langverwachte turn- en dansgala "Schitterende Sterren" op 14 en 15 mei. We lanceren hiervoor de ticketverkoop vanaf 16 maart met op die dag zelfs een speciale voorverkoop waarbij je 2 euro extra korting krijgt op elk ticket. Kom dus zeker langs!

We hebben niet stilgezeten bij Deugd en Moed.

In deze editie van 't flikflakske vatten we de afgelopen maanden samen met clubnieuws, foto's uit de lessen en zetten we enkele van onze lesgevers in de kijker.

In november konden onze wedstrijdgyrnasten tijdens de Nieuwe Lichting al schitteren en Jelle, Guillaume en Yentl zetten hierbij nog de kers op de "wedstrijd-taart" want als een unieke mijlpaal in onze clubgeschiedenis gingen zij met de Belgische delegatie naar Baku om deel te nemen aan een internationale wedstrijd, het WAGC—jeugd wereldkampioenschap, waar ze een fantastische prestatie neerzetten! Al onze wedstrijdgyrnasten waren ontzettend blij toen ze hoorden dat het wedstrijdseizoen kon doorgaan. We zijn halfweg, maar we schitterden al 18x op het podium met daarbij 10 provinciale kampioenen die goud wisten te behalen.

Voor de kleinsten kwam Sinterklaas op bezoek met zijn gekke turnpieten die hun leukste truukjes bovenhaalden, maar ook voor de krokusvakantie leefden de kleuters zich uit tijdens de carnavalsles. Terwijl de freerunners meer uitkijken naar de komst van Jason Paul, één van de bekendste traceurs. Ook de recreagymnasten en g-gymmers schitterden tijdens hun lessen terwijl ze hard werkten om hun "ster" binnen te halen voor gymstars.

Last but not least, willen we naar aanleiding van de week van de vrijwilligers al onze schitterende D&M vrijwilligers in de bloemetjes zetten. We kunnen dagelijks op dit sterk team rekenen. Bedankt voor al jullie inzet.

En nu in rechte lijn... op naar het turn- en dansgala, het beloven spectaculaire shows te worden waarin elk van onze gymnasten, dansers, freerunners zal schitteren!

Veel leesplezier,

Yunsi Olyslager

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%



ERKENDE SPORTVERENIGING

De stad Antwerpen wil sportverenigingen die op een kwaliteitsvolle manier bezig zijn, erkennen als Antwerpse sportvereniging en verder ondersteunen. Sporten in een veilige sportomgeving is één van de belangrijke aspecten om te kunnen spreken van een kwaliteitsvolle sportvereniging. Om erkend te worden dienen we aan te tonen hoe we als vereniging omgaan met het thema veiligheid, hier actief aan werken en hoe dit in de praktijk wordt omgezet.



We verkregen een nieuwe erkenning voor 2022 en hierbij engageren we ons om het hele jaar door een veilige sportomgeving te bieden, zodat alle leden vrijuit en ongestoord kunnen deelnemen aan de sportieve activiteiten.

Dit houdt de volgende engagementsverklaring in:

- 1) al onze leden, bestuurders en vrijwilligers maximaal beschermen door het afsluiten van de nodige verzekeringen
- 2) streven naar een vereniging zonder discriminatie, agressie, pesten en seksuele intimidatie
- 3) sportief gedrag hoog in het vaandel dragen, en dat ook verwachten van leden
- 4) werken aan een fysiek veilige omgeving waarin elk lid zich veilig kan bewegen
- 5) open sfeer creëren, waarin naar iedereen geluisterd wordt
- 6) op een gezonde en medisch verantwoorde manier sporten



WIST-JE-DAT?

De GymFed is volop bezig met ontwikkeling van een nieuw programma voor het ledenbeheer. De clubs, net zoals wij, gebruiken het ledenbeheer voor mailcommunicatie naar de leden.

Hierdoor zijn er dit seizoen al geregeld problemen geweest met de mailing waardoor die niet/niet tijdig buiten geraakte. We werken steeds nauw samen met GymFed om dit op te lossen.

Check ook steeds uw spam mail voor clubmails (afkomstig van ledenadmin@deugdenmoed.be)

UPDATE COVID-19



Maandag 7 maart was een langverwacht moment. Na exact 2 jaar coronamaatregelen schakelden we over naar code geel. Dit wil zeggen dat er dus geen mondklappers meer nodig zijn en het Covid Safe Ticket (oa in de cafetaria) wegvalt! Wat kijken we ernaar uit om de glimlach van al onze leden weer écht terug te zien.

Tijdens deze coronapandemie hebben we er altijd naar gestreefd om zoveel mogelijk sport te kunnen aanbieden en de maatregelen op de voet te volgen. Zo was er onder andere D&M @home, met vele workouts en oefeningen virtueel gebracht om de leden van klein tot groot thuis in beweging te houden. De tuinen werden omgetoverd tot een heus freerunning parcours, de bank moest opzij in de woonkamer voor de spagaat en de kleuters sprongen in het rond op onze virtuele dansjes... Ook het buitensporten en de coronabubbels deden hun intrede bij ons in de club.

Na ontelbare liters ontsmettingsgel en de vele mondklappers, zijn we ontzettend blij dat we de (sportieve) activiteiten terug naar het normale vertrouwde D&M leven kunnen brengen. Ondanks de enorme impact dat COVID-19 ook op onze vereniging had, konden we steeds rekenen op een sterk team dat creatief en zo optimaal mogelijk de maatregelen uitwerkte voor al onze leden. Fantastisch teamwork!

TOPEDITIE LEKKERNIJSLAG

**RECORD
BREAKER!**



RUIM 5700 DOZEN LEKKERNIEN VERKOCHT!

Dit jaar hebben we er een recordjaar van gemaakt! We willen graag iedereen bedanken voor zijn/ haar inzet. Hopelijk kunnen we volgend jaar terug op jullie rekenen om het record te verbreken.

~ Kirsten, Jill, Evelien en Bart

topverkopers lekkernijslag 2021	afdeling
Larissa Nuyens	Dans
Noor en Lara Verbelen	Dans
Evelien Mous	Dans
Tom De Backer	Freerunning
Kenny Ibishi en Siebe Hotag	Freerunning
Theo Goffin	Freerunning
Lauri Hinrichs	Kleuter/Peuter
Lyjana Van den Eynde	Kleuter/Peuter
Nils Strijbos	Kleuter/Peuter
Lina Lowagie	Recrea/GGYM
Joels en Lucy Van Strydonck	Recrea/GGYM
Axl De Dobbelaere	Recrea/GGYM
Ruan & Lander Maes	TU/TRA/ACRO
Hayley en Xander Decoster	TU/TRA/ACRO
Ayla en Yuna Hoppenbrouwers	TU/TRA/ACRO
Jill en Kirsten Cornelis	Volwassenen
Lianne van der Linden en Jan Stabel	Volwassenen
Bianca Teysen	Volwassenen

BELEIDSPLAN



In een veranderende samenleving is het aangewezen om op regelmatige basis het beleid van een organisatie tegen het licht te houden. Tijdens de afgelopen maanden hebben de bestuursleden hard gewerkt aan het 4-jarig beleidsplan om zo onze clubdoelstellingen en ambities te bepalen. Dit deden we op basis van een SWOT-analyse, waarin we de sterktes, zwaktes, kansen en bedreigingen voor de club onder de loep namen.

Voor ons is het belangrijk dat huidige en toekomstige leden weten wat we als vereniging willen en kunnen aanbieden.

Dit afgewerkte beleidsplan ligt ter inzage in de gymhal en kan je ook nalezen via onze website.

?

Q: Mijn kind zou graag aansluiten bij een wedstrijdgroep. Wat moeten we hiervoor doen?

A: Je kan slechts toetreden tot onze wedstrijdgroepen (acrogym, trampoline, tumbling) via een testmoment. Tijdens het testmoment kunnen gymnasten die zich verder willen specialiseren laten testen door de trainers van de tumbling-, de trampoline- en/of de acro-groepen. Zij kijken dan of de gymnast geschikt is voor een specialisatie in de turnsport. Op het testmoment wordt niet zozeer getest wat de gymnast al kan, maar wordt er gekeken naar een aantal basisvaardigheden zoals coördinatie, lenigheid, kracht en sprongkracht,... Kortom, er wordt gekeken hoe snel de gymnast kan bijleren.

De eerstvolgende testmomenten vinden plaats tijdens de lesvrije week na het turn- en dansgala in mei. Meer info volgt!



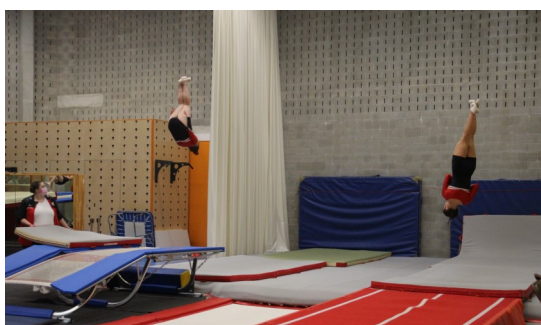
DE NIEUWE LICHTING

De Nieuwe Lichting is een evenement waarbij de wedstrijdgyrnasten de kans krijgen om hun wedstrijd oefening voor het komende seizoen al een keer te tonen aan een echte jury. De gymnasten krijgen geen punten, maar wel opbouwende feedback van officiële juryleden die exact weten hoe een reeks, sprong of oefening eruit moet zien.

En uiteraard mogen ouders, grootouders, familie, ... komen supporteren! De jongste gymnasten leren zo op een laagdrempelige manier het wedstrijdgebeuren kennen, zo zijn ze al een beetje voorbereid op wat hen te wachten staat tijdens hun eerste echte wedstrijd.

Op 20 november was het zover, voor velen van hen de allereerste keer dat ze voor een jury aantraden, spannend maar enorm leerrijk voor elk van hen.

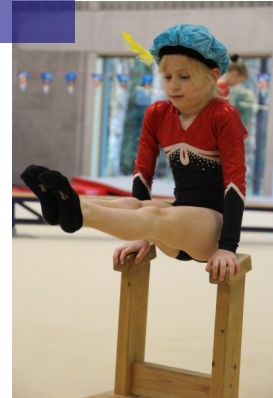
Nog enkele sfeerbeelden!





PICTURE TIME

SINTERKLAAS MET TURNPIETEN OP BEZOEK



CARNAVAL BIJ DE KLEUTERS





Elke dinsdag zie je Kenny De Baeke de volwassenen en elke spiervezel in hun lichaam uitdagen met een pittige training bootcamp, nieuw sinds dit seizoen in onze club.

Hij vertelt hieronder over zijn eerste kennismaking met Deugd en Moed.

Kenny, je bent nieuw sinds dit seizoen, vertel eens over je eerste kennismaking met D&M, wat vind je positief aan de club?

Mijn kennismaking met de club was zeer aangenaam, ik ben goed opgevangen door assistent-trainer (Jan Stabel) en Eddy (voorzitter) en ik vind de zaal echt knap! Wat de club typeert is de ongedwongen sfeer en vriendschap onder de trainers/leden.

Bootcamp is nieuw voor ons, vertel eens over hoe je zulke les opbouwt?

Meestal brainstorm ik via whatsapp al eens met Jan of we spreken wat vroeger af in de club om daar de bootcamp te overlopen en ideeën uit te wisselen, we testen zelf oefeningen uit en bekijken of het haalbaar is en veilig kan uitgevoerd worden door de leden. De bootcamp bestaat uit 3 onderdelen:

- Opwarming: deze varieert van rustig stretchen en activeren van de spieren en een aantal min. cardio om het hart al even in gang te steken.
- Kracht/mobiliteit: hier gaan we oefeningen insteken die zowel op kracht en mobiliteit werken, deze zijn meestal gecombineerd.
- WOD: de "workout of the day" is een overgewaaid concept van de crossfitt hype, hier zal er op tijd of op aantal repetities/rondjes een circuit afgewerkt worden, dit is dan zowel cardio als kracht en mobiliteit.

Dat geeft een goed idee over bootcamp, je houdt de leden duidelijk fit! Doe je zelf ook nog aan sport?

Zelf ga ik regelmatig naar de fitness, crossfit en probeer een kickbox training mee te pikken, ik ben ook in bijberoep nog personal trainer.



Op zondag 1 mei is #EkerenSport aan de 7de editie toe. Tussen 13 en 18 uur is het Hagelkruispark dé place to be. Presentatie door een sportieve bekende Vlaming... en ook wij zullen van de partij zijn, met oa. demo freerunning

Zoals in gymnastiek Nina Derwael wereldberoemd is, zo is Jason Paul dat in freerunning. En wat een toffe kerel. Guitig, getalenteerd en voor één dag onze lesgever.

Want op 27 november hadden de freerunexperts hem uitgenodigd voor een masterclass, georganiseerd door Deugd en Moed, in samenwerking met de GymnastiekFederatie. Ook Lilou Rouel was erbij, nog zo'n freerunner die bulkt van het talent. De opdracht van de les was of ze deuren naar creativiteit konden openen voor de leden die ze anders niet meteen zouden bedenken.

En wat een les! Er kwamen van heinde en verre ook freerunners van buiten de club op af, uit Kortrijk, Hasselt en Namen, maar ook uit Nederland en zelfs uit Frankrijk. Jason had een erg creatieve insteek gekozen, met tempowisselingen en supertoffe coole tricks, met hun opbouw. Onze freerunners waren tevreden, en onze trainers ook!



HOE IS PARKOUR/FREERUNNING ONTSTAAN?

Parkour, in zijn eerste vorm, werd benut als ontsnappingstechniek in de Vietnamoorlog. Het was de Franse marineofficier George Herbert (Herbertisme) die zijn rekruten deze technieken bijbracht zodat ze op elke situatie voorbereid waren. Raymond Belle, één van Herberts rekruten, was als turner en brandweerman erg geïnspireerd door deze nieuwe manier van voortbewegen en gaf deze interesse door op zijn zoon David Belle.

Eind jaren '80 begonnen David en zijn vrienden, te Lisses, één van de achterwijken van Parijs, deze technieken als sportdiscipline te beoefenen. Op een speelse manier zochten ze naar nieuwe technieken om zich op een snelle, vloeiende en efficiënte manier voort te bewegen doorheen de stad. Er was in deze buurten zeer weinig te doen voor jongeren en zo hadden deze vrienden alle tijd om hun nieuwe discipline te beoefenen. De groep kreeg de naam 'les traceurs'. Het begrip traceur kwam oorspronkelijk van het Franse woord 'tracer' of 'trace'. Men gebruikte dit woord om snelheid en efficiëntie te benadrukken. Een traceur verplaatste zich geruisloos, zonder enig spoor achter te laten.

Een tijd later begonnen 'les traceurs' ook andere nieuwe technieken toe te passen. Deze technieken draaiden niet meer om de basiselementen snelheid en efficiëntie, maar benadrukten een spectaculairder aspect. Zo werden salto's en andere 'tricks' een belangrijk onderdeel van de trainingen.

Door middel van documentaires als Jump London en Jump Britain bereikte parkour het Verenigd Koninkrijk waar het de naam Freerunning mee kreeg, en zo startte ook de grotere verspreiding van de discipline in Europa.

JOUW BEURT... WAT WEET JIJ OVER PARKOUR EN FREERUNNING?

- ♦ In welk land is parkour en freerunning oorspronkelijk ontstaan?
 - A. Frankrijk | B. Amerika | C. Vietnam
- ♦ Wanneer werden de eerste officiële parkour wedstrijden georganiseerd door de internationale gymnastiekfederatie?
 - A. 2018 | B. 1999 | C. 1967
- ♦ Hoeveel freerunners telt de GymFed momenteel ongeveer?
 - A. 100 | B. 950 | C. 2200

Oplossing: zie p.22





WAGC IN BAKU



Van 25 tot 28 november ging in Baku, Azerbeidzjan de World Age Group Competition (WAGC) Trampoline, Dubbele minitrampoline en Tumbling door. Dit is het wereldkampioenschap voor jongeren van 11 tot 21 jaar. Voor onze club selecteerden voor de 1ste keer in de clubgeschiedenis 3 gymnasten zich (Guillaume De Oliveira voor tumbling, Jelle Massart en Yentl Verryken voor DMT) voor deze internationale wedstrijd. Ook Sandra Barbian mocht mee met de delegatie als trainster.

Er waren in totaal 34 gymnasten uit 12 verschillende clubs die deelnamen aan de competitie.

Guillaume vertelt hier over zijn onvergetelijke ervaringen:

Voor mij waren de 3 meest spraakmakende belevenissen:

- Voor het eerst in de reusachtige arena stappen terwijl er gymnasten aan het trainen zijn van over de hele wereld was al een ervaring op zichzelf. En dan heb je nog het podium met de enorme tribune er rond. Echt adembenemend!
- De openingsceremonie was een echt spektakel. Om alle delegaties in de tribune te zien met alle vlaggen erbij tijdens de ceremonie gaf echt een gevoel van "Ik ben er geraakt!"
- De trainingen en de wedstrijd zelf. Heb tijdens de reis nieuwe vrienden gemaakt en ook al is tumbling geen teamsport, motiveer je elkaar wel om super hard te trainen en er helemaal voor te gaan. Dat geeft je wel echt het gevoel dat je er niet alleen voor staat.



GUILLAUME ONDER DE INDRUK VAN DE ARENA

Wat me het meeste bijblijft, is de hele ervaring ongeveer:

afreizen in een team, nieuwe mensen leren kennen, nieuwe vrienden maken, trainen in een reusachtige arena, je komt in contact met turners van over de hele wereld, wedstrijd springen op een gigantisch podium terwijl elke delegatie aan het kijken is, etc. Het was voor mij een week die ik niet snel zal vergeten en ik zou het iedereen aanraden die de kans krijgt om eraan mee te doen!

RESULTATEN

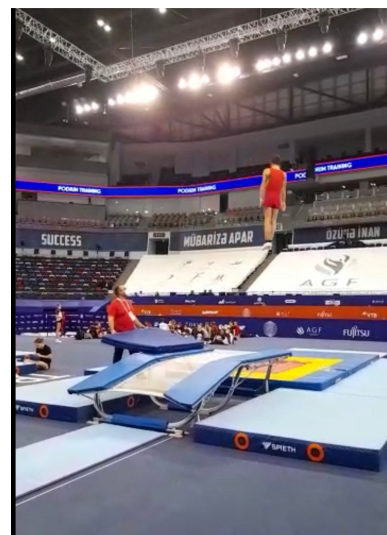
Guillaume zette een knappe wedstrijd neer, met een zeer mooie eerste reeks. In de 2de reeks zat helaas een herhaling, waardoor hij wat punten verloor, maar eindigde met een prachtige prestatie op een 19de plaats in het klassement.

Jelle beet de spits af. Met twee fantastische reeksen behaalde hij een 10de plaats, waardoor hij jammer net naast de finale greep.

Yentl sprong zeer overtuigend en behaalde een 4de plaats tijdens de kwalificaties, waardoor ze zich plaatste voor de finale. Wauw! Daar eindigde ze op een 8ste plaats.



YENTL, PRESENTATIE AAN DE JURY



De Belgische delegatie behaalde uiteindelijk 9 finaleplaatsen en 2 medailles!

De vader van Guillaume maakte een mooie compilatie van hun kampioenschap, die je via volgende link kan bekijken:

<https://youtu.be/zNb5fu0djcI>



De week voordien waren alle ogen al gericht op Baku. Want dan vond immers het 35ste Wereldkampioenschap Trampoline, Dubbele Minitrampoline en Tumbling plaats. Het WK Tumbling-Trampoline was het eerste echt grote event na de Olympische Spelen en voor veel gymnasten ook de eerste grote manifestatie in bijna 2 jaar. Voor België namen 7 gymnasten deel en ze zetten prachtige prestaties neer. België kon voor het eerst sinds heel erg lang een team afvaardigen naar een Wereldkampioenschap.

Tachina Peeters (Gymplus), Louise Van Regenmortel (CSA Kempen), Sofie Rubbrecht (Gymflex) en Laura Vandevorde (Turnkring Oostakker) waren klaar om te knallen op de tumblingbaan. En dat deden ze ook. Zoals gepland, turnden ze elk twee mooie reeksen. Na de kwalificaties wisten ze zich als vierde land te plaatsen voor de teamfinale. In die teamfinale mogen per land drie gymnasten nog één reeks springen en alle scores tellen. Laura, Louise en Tachina hielden het hoofd koel en sprongen zich naar een zilveren medaille na Frankrijk en vóór Groot-Brittannië. Het was al van de vorige eeuw geleden (1994 in Porto) dat een dergelijke prestatie werd neergezet.

Maar liefst twee Belgische meisjes konden doorstoten naar de individuele finale met de beste 8 gymnasten. Louise behaalde een 7de plaats maar Europees kampioene Tachina bevestigde ook hier met een bronzen medaille. Voor vele van onze gymnasten zijn zij een voorbeeld en inspiratie... en na deze ongelooflijke prestatie op dit kampioenschap kregen ze er vast nog meer fans bij!

TROOPEN JULLIE NOG MEE?

DELHAIZE & TROOPER

Maak je
vereniging
aardblei!



Schenk je SuperPlus-punten
aan je vereniging!

TURN- EN DANSGALA "SCHITTERENDE STERREN"

VOORSTELLINGEN

Zaterdagmiddag 14 mei om 14u00 | Zondagochtend 15 mei om 10u30

Zaterdagavond 14 mei om 18u30 | Zondagmiddag 15 mei om 14u30

TICKETVERKOOP

Lancering ticketvoorverkoop vanaf woensdag 16 maart van 14u00 tot 22u00 in de cafetaria van de gymhal. Op deze dag is er een éénmalige speciale voorverkoop met €2 korting per ticket. Betaling met bancontact.

Nadien zullen de tickets beschikbaar blijven voor voorverkoop in de cafetaria. De resterende tickets worden aan de kassa verkocht tijdens het gala.

Wees er snel bij, want de voorbije jaren waren shows reeds uitverkocht voor het gala! Als er COVID-19 maatregelen gelden waardoor de capaciteit beperkt wordt in de zaal, zullen we voorrang geven op basis van de aankoopdatum van de tickets. Bij aankoop van uw ticket(s) kiest u al welke voorstellingen er worden bijgewoond door de personen waarvoor de tickets aangekocht worden, zo kunnen we het aantal toeschouwers per voorstelling opvolgen.

Inkom	Speciale voorverkoop 16 maart 2022	Voorverkoop na 16 maart 2022	Kassa (indien nog beschikbaar)
Vanaf 13 jaar	€ 12	€ 14	€ 17
3 t.e.m. 12 jaar	€ 7	€ 9	€ 12
Minder dan 3 jaar	Gratis (geen zitje)*	Gratis (geen zitje)*	Gratis (geen zitje)*

* Kinderen onder 3 jaar zitten bij hun ouders op schoot.

OPTREDENS EN REPETITIES

Code	Groepsnaam	Lesgevers	Voorstelling(en)	Repetitie
P1	Peutergym	Sabrina, Jotti, Bo, Nick	Zaterdag 14u	Zaterdag 8.30u-8.55u
P2	Peutergym	Sabrina, Jotti, Bo, Evelien	Zondag 14.30u	Zaterdag 8.55u-9.20u
K1	Kleutergym 1°-2° kl	Lobke, Lore, Eline Her	Zondag 10.30u	Zaterdag 9.25u-9.50u
K2	Kleutergym 1°-2° kl	Sally, Imke, Thalia	Zondag 10.30u	Woensdag 14.50u-15.15u
K3	Kleutergym 1°-2° kl	Lobke, Lore, Juliette	Zaterdag 14u	Zaterdag 10.15u-10.40u
K4	Kleutergym 1°-2° kl	Lore, Lieselotte, Lani	Zaterdag 18.30u	Zaterdag 9.50u-10.15u
K5	Kleutergym 2°-3° kl	Jill VB, Ayla, Kyanni	Zondag 14.30u	Woensdag 14.25u-14.50u
K6	Kleutergym 2°-3° kl	Katleen, Anne, Yuna	Zaterdag 14u	Zaterdag 10.45u-11.10u
K7	Kleutergym 2°-3° kl	Katleen, Anne, Lieselotte	Zaterdag 18.30u	Zaterdag 11.10u-11.35u
K8	Kleutergym 2°-3° kl	Sally, Imke, Thalia	Zaterdag 18.30u	Woensdag 14u-14.25u
K9	Kleutergym 2°-3° kl	Katleen, Demi C, Rania	Zondag 10.30u	Zaterdag 11.35u-12.00u
K10	Kleutergym plus 3° kl	Dina, Robin, Fleur Pe	Zondag 14.30u	Donderdag 17u-17.25u

Code	Groepsnaam	Lesgevers	Voorstelling(en)	Repetitie
G1	GGym	Anaïs, Jolien, Dagny, Lin, Sitske,	Zaterdag 18.30u	Vrijdag 18.45u-19.10u
G2		Katleen, Kim	Zondag 14.30u	
G3				

Code	Groepsnaam	Lesgevers	Voorstelling(en)	Repetitie
M1	Recrea 1 ^e -2 ^e lj	Maxime, Jill C, Kachina, Sam VdW	Zondag 10.30u	Woensdag 15.20u-15.45u
M2	Recrea 1 ^e -2 ^e lj	An, Demi C, Luna	Zaterdag 14u	Woensdag 16.45u-17.10u
M3	Recrea 3 ^e -4 ^e lj	Maxime, Jill C, Kachina, Sam VdW	Zaterdag 18.30u	Woensdag 15.45u-16.10u
M4	Recrea 3 ^e -4 ^e lj	An, Demi C, Luna	Zondag 10.30u	Woensdag 17.10u-17.35u
M5	Recrea 5 ^e -6 ^e lj	Robin, Jill C	Zondag 14.30u	Woensdag 16.15u-16.40u
M6	Recrea 5 ^e -6 ^e lj do 18.30u	Sarah, Fatiha, Jill C	Zaterdag 18.30u	Woensdag 17.40u-18.05u
M7	Recrea 1 ^e -4 ^e mb do 19.30u			
F1	Freerunning 3 ^e -4 ^e lj za 14u	Tom, Kian, Helena	Zaterdag 14u	Donderdag 17.30u-17.55u
F2	Freerunning 3 ^e -4 ^e lj zo 14.30u	Tom, Seppe, Yannick, Mauro	Zondag 10.30u	Donderdag 18.20u-18.50u
F3	Freerunning 5 ^e -6 ^e lj za 14u	Wouter, Grim	Zaterdag 18.30u	Donderdag 18.20u-18.50u
F4	Freerunning 5 ^e -6 ^e lj za 15u	Wouter, Ruben	Zondag 14.30u	Donderdag 18.50u-19.15u
F6	Freerunning 1 ^e -2 ^e mb za 15u	Kian, Grim	Zaterdag 14u	Donderdag 19.45u-20.10u
F8	Freerunning 3 ^e -4 ^e mb za 16.30u	Tim, Tom	Zondag 10.30u	Donderdag 19.20u-19.45u
F10	Freerunning Expert za 18u	Tom	Zaterdag 18.30u Zondag 14.30u	Donderdag 20.10u-20.40u
D1	Dans 1 ^e -2 ^e lj di 17.30u	Ellen	Zondag 14.30u	Woensdag 18.05u-18.25u
D2	Dans 3 ^e -4 ^e lj ma 17u	Larissa	Zaterdag 14u	Woensdag 19.20u-19.40u
D3	Dans 5 ^e -6 ^e lj ma 18u	Larissa	Zondag 10.30u	Woensdag 19.40u-20u
D4	Dans 1 ^e -4 ^e mb ma 19u	Larissa	Zaterdag 14u	Woensdag 20.25u-20.55u
D5	Dans vanaf 5 ^e mb ma 20u		Zondag 14.30u	
V1, S1, S2	Ochtendgym	Silvania	Zaterdag 14u Zondag 14.30u	Woensdag 20.55u-21.25u
V3	Recreatieve gym vanaf 5 ^e mb	Eline B	Zaterdag 18.30u Zondag 10.30u	Donderdag 21u-21.25u
V5	Dance Mix Workout	Lucia	Zaterdag 18.30u Zondag 10.30u	Woensdag 20.05u-20.25u
Code	Groepsnaam	Lesgevers	Voorstelling(en)	Repetitie
A1, A2, A3, A4	Acrogym beginners + gevorderden	Demi, Roos, Ayla, Cato, Nette, Fleur Pl	Zaterdag 14u Zaterdag 18.30u Zondag 10.30u	Woensdag 18.25u-18.50u
A5, A6 , A7	Acrogym wedstrijd	Tine, Tamara, Sam A, Kato, Dina, Margot, Fleur Pl, Sam C, Tania	Zaterdag 14u Zaterdag 18.30u Zondag 10.30u Zondag 14.30u	Woensdag 18.50u-19.20u
TR1,TR2, TR3,TR4, TR5	Trampoline beginners + wedstrijd DMT I	Sitske, Lina, Joppe, Merel H	Zaterdag 14u Zondag 10.30u Zondag 14.30u	Vrijdag 17.30u-18u
TR6, TR7 TR8	Trampoline wedstrijd DMT AB	Patrick, Sandra	Zaterdag 14u Zaterdag 18.30u Zondag 10.30u Zondag 14.30u	Vrijdag 18.05u-18.35u
TR8, TR9	Trampoline Maxi	Sandra, Martin, Renate, Joppe	Zaterdag 14u Zaterdag 18.30u Zondag 10.30u Zondag 14.30u	Vrijdag 20.05u-20.35u
TU1, TU2, TU3	Tumbling beginners	Mirte, Jade, Nathalie, Kaïn, Stephanie	Zondag 10.30u	Vrijdag 19.15u-19.40u
TU4, TU5, deel TU6, deel TU7	Tumbling wedstrijd I	Eline Hey, Nathalie, Guillaume, Merel DK, Lianne	Zaterdag 14u Zaterdag 18.30u Zondag 14.30u	Vrijdag 19.40u-20.05u
deel TU6, deel TU7, TU8,TU9, TU10	Tumbling wedstrijd AB	Eddy, Lianne, Merel DK	Zaterdag 14u Zaterdag 18.30u Zondag 10.30u Zondag 14.30u	Vrijdag 20.35u-21.05u



Van 27 februari tot 6 maart was het "Week van de Vrijwilliger".

Het thema van de Week van de Vrijwilliger 2022 was omgaan met verandering. Want vrijwilligers ontpoppen zich tot krachtige steunpilaren in de crisis en tijdens innovaties in alle sectoren.

Ook wij kunnen rekenen op een sterk en enthousiast team vrijwilligers dat zich dagelijks inzet voor de club.

We maakten een kort filmpje om alle D&M vrijwilligers te bedanken! Bekijk het via onze facebookpagina:

<https://www.facebook.com/deugdenmoed/videos/651214549430832>



Onder het motto van 'vele handen maken licht werk' zijn wij op zoek naar vrijwilligers die een handje willen helpen tijdens de voorstellingen en met de opbouw/afbraak van het turn- en dansgala.

Wilt u zich opgeven als medewerker tijdens één/meer van onze voorstellingen of met de opbouw en/of afbraak? Laat dan uw gegevens achter en duid ook zeker uw taak van voorkeur aan via **volgende link of QR-code**:

[twizzit.com/go/DMEvrijwilligergala2022](https://www.twizzit.com/go/DMEvrijwilligergala2022)

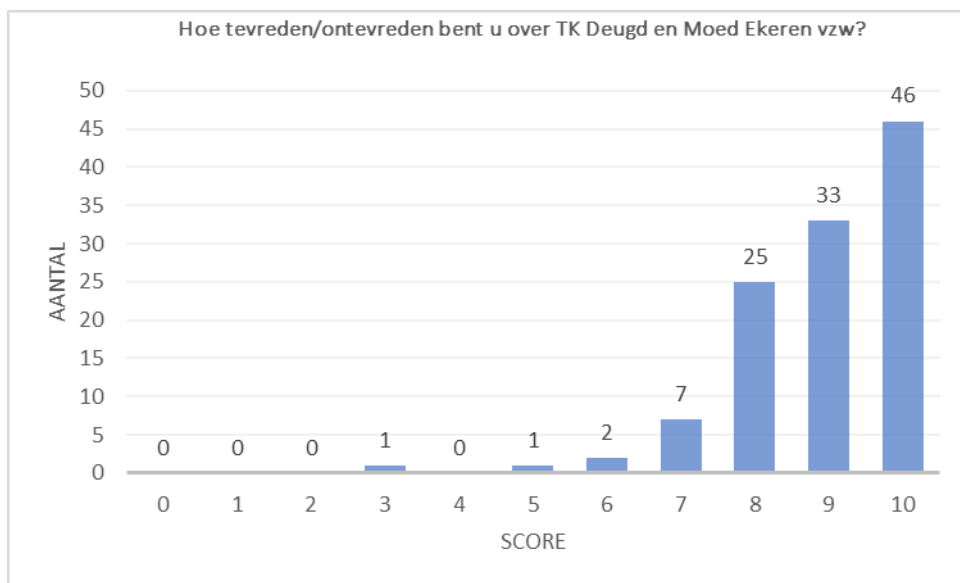
P.S. Na de afbraak belonen we de helpers met frietjes!



D&M TEVREDENHEIDSENQUETE

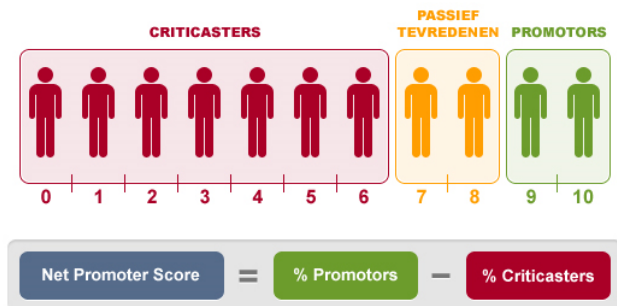
Van 9 tot 27 feb 2022 namen we een enquête af om te peilen naar de tevredenheid onder onze leden. In totaal hadden we 115 deelnemers. Een andere aanpak zonder lange vragenlijst, maar beperkt tot 2 vragen, één rond tevredenheid en de andere om de net promotor score te bepalen.

Hieronder geven we jullie een samenvatting van de resultaten:



In het algemeen konden we besluiten dat de leden zeer tevreden zijn, met **96.5% die een score van 7 of beter geven** (10 = maximum tevredenheid).

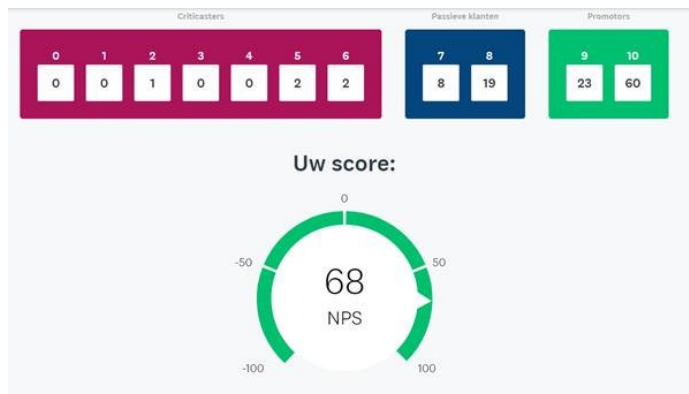
Jullie gaven ons ook concrete suggesties en constructieve feedback waar we mee aan de slag gaan om verbeteringen uit te werken waar mogelijk.



Scores worden gegeven op een schaal van 0 tot 10 waarbij 0 "helemaal niet waarschijnlijk" voorstelt en 10 "zeer waarschijnlijk".

Wie een score geeft van 0 tot 6 is een afhaker (criticaster) en wie 9 of 10 scoort is een fan (promotor). Scores van 7 of 8 worden aanzien als passief tevredenen (neutraal). De score wordt als volgt berekend: $NPS = \% \text{promoters} - \% \text{criticasters}$.

De score kan variëren tussen -100 en +100. Een NPS die boven de nul uitkomt wordt als goed gezien, een score boven de 50 als excellent.



Onze Net Promotor Score is 68, wat een zeer mooie score is.

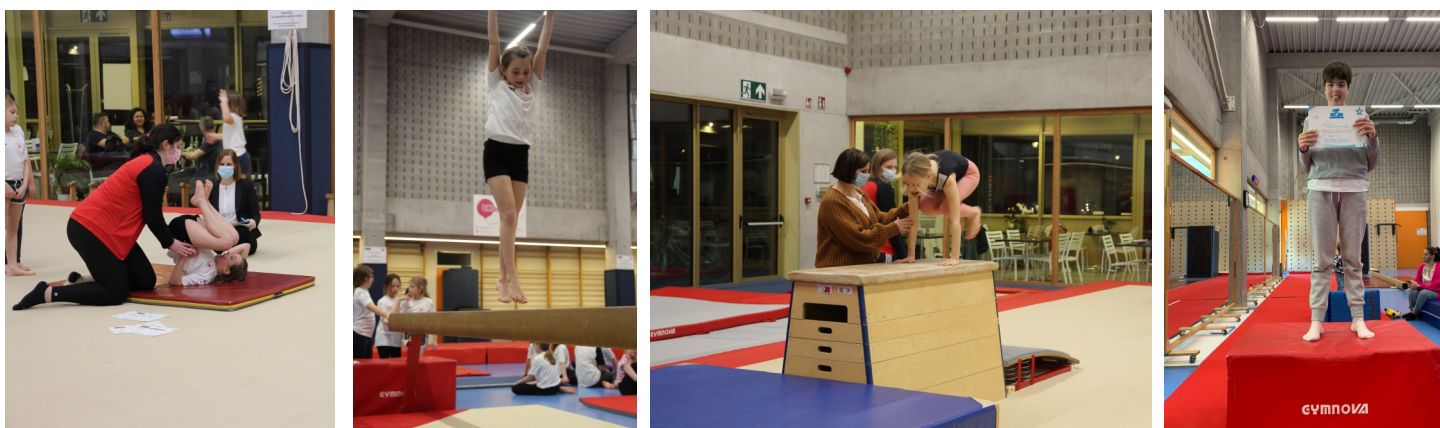
We plannen dit om de 3 maanden te bevragen om de evolutie te bekijken, dus neem zeker deel volgende keer want elk lid en elke stem telt.



RECREA EN G-GYM ALS ECHTE "GYMSTARS"



We gebruiken gymstars als methode tijdens de lessen om de basisoefeningen van de gymnastiek aan te leren. Het is bovendien leuk voor de gymnast want ieder kan werken op zijn/haar niveau en beloond worden met een "ster". Omwille van de COVID-19 maatregelen kon de gymstars sterrendag niet doorgaan in februari. Maar niet getreurd, de recreagymnasten en g-gymmers schitterden tijdens hun les en toonden trots al hun gymstars-skills.





Hoe ben je bij de club terechtgekomen?

Zowat iedereen van mijn gezin is verbonden met de club. Mijn man Wesley heeft hier als kind nog tumbling en acro gedaan. Nu is hij al vele jaren actief in de raad van bestuur als penningmeester. Robbe, mijn zoontje, turnt al van zijn 3 jaar bij Deugd en Moed en zit nu in de wedstrijdgroep tumbling. Ook dochter Julie is sinds enkele jaren in hun voetsporen getreden en turnt nu bij I10, tumbling.

Je bent lesgeefster geworden bij onze club, wat was je trigger en motivatie?

Ik dacht er al lang aan om trainer te worden bij de kleuters. Door hun eerlijkheid en enthousiasme leken zij me de leukste doelgroep om mee te werken. Omdat ik werkte in het weekend was lesgeven moeilijk te combineren. Aangezien ik sinds september 2020 terug ben gaan studeren, zag ik dat als mijn kans om toch kleuterlesgeefster te worden. Voor mijn studie orthopedagogie heb ik ook een keer een g-gymles meegevolgd. Ik vond die zo leuk om te zien! Ik zag dat de gymnasten daar erg graag waren en dat ze een zeer goede band hadden met de lesgevers. Ik stelde me kandidaat om af en toe te komen helpen als er vervanging nodig was. Al snel kreeg ik de microbe te pakken en sinds dit seizoen geef ik daar nu ook mee les. Het is echt enorm hartverwarmend om te zien hoe graag onze g-gymmers naar de les komen.

Wat geeft je het meest voldoening tijdens de lessen?

Ik vind het geweldig om kinderen dingen bij te leren. Ze kunnen tegen het einde van het seizoen een stuk meer dan wanneer ze in september gestart zijn. Ik haal er erg veel voldoening uit om ze na de les met een lach naar huis te zien gaan. Een kind dat in het begin van de les geen koprol durft te doen, en op het einde fier naar huis gaat omdat die wel heeft gedurfd, of af en toe een warme knuffel of high-five krijgen, daardoor weet ik dat ze graag naar de lessen komen en daar word ik gelukkig van. Ik kijk er elke week opnieuw naar uit om in het weekend mijn turners weer te zien.

Heb je nog een leuke anekdote uit je lessen?

Oh ja, vorig jaar zat ik tijdens de pauze van een les met een groep kleutertjes te dagdromen over de vakantie die eraan kwam. Ze vertelden over hun wilde plannen die ze hadden tijdens de zomer en enkele kindjes vertelden ook dat ze het jammer vonden dat ze dan weer lang niet konden komen turnen ... en sommigen vertelden dat ze op kamp gingen. Plots kwam ik op het idee om tijdens de zomer iets te organiseren waardoor de kleuters toch zouden kunnen komen turnen. Uit deze luchtige babbel is er uiteindelijk vorige zomer een eerste kleuterkamp bij D&M ontstaan, wat ik echt ontzettend leuk vond om te doen!

Na deze geslaagde eerste editie, zullen er ook deze zomer kleuterkampen georganiseerd worden. Deze zullen op volgende data plaatsvinden:

Week 1: 4-8 juli 2022 (125 euro)

> Tweede en derde kleuterklas, voor kinderen die dit seizoen turnen in volgende groepen: K5, K6, K7, K8, K9, K10

Week 2: 11-15 juli 2022 (125 euro)

> Eerste en tweede kleuterklas. Leeftijd bij de start van het kamp is MINSTENS 3 jaar. Geen uitzonderingen. Groepen: K1, K2, K3, K4

Week 3: 18-22 juli 2022, niet op do 21 juli (100 euro)

> Tweede en derde kleuterklas voor groepen K5, K6, K7, K8, K9, K10

Nog plaatsen beschikbaar!

Inschrijven via [twizzit.com/go/inschrijvingkleuterkamp2022](https://www.twizzit.com/go/inschrijvingkleuterkamp2022)



- ♦ Onder begeleiding van onze enthousiaste lesgevers
- ♦ Diverse leuke activiteiten (springkasteel, schattenzoektocht, sport en spel, turnen, olympische kleuterspelen, ...)

Plezier verzekerd!



ZONDER JURYLEDEN GEEN WEDSTRIJDEN

Nu de wedstrijden weer kunnen doorgaan, komt ook de jury terug in actie. Tijdens de kampioenschappen worden de gymnasten beoordeeld door een jurypanel. Een goede opleiding van deze juryleden is essentieel om deze belangrijke taak voor hun rekening te nemen. Aan elke oefening/reeks wordt een score toegekend volgens een aantal vaste criteria. Binnen onze club hebben we ervaren juryleden, maar ook voor enkelen was het dé vuurdoop en met wat gezonde spanning keken ze uit naar die eerste wedstrijd!

Voor acrogym zien we hier Ayla, Kato, Roos en Emma tijdens hun eerste jurybeurt, met een verslagje over hun jury-ervaring:

Op 5 september 2021 hebben wij een cursus gevolgd om jury te worden in het recrea niveau acro. Dit was een hele dag theorie en daarna was er een examen. Om je jurydiploma te halen moest je door je examen zijn en thuis al wat theorievraagjes beantwoorden.

Wat vind je het spannendste of leukste aan jury zijn?

Het leuke aan jureren is natuurlijk dat je elk dansje en de leuke gezichtsuitdrukkingen van elke persoon ziet. Het is wel spannend om als 17 jarige op zo'n wedstrijd te staan als jury omdat de meesten daar toch al wel wat ouder zijn dan ons.

Waar moet je op letten als je jureert?

Je moet tijdens het jureren letterlijk op alles letten. Bij uitvoering is dit vooral: gestrekte tenen en benen, spanning, zien dat het deel lukt, 3 seconden duurt,...en bij artistiek: gezichtsuitdrukking, partnership, synchroniteit, muziekkeuze,...

Hoe verloopt nu eigenlijk zo'n jurybeurt?

Jureren is eigenlijk best wel moeilijk. Alles gaat heel erg snel en je moet alles gezien hebben op een hele korte tijd. Je hebt voor elk deel ook een bepaalde tekening nodig zodat je wat kan schetsen als er vragen zijn over de punten. Ook dit is moeilijk aangezien je amper tijd hebt. Meestal is het dus gewoon een simpele streep of een boogje met een hoofdje.



EMMA, AYLÀ



KATO



ROOS



WEDSTRIJDRESULTATEN

Na twee lange jaren was het eindelijk zover. De "Ja" was binnen, het wedstrijdseizoen gaat door! En onze gymnasten waren er duidelijk klaar voor, met dank aan de vele trainingen en harde inzet van hun trainers. De acro-, trampoline- en tumblinggymnasten nemen deel aan verschillende provinciale voorrondes waar ze hun selectie voor Vlaams kampioenschap kunnen bemachtigen. Op het Antwerps kampioenschap strijden ze dan voor de medailles. We zijn ongeveer halweg het wedstrijdseizoen en de provinciale kampioenschappen zijn volop bezig, maar we zijn super trots dat we al 18 podiumplaatsen konden behalen en hierbij zijn er 10 provinciale kampioenen. Proficiat aan allen en nog veel succes!

GYMNASTEN	CATEGORIE	Recreatoernooi Mariakerke 29-30 jan 2022
Demi COOLS - Rania EL MARCHOUHI - Lotte NUIJTEN	9-14+ jaar groep	GOUD
Elise NUIJTEN - Yuna HOPPENBROUWERS	9-14+ jaar duo	ZILVER
Thalia CORTOOS - Helena VAN DEN HEUVEL - Emilie ARDIES	9-15+ jaar groep	ZILVER
Nora DUVIVIER - Amber saro MUZALIWA TWAGIRA	9-15+ jaar duo	ZILVER

GYMNASTEN	CATEGORIE	ACRO PV1 Eeklo 5-6 feb 2022	ACRO PV2 26-Bazel 27 feb 2022
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	
Liselot Vos – Maren Van Opdorp Belis – Stella Van Gils	I1 10-15 jaar groep	18 ^e /20	12 ^e /16
Roos Vandenbempt – Renée Sanders	C 10-18 jaar duo	7 ^e /17	10 ^e /17
Imke Marcelis – Lisa Lotte Corman	C 10-18 jaar duo	16 ^e /17	-
Ayla Hoppenbrouwers – Marie Snijders – Yente Timmermans	C 10-18 jaar groep	14 ^e /30	3 ^e /22 ANT: GOUD
Emma Moons - Ella Buytaert	C 10-19+ jaar duo		3 ^e /16

GYMNASTEN	CATEGORIE	PV1 Bazel 19-20 feb 2022
Demi Devos – Lola Vos	B 11-19+ jaar duo	12 ^{de} /12

GYMNAST	CATEGORIE	TU PV1, Zonhoven 29-30 jan 2022	TU PV2 Oud-Turnhout, 19-20 feb 2022
Sophia Ockerman	A 11 jaar meisjes	18 ^e /30	-
Athos Eijsackers	A 11 jaar jongens	7 ^e /10	5 ^e /11 ANT: BRONS
Elissa De Rop	A 12 jaar meisjes	23 ^e /23	22 ^e /23 ANT: 8 ^e
Thomas Vermeulen	A 12 jaar jongens	3 ^e /6	5 ^e /6 ANT: 4 ^e
Robbe Simons	A 12 jaar jongens	6 ^e /6	6 ^e /6 ANT: 5 ^e
Wannes Poelmans	A 13-14 jaar jongens	1 ^e /9	3 ^e /10 ANT: BRONS
Lieze Spooren	A seniores meisjes	15 ^e /19	19 ^e /22 ANT: 13 ^e
Guillaume De Oliveira	A seniores jongens	6 ^e /16	11 ^e /21 ANT: 7 ^e
Adnane Sbhi	A seniores jongens	10 ^e /16	7 ^e /21 ANT: 4 ^e
Kato Deschuyter	B 14 jaar meisjes	26 ^e /44	42 ^e /44 ANT: 18 ^e
Félien De Kaey	B 14 jaar meisjes	37 ^e /44	9 ^e /44 ANT: 7 ^e
Mert Unal	B 13-14 jaar jongens	5 ^e /13	9 ^e /15 ANT: BRONS
Lena-Clementina Asnot	B 15 jaar meisjes	-	13 ^e /38 ANT: 9 ^e
Fleur De Cuyper	B 15 jaar meisjes	-	18 ^{de} /38 ANT: 11 ^{de}
Robin Thienpont	B 17 jaar meisjes	5 ^e /30	-
Siebe Dierckx	B 17+ jaar jongens	-	3 ^{de} /18 ANT: GOUD

GYMNAST	CATEGORIE	TU VOORRONDE 1 Zeveneken 22 jan 2022	TU VOORRONDE 2 Destelbergen 12 feb 2022
Mayvis Bioh	I 9 jaar meisjes	BRONS	BRONS
Adriana Neves Graça	I 9 jaar meisjes	BRONS	BRONS
Emma-Olivia Bogaerts	I 9 jaar meisjes	-	BRONS
Flo Poelmans	I 10 jaar meisjes	-	GOUD
Yinthe Marstboom	I 10 jaar meisjes	GOUD	ZILVER
Ayshana Gilot	I 10 jaar meisjes	BRONS	ZILVER
Julie Simons	I 10 jaar meisjes	ZILVER	BRONS

ANT = Antwerps kampioenschap, In het I-niveau krijgen alle gymnasten een brevet (goud, zilver of brons). Foto's van de podiumplaatsen staan op de cover, en nog veel meer foto's van de wedstrijden vind je via onze facebookpagina.

GYMNAST	CATEGORIE	DMT PV1 Zeveneken 22-23 jan 2022	DMT PV2 Destelbergen 13 feb 2022
Yentl Verryken	A 13-14 jaar meisjes	1 ^e /9 ANT: GOUD	11 ^e /11
Jelle Massart	A Seniores jongens	5 ^e /10 ANT: GOUD	-
Lisa Simons	B 11 jaar meisjes	1 ^e /23 ANT: GOUD	5 ^e /29
Lien Verdonck	B 12 jaar meisjes	3 ^e /17 ANT: GOUD	13 ^e /25
Itaï Verryken	B 11-12 jaar jongens	1 ^e /12 ANT: GOUD	1 ^e /17
Lander Maes	B 11-12 jaar jongens	2 ^e /12 ANT: ZILVER	13 ^e /17
Tijs Peeters	B 11-12 jaar jongens	11 ^e /12 ANTW: 5 ^e	14 ^e /17
Xander Decoster	B 11-12 jaar jongens	-	17 ^e /17
Hayley Decoster	B 13 jaar meisjes	-	16 ^e /20
Gwen Wissekerke	B 14 jaar meisjes	19 ^e /26 ANTW: BRONS	5 ^e /38
Marie Daelemans	B 15-16 jaar meisjes	19 ^e /34 ANTW: 4 ^e	27 ^e /45
Noor Verdonck	B 15-16 jaar meisjes	29 ^e /34 ANTW: 7 ^e	45 ^e /45
Ruan Maes	B 15-16 jaar jongens	10 ^e /17 ANTW: 4 ^e	16 ^e /19
Nathalie Moens	B 17+ jaar meisjes	1 ^e /23 ANTW: GOUD	20 ^e /32
Lianne van der Linden	B 17+ jaar meisjes	4 ^e /23 ANTW: BRONS	21 ^e /32
Tim Biemans	B 17+ jaar jongens	12 ^e /12 ANTW: 4 ^e	2 ^e /14

GYMNAST	CATEGORIE	TRA PV1 Niel, 16 jan 2022	TRA PV2 Vosselaar 6 feb 2022
Lianne van der Linden	C 17+ jaar meisjes	10 ^e /19 ANT: 4 ^e	6 ^e /18

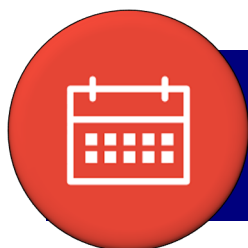
GYMNAST	CATEGORIE	TRA PV1 Zonhoven 29 jan 2022	TRA PV2 Oud-Turnhout 19 feb 2022
Lisa Simons	B 11 jaar meisjes	5 ^e /18	22 ^e /26 ANT: 4 ^e
Itaï Verryken	B 11 jaar jongens	2 ^e /5	3 ^e /7 ANT: GOUD
Tijs Peeters	B 12 jaar jongens	-	7 ^e /7 ANT: ZILVER
Yentl Verryken	B 13 jaar meisjes	9 ^e /17	5 ^e /20 ANT: GOUD
Gwen Wissekerke	B 14 jaar meisjes	16 ^e /30	26 ^e /34 ANT: 4 ^e
Sinne Robbersscheuten	B 15-16 jaar meisjes	28 ^e /31	25 ^e /42 ANT: ZILVER

GYMNAST	CATEGORIE	DMT RONDE 1 Zeveneken 22 jan 2022	TRA RONDE 1 Zeveneken 22 jan 2022	DMT RONDE 2 Destelbergen 12 feb 2022	TRA RONDE 2 Destelbergen 12 feb 2022
Fien Milon	I 9 jaar meisjes	ZILVER	ZILVER	BRONS	ZILVER
Lotte Van de Vyver	I 9 jaar meisjes	BRONS	ZILVER	ZILVER	BRONS
Thibe Rans	I 9 jaar jongens	BRONS	BRONS	BRONS	BRONS
Eline Bousard	I 10 jaar meisjes	BRONS	BRONS	BRONS	BRONS
Kaat Verdonk	I 10 jaar meisjes	BRONS	BRONS	BRONS	BRONS
Julie Cuypers	I 10 jaar meisjes	BRONS	BRONS	BRONS	BRONS
Lena Van der Cammen	I 10 jaar meisjes	BRONS	BRONS	BRONS	BRONS
Florence Hendrickx	I 10 jaar meisjes	BRONS	BRONS	BRONS	BRONS

ACTIVITEITENKALENDER

Vlaamse en Belgische kampioenschappen na selectie tijdens provinciale voorrondes				
23-24 april 2022	Vlaams kampioenschap	A, B en I	DMT/TU (I)	Hulshout
30 april-1 mei 2022	Vlaams kampioenschap	A en B	TRA/TU	Beveren
7-8 mei 2022	Vlaams kampioenschap	B	ACRO	Mariakerke
14-15 mei 2022	Vlaams kampioenschap	C	TRA	Knokke Heist
26-29 mei 2022	Groot Belgisch kampioenschap	allen	alle	Gent

Opgesteld op basis van activiteitenkalender GYMFED, Onder voorbehoud van eventuele wijzigingen - voor meest recente versie, raadpleeg de website (www.gymfed.be)



LOCATIE

Gymhal Ekeren

Hagelkruispark

Sporthal 't Venneke, Ekeren

Gymhal Ekeren

Gymhal Ekeren

Gymhal Ekeren

Gymhal Ekeren

Gymhal Ekeren

Gymhal Ekeren

—

Gymhal Ekeren



PRACHTIGE DECORATIE

Hebben jullie die prachtige balloncreaties al opgemerkt tijdens onze clubactiviteiten?

Heidi Geeraerts en Werner Cortoos van **'t Kadooke** verrassen ons hier telkens opnieuw mee.

Heidi vertelt ons wat hen motiveerde om onze club te steunen.



Jullie hebben een mooie zaak gelegen op de Kapelsesteenweg in Mariaburg. Doen jullie dit al lang? Vorig jaar oktober hebben we ons 10-jarig bestaan kunnen vieren.

Wat is jullie link met D&M? Onze dochters sporten bij de club. Thalia bij acro, zij is ook hulptrainster bij de kleuters momenteel en Alyssa bij dans (tot vorig jaar tumbling).

Wat was de aanzet om onze club te steunen? Uiteraard omdat onze dochters bij D&M sporten, maar ook omdat we de club super tof vinden.

Je maakte al heel wat originele creaties voor D&M. Voor welke gelegenheden komen klanten langs bij jullie? Wat zijn zoal de meest bijzondere opdrachten geweest?

De meeste balloncreaties zijn voor huwelijken, communie/lentefeest en bedrijfsopeningen/feesten. Maar soms krijgen we ook speciale opdrachten zoals de feestelijke opening van Technopolis, ingehuldigd door (toenmalig) Prins Filip en Mathilde, de VIP ruimtes bij het Sportpaleis, opnames van Undercover3, 3D figuren of logo's, make-a-wish en nog zo veel meer.

Wauw, heel tof om met jullie kennis te maken, we kijken alvast vol nieuwsgierigheid uit naar de nieuwe balloncreatie die jullie voor ons in petto hebben voor het turn- en dansgala!





Ooooh, niet te geloven wat er allemaal moet gebeuren om zulk spectaculair gala te organiseren!

Nog nooit een D&M turn- en dansgala meegemaakt? Bekijk de compilatie van het vorige gala hier: <https://youtu.be/ADuVIJs4cQs>



Zoals ieder turn- en dansgala, zullen wij ook weer een **tombola** met veel verschillende leuke prijzen organiseren. Heeft u zelf nog tombolaprijzen?

Dan mag u deze altijd komen binnenbrengen op het secretariaat tijdens de lessen.

Wij zijn ook altijd op zoek naar sponsors.

Wilt u graag adverteren in ons **programmaboekje** of heeft u familie/vrienden/kennissen die graag zouden willen adverteren in ons programmaboekje?

- ♦ ¼ blad (A6): 50 euro
- ♦ ½ blad (A5): 80 euro
- ♦ Volledig blad (A4): 150 euro
- ♦ Spandoek + 1/1 blad + 4 inkomkaarten: 400 euro
- ♦ Hoofdsponsor: 1.000 euro (inclusief advertentie cover boekje, vermelding tijdens gala, spandoeken, 4 inkomkaarten, vermelding op website)

*advertenties in kleur gedrukt, bovenstaande prijzen zijn inclusief BTW.

Contacteer ons via flikflakske@deugdenmoed.be voor meer informatie.

Oplossing quiz freerunning pagina 9: C / A / C



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

Wij danken onze hoofdsponsors



TURNHALLEN

Realisaties (turnhallen)



WEDSTRIJDEN

Nationale en internationale wedstrijden



MULTIFUNCTIONAL WALL

Fitness, kinepraktijk, clubs, scholen

*Ook turnpantoffels en turnmateriaal
voor thuisgebruik te koop!*



MATTEN KLIMZALEN

Blokmatten 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

