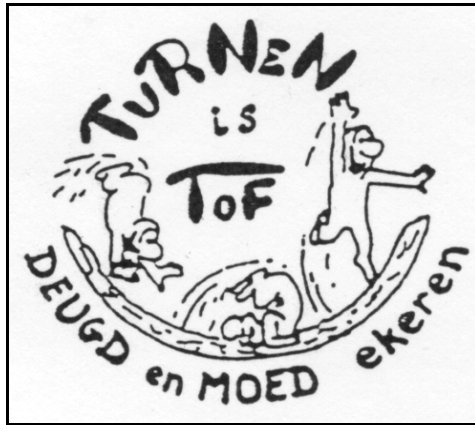


't Flikflakske



Bestemd voor:

AUGUSTUS 2005, Jaargang 4, Nummer 1

Clubblad Turnkring Deugd en Moed Ekeren VZW

Voor leden, ouders, bestuur, lesgevers en sympathisanten

<http://www.deugdenmoed.be/>

V.U. Deugd en Moed Ekeren VZW, Frans Lenaertstraat 25, 2180 Ekeren



Kalender 2005-2006

17 september 2005	Plantjesverkoop 'Kom op tegen kanker' 9u00 tot 16u00	Ekeren
18 september 2005	Jurycursus Trampoline	Antwerpen
5 oktober 2005	Instapmoment keur/acro/tumbling/Trampoline	Ekeren
8 oktober 2005	Kaderdag bestuur/trainers	Dilbeek
23 oktober 2005	Federale Ploegenwedstrijd Trampoline / Tumbling	Vosselaar
27 oktober 2005	Doorlichting IK-GYM	Ekeren
13 november 2005	Acro- en Tumbling-happening	Beveren
19 november 2005	Recreatieve wedstrijd lange mat	Ravels-Weelde
20 november 2005	Prov. Kampioenschap trampoline C	Brasschaat
16 november 2005	Gymnastiekland	Ekeren
25 november 2005	Truffel-, marsepein- en wafelslag	Ekeren
26 november 2005	Danshappening	Heusden-Zolder
30 november 2005	Sint bij kleuters	Lambertus
4 februari 2006	Prov. kamp. Acro en Tumbling	Wintam
5 februari 2006	Prov. Kamp. Trampoline A en B	Brasschaat
11 februari 2006	Spaghettifuij	Ekeren
18 februari 2006	Federaal kamp. Trampoline	Vosselaar
19 februari 2006	Prov. kampioenschap Dans	Oud-Turnhout
19 februari 2006	Federaal Kamp. Acro en Tumbling	Beveren
Te bepalen	Federaal kamp. Jazz	
19 maart 2006	Open trofee acro/tumbling	Beveren
juni 2006	Eindejaarsfeest (lesgevers/bestuur)	Ekeren

Beste lezer,

Na een welverdiende vakantie, hierbij het eerste nummer van ons 't flikflakske van de 4^{de} jaargang. U ziet het, het bestuur heeft niet stilgezeten en een nieuw programma werd uitgewerkt.

Zoals elk jaar is het lesrooster weer aangepast volgens beschikbaarheid van trainers/zalen en volgens de best mogelijk mix. Er kunnen echter nog wijzigingen gebeuren in september/oktober. Meer info in het volgende Flikflakske.

We wensen U een aangenaam turn- en dansjaar toe.

Namens de raad van beheer van Deugd en Moed Ekeren VZW,
Eddy Aelbrecht, Voorzitter

Inhoud

Voorpagina	1
Kalender 2005-2006	2
Voorwoord/inhoud/redactie	3
Programma 2004-2005	4-6
Adressen bestuur	7
Lidgeld	8
Inschrijvingen	9
Datums leswisselingen	10
Belangrijke opmerkingen	11
Deugdenmoed@theweb	12
Technisch Rubriekje	13-14
Spelpagina	15
De achterkant	16

Redactie:

Jessica Vervoort
Eddy Aelbrecht

Reacties:

Plasstraat 73 bus 3
2940 Hoevenen
flikflakske@pandora.be



Programma 2005-2006

1 ^e en 2 ^e kleuterklas	Woe	16u30-17u30	Lambertus	Wendy
2 ^e en 3 ^e kleuterklas	Woe	17u30-18u30	Lambertus	Wendy
3 ^e kleuterklas	Di	18u00-19u00	Lambertus	Veerle V
1 ^e en 2 ^e leerjaar	Di	17u30-18u30	Lambertus	Tania
1 ^e en 2 ^e leerjaar	Do	18u00-19u00	Lambertus	Wendy
3 ^e en 4 ^e leerjaar	Di	18u30-19u30	Lambertus	Tania
3 ^e en 4 ^e leerjaar	Do	19u00-20u00	Lambertus	Wendy
5 ^e en 6 ^e leerjaar	Woe	18u30-19u30	Lambertus	Kevin
1 ^e -5 ^e middelbaar	Woe	19u30-21u00	Lambertus	Kevin
BBB / Dames grond	Di	20u00-21u00	Blarenstraat	Annie
Dames grondoef.	Woe	20u30-21u45	Blarenstraat	Rita
Dames/Heren sprong	Di	20u30-22u00	Lambertus	Eddy
		(vanaf 6 ^{de} middelbaar)		
Heren conditie en Volleybal	Do	20u30-22u30	Lambertus	Hans
		(vanaf 6 ^{de} middelbaar)		
Basiskeur	Woe	15u30-16u30	Lambertus	Ellen H.
Keur	Woe	16u30-18u00	Lambertus	Ellen H.
Acrogym Basis	Zat	11u30-13u00	Lambertus	Katrien
Acrogym Wedstrijd	Woe	18u00-20u00	Lambertus	Katrien
Acrogym Wedstrijd	Vrij	18u00-20u00	Lambertus	Katrien
Basistrampoline	Vrij	17u30-18u30	Lambertus	Kevin
Trampoline wedstr 2	Vrij	18u30-20u00	Lambertus	Chris
Trampoline wedstr 1	Vrij	18u30-20u30	Lambertus	Chris

Tumbling basis	Di	19u00-20u30	Lambertus	Veerle V
	Za	10u00-11u30	Lambertus	Katrien
Tumbling gevorderd	Di	19u00-20u30	Lambertus	Eddy
	Za	10u00-12u00	Lambertus	Eddy
Jazz beginners	Ma	17u00-18u00	Blarenstraat	Lucia
Jazz wedstrijd 2+1	Di	18u30-20u00	Blarenstraat	Martha
Jazz wedstrijd 1	Woe	16u30-18u30	Blarenstraat	Martha
Jazz volwassenen	Ma	20u30-22u00	Blarenstraat	Marc
Hip Hop 3 ^{de} -6 ^{de} leerj.	Ma	18u00-19u00	Blarenstraat	Lucia
Hip Hop Middelbaar	Ma	19u00-20u00	Blarenstraat	Lucia
Total Body Conditioning	Do	20u00-21u00	Lambertus	Annemie
Total Body Conditioning	Do	20u00-21u30	Lambertus	Annemie

Dit programma is onder voorbehoud van kleine wijzigingen in september! Op sommige groepen staat een maximum aantal inschrijvingen.

De lessen vangen aan op maandag 12 september 2005

Adressen sportzalen:

Moretus-instituut, Campus Lambertus: ingang Frans Lenaertsstraat, 2180 Ekeren, blauwe poort
Blarenstraat: Blarenstraat, 2180 Ekeren, bruine deur, 1^e verdieping

Adres Clubhuis:

Frans Lenaertstraat 25, 2180 Ekeren, over de blauwe poort van het Moretus-instituut, Campus Lambertus (eerste verdieping, boven medisch centrum)

Toelatingsvoorwaarden:

1. **Alle groepen:** attest medische geschiktheid om te sporten
2. **Recreatieve groepen:** de juiste leeftijd hebben bij aanvang in de respectievelijke groepen
3. **Keur:** via instapmoment (zie verder) of selectie door een lesgever. Een lid blijft basiskeur/Keur volgen tot een bepaalde norm behaald is. Indien geen lid van andere gespecialiseerde groep is recreatief turnen verplicht.
4. **Acrogym:** selectie door iemand van de technische leiding en basiskeur blijft verplicht tot de norm behaald werd
5. **Trampoline:** selectie na instapmoment (vanaf 2^{de} leerjaar en lid van een recreatieve groep (basiskeur niet verplicht, wel aan te raden)
6. **Jazz-beginners:** minimumleeftijd 6 jaar (eerste leerjaar). Geen selectie vereist.
7. **Tumbling:** selectie door iemand van de technische leiding en basiskeur blijft verplicht tot de norm behaald werd. Enkel indien de norm in basiskeur behaald werd, staat de training op dinsdag open voor het lid.
8. **Jazz-gevorderden :** selectie door technische leiding vanuit jazz beginners. (meer uitleg zie verder) Leden van wedstrijd 1 (niveau A) volgen ook les bij wedstrijd 2 (niveau B).
9. **Wedstrijdgroepen:** actieve deelname aan de voorziene wedstrijden en aanwezigheid op de trainingen

Instapmoment basiskeur/trampoline/tumbling/acro

Woensdag 5 oktober 2005 van 15u30 tot 16u30 in Sint-Lambertus. Iedereen is van harte welkom. Een eenvoudige test wordt afgenomen (lenigheid, kracht vormspanning ...) Er wordt voornamelijk gepeild naar de aanleg om iets aangeleerd te krijgen, niet of er reeds oefeningen gekend zijn. De uitslag wordt na de proeven bekend gemaakt door de technische leiding Katrien De Pauw.

Adressen Bestuur

Voorzitter:

Eddy Aelbrecht, Plasstraat 73 bus3, 2940 Hoevenen, 03/297.08.19

Ondervoorzitter:

Veerle De Pooter, Kardelaan 122, 2180 Ekeren, 03/541.67.15

Penningmeester/ledenadministratie:

Maria Verbelen, P. Van Gehuchtenstraat 9, 2030 Antwerpen, 03/295.66.06

Verantwoordelijke kledij en vervangingen lesgevers/sters:

Hilda Vennekens, Moerenhoutlaan 35, 2180 Ekeren, 03/542.67.88

Verslaggeefster:

Veerle Verresen, Van De Willei 72, 2930 Brasschaat, 0478/298.029

Clubhuis/kopies:

Martine van Bergen, Oorderseweg 117, 2180 Ekeren, 03/290.53.15

Verzekeringen:

Lieve Schoenmaeckers, De Beukelaarlaan 58, 2180 Ekeren, 03/542.17.05

Voorzitster ter ere/ombudsvrouw:

Lieve Van den Berghe, Moerenhoutlaan 41, 2180 Ekeren, 0496/49.37.26

Hoofd Technische commissie:

Katrien De Pauw, Aalmoezenierstraat 49,9 2000 A'pen, 0499/330344

Lieve Van den Berghe fungeert als ombudsvrouw voor de turnkring. Bij problemen tussen lesgevers of bestuursleden en leden zal zij optreden als bemiddelaar volgens de regels van het huishoudelijk reglement. Het huishoudelijk reglement kan op eenvoudige vraag aan een bestuurslid door eenieder verkregen worden. Alle leden vallen onder de regels van het huishoudelijk reglement en de statuten van 'Deugd en Moed Ekeren VZW'.

Technische Commissie (bevoegd voor inhoud van de lessen):
Veerle De Pooter, Martha Stas, Katrien De Pauw

Lidgeld (Zelfde als vorig jaar!)

In het lidgeld is inbegrepen: de verzekering, de bijdrage aan de Antwerpse turngouwen (Turnsport Antwerpen), de turnfederatie 'Turnsport Vlaanderen-KVT' waarvan onze club lid is, de administratiekosten, wedstrijdgeldden en huur van de zalen.

Te betalen lidgeld per lid = basisbedrag discipline x
aantal uur + verzekeringspremie

Deze formule dient te worden toegepast voor alle disciplines die een lid volgt en voor alle leden van een gezin. **De basisbedragen per uur** (en niet per discipline) voor 2005-2006 zijn:

Verzekeringspremie:	15 euro
Turnen 1 uur schoolgaanden/volwassenen	28 euro/46 euro
Jazz 1 uur schoolgaanden	46 euro
Total Body Conditioning 1 uur schoolgaanden/volv.	46 euro/68 euro
Jazz Volwassenen 1 uur **	12 euro + kaart

Alle bedragen per uur en volgens bovenstaande formule te berekenen!

Betalen na 10/10/2005 =
5 euro administratiekosten!

** **Jazz volwassenen**: opgelet volgens formule: (10 x 1,5) + verz.premie = **33 euro turnkring** + plus 10-beurtenkaart (34 euro/46 euro voor kinderen/volwassenen bij lesgever te kopen)
Jazz-kaarten tellen niet mee in het berekenen van kortingen.

Ere-leden: 15 euro per persoon (tellen niet mee voor de kortingen)

Inschrijvingen

Gezinnen met 3 actieve leden bekomen een korting van 10% op het totale gezinsbedrag, gezinnen met 4 actieve leden of meer bekomen een korting van 20% op het totale gezinsbedrag. Gepensioneerden genieten van het tarief van de schoolgaanden. Gepensioneerden = vanaf 55 jaar (geboren in 1950 of vroeger) Er is geen maximumbedrag voorzien voor het lidgeld. Leden die minstens 5 uur les per week volgen krijgen een korting van 10% op het totale bedrag dat voor hen van toepassing is. (niet cumuleerbaar met andere kortingen, dus zij die niet genieten van een gezinskorting).

Inschrijven kan in ons clubhuis (Frans Lenaertstraat 25, Ekeren, over Moretusinstituut) op volgende vastgestelde data:

Zondag 4 september 2005	14u00-16u00
<i>(tijdens rommelmarkt van de Kattenberg)</i>	
Woensdag 7 september 2005	18u00-20u00
Zaterdag 10 september 2005	10u00-12u00
Dinsdag 13 september 2005	18u00-20u30
Woensdag 14 september 2005	16u00-20u00
Zaterdag 24 september 2005	10u00-12u00

Of via internet/e-mail via onze website: www.deugdenmoed.be
Inschrijven via de website vanaf 20 augustus 2005 en liefst voor 25 september 2005.

U bent slechts ingeschreven na storting van het lidgeld op rekening 'Turnkring Deugd en Moed Ekeren VZW' (KBC)

733-0065181-27

Voordelen bij ons lidmaatschap!!!!

Alle leden ontvangen:

- 3 maal gratis per jaar het tijdschrift *Salto* van onze federatie 'Turnsport Vlaanderen' boordevol turn- en dansnieuws
- een lidkaart van de federatie waarmee je korting krijgt bij de activiteiten van de federatie en bij aankoop van sportmateriaal bij Best-Performance.

!!!!!!

Datums van leswisselingen!!!

Op de volgende datums is het toneel in de Ekerse Theaterzaal en kan er bijgevolg niet geturnd worden vanaf 19u50

Dinsdag 20 september 2005
Dinsdag 4 oktober 2005
Dinsdag 15 november 2005
Dinsdag 13 december 2005
Dinsdag 17 januari 2006
Dinsdag 14 februari 2006
Dinsdag 21 maart 2006
Dinsdag 25 april 2005

Als de zaal op dinsdag bezet is:

Tumbling verhuist van dinsdag naar donderdag (zelfde uren)
Dames sprongen verhuizen naar dinsdag in de Blarenstraat van 21u00 tot 22u30.

Als de zaal op vrijdag bezet is:

Groepen blijven behouden maar dienen stipt om 19u30 te stoppen

Als de zaal op zaterdag bezet is:

Geen tumbling

Volgende Flikflakske meer gedetailleerde informatie.

Belangrijke opmerkingen

1. Tijdens de lessen worden er geen sierraden en horloges gedragen, lange haren worden netjes bij elkaar gebonden. Turnen kan enkel in aangepaste kledij en schoeisel. Het is verboden de turntoestellen te betreden zonder aangepast schoeisel.
2. Er wordt geturnd in uniform d.w.z. in de clubmaillot of met de uniform T-shirt of de T-shirt van 40 jaar Deugd en Moed. De keur- en wedstrijdgroepen bezitten tevens de clubtraining. Maillots, T-shirts en trainingspakken kunnen bekomen worden bij Hilda Vennekens.
3. De leden wachten voor het aanvangen van de turnles in de kleedkamer en komen pas in de zaal op teken van een bestuurslid of lesgever. Ouders zijn niet toegelaten tijdens de lessen.
4. Ongevallen tijdens de lessen dienen onmiddellijk gemeld te worden aan de verantwoordelijke verzekeringen, Lieve Schoenmaeckers. Vraag uw verzekeringsformulier!
5. Nieuwe leden dienen ten alle tijden het attest medische geschiktheid voor sport te laten invullen door hun arts. Zonder dit attest kan de verzekering weigeren tussen te komen.
6. Alle leden zijn onderworpen aan de artikels van het huishoudelijk reglement. Reglement op aanvraag, ter inzage in de turnzalen of op de website.
7. Leden worden slechts als lid beschouwd na betaling van de volledige som van het lidgeld. Indien nog niet helemaal zeker of aan een bepaalde discipline zal worden deelgenomen, dient toch reeds het saldo van het lidgeld voor de andere disciplines overgemaakt te worden.

Deugd en Moed @ the web

De website van de federatie 'Turnsport Vlaanderen' is volledig aangepast. Een nieuwe en overzichtelijke indeling werd door hen gemaakt. Zeker een bezoekje waard voor turners / dansers / trainers / bestuursleden / ouders. U vindt er nieuwtjes, wedstrijduitslagen, reglementen, activiteiten,

U vindt de website op:

<http://www.turnsportvlaanderen.be>

Ook onze eigen website is grondig aangepast. We zoeken nog helpende handen die allerlei informatie willen aanbrengen over turnen. U kan U steeds wenden tot onze webmaster Erwin Weyers via onze webstek:

www.deugdenmoed.be

Inschrijven via onze website:

Zoals ieder jaar kan U inschrijven via onze website. Wij moedigen iedereen aan om ervan gebruik te maken. Het gaat zeer snel, U krijgt direct reactie en U dient niet naar één van de inschrijvingsmomenten te komen. Gemakkelijker kan niet.



Technisch Rubriekje

Nieuwe ontwikkelingen bij Deugd en Moed

Turnen volgens graden ipv leerjaren

Vanaf dit jaar is het turnen voor recreanten volgens graden georganiseerd in plaats van volgens leerjaren.

Dit geeft volgende voordelen:

1. Meer flexibiliteit, U kiest zelf wanneer uw kind aansluit.
2. Meerdere mogelijkheden per week om uw kind in een recreatieve groep te laten turnen. Uw kind kan tot 2 maal per week in een recreatieve groep komen turnen. Hiermee hopen we tegemoet te komen aan de vraag om meerdere keren per week op een recreatieve manier te kunnen komen sporten.
3. Mogelijkheden om leden van hetzelfde gezin in dezelfde groep te laten turnen.

Acro-Gym voor beginners op zaterdag

Vanaf dit jaar organiseren we ook een groep voor beginners in de acro-gym. In deze groep staan de basisdelen en een eventuele door groei naar de wedstrijd-groep centraal. De gymnasten die hieraan deelnemen zullen nog geen wedstrijden doen, maar wel een initiatie krijgen in acro-gym. Meer informatie bij Katrien De Pauw.

Dames sprongen wordt 'Heren en Dames sprongen'

Om ook de heren (vanaf 6^{de} middelbaar) kans te geven om nog te turnen, staat vanaf nu de groep dames sprongen ook open voor heren. Vanaf heden heet deze groep dan ook 'Volwassenen sprongen'. Heren die graag conditie en volleybal doen, kunnen nog steeds terecht bij Hans Hansen.

'Dames sprongen' wordt 'BBB/Dames Sprongen'

De voorbije jaren is de damesgroep grond oefeningen van de dinsdagavond meer en meer geëvolueerd naar een groep BBB. Nu er een nieuwe trainster aangetreden is (Annemie Van Uffelen), werd het ook tijd om de groep een andere naam te geven, daarom BBB. BBB staat voor spierversterkende oefeningen voor buik-, bil- en borstspieren. Kom alvast proberen!

Jurycursussen georganiseerd door Turnsport Vlaanderen:

Voor details zie www.turnsportvlaanderen.be

MINI/DMT (algemene reglements aanpassing)

Cursus: 23/09/2005 19u00-22u30 BLOSO/Herentals

Examen: 22/10/2005 14u00-16u00

of

Cursus: 30/09/2005 19u00-22u30 BLOSO/Herentals

Examen: 29/10/2005 14u00-16u00

Tumbling

Cursus: 15/10/2005 13u30-17u30 Berchem

Examen: 29/10/2005 13u30-17u00

Of

Cursus: 12/11/2005 13u30-17u30 Berchem

Examen: 26/11/2005 13u30-17u00

Acro

Cursus: 19 en 20/11/2005 10u00-12u30 en 13u00-15u30

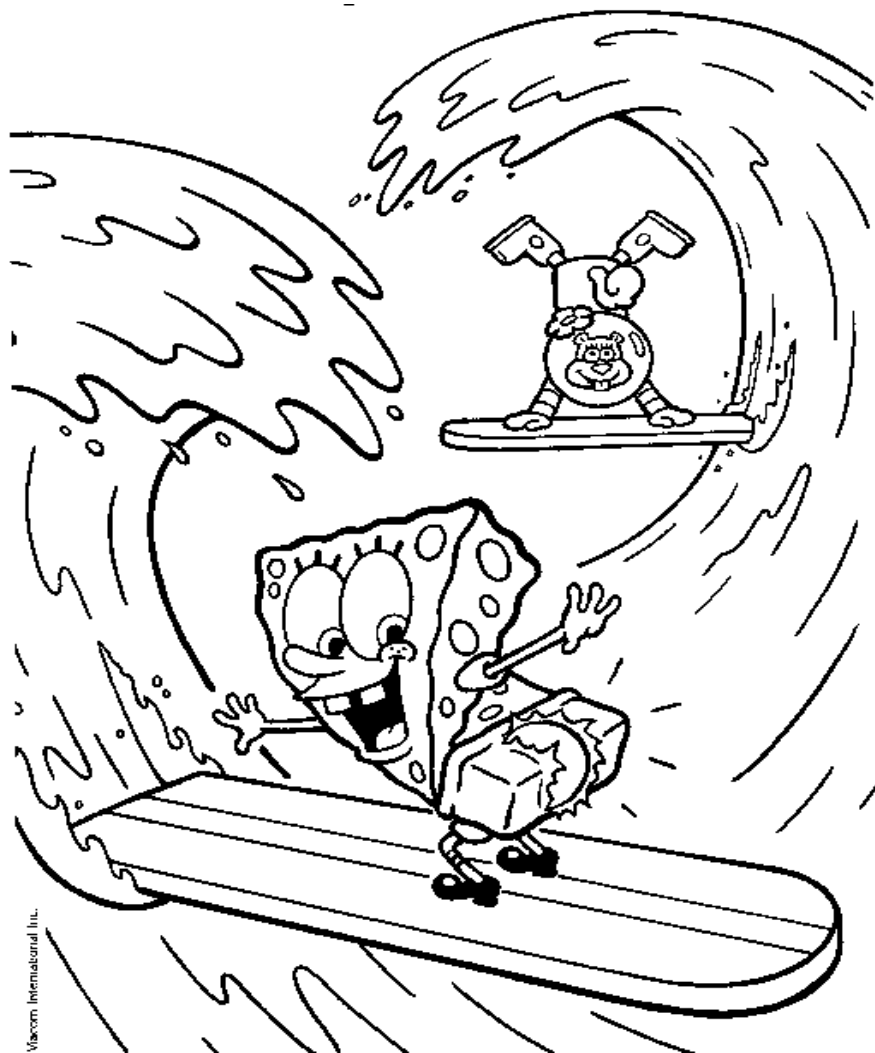
Examen: 27/11/2005 10u00-13u00

Bornem

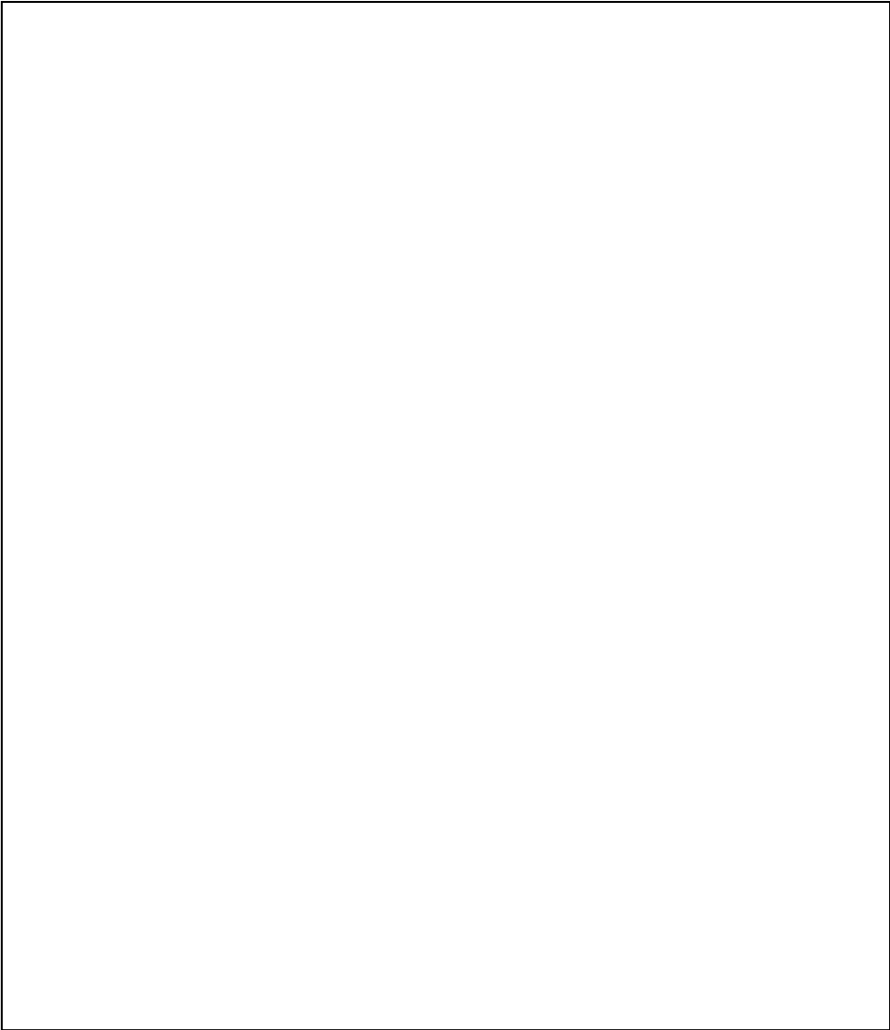


Spelpagina

Om in te kleuren!



© 2005 Viacom International Inc.



**De lessen starten op
maandag 12 september 2005!**

