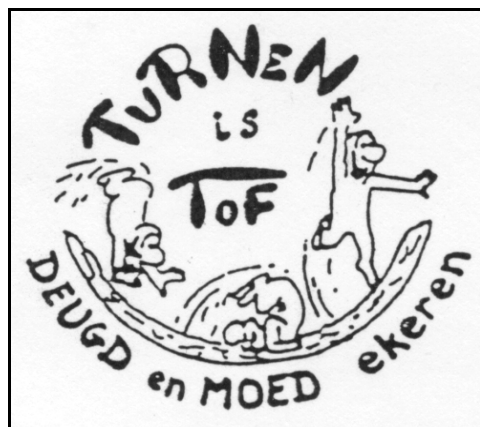


't Flikflakske



Bestemd voor:

AUGUSTUS 2004, Jaargang 3, 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 2004-2005

8 september 2004	Instapmoment keur/acro/ tumbling/Trampoline	Ekeren
18 september 2004	Plantjesverkoop 'Kom op tegen kanker' 9u00 tot 16u00	Ekeren
18 september 2004	Jurycursus Trampoline	Antwerpen
9/10 oktober 2004	Kaderweekend KVT voor lesgevers en bestuur	Dilbeek
24 oktober 2004	Federale Ploegenwedstrijd Trampoline / Tumbling Ploegenwedstrijd Tumbling	Vosselaar
14 november 2004	Tumbling-happening	Buggenhout
20 november 2004	Recreatieve wedstrijd lange mat plus mini-trampoline C	Ravels
17 november 2004	Gymnastiekland	Ekeren
26 november 2004	Truffel-, marsepein- en wafelslag	Ekeren
27 november 2004	Danshappening	St-Niklaas
1 december 2004	Sint bij kleuters	Lambertus
29 januari 2005	Gouwkamp. Acro en Tumbling	Ravels-Weelde
30 januari 2005	Gouwkamp. Trampoline	Vosselaar
5 februari 2005	Gouwkampioenschap Dans	Berchem
26 februari 2005	Federaal kamp. Trampoline	Vosselaar
27 februari 2005	Federaal Kamp. Acro en Tumbling	Beveren
26 februari 2005	Spaghettifuif	Ekeren
6 maart 2005	Federaal kamp. Jazz	Bornem
13 maart 2005	Open trofee acro/tumbling	Beveren
5 juni 2005	Dames en Heren sportdag	Brasschaat
18 juni 2005	Eindejaarsfeest (lesgevers/bestuur)	Ekeren

Beste lezer,

Na een welverdiende vakantie, hierbij het eerste nummer van ons 't flikflakske van de 3^{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 2004-2005	2
Voorwoord/inhoud/redactie	3
Programma 2004-2005	4-6
Adressen bestuur	7
Lidgeld	8
Inschrijvingen	9
Datums leswisselingen	10
Belangrijke opmerkingen	11
Wist-je-dat-jes	12
Total Body Conditioning	13
Jazzdans	14
Spelpagina	15
De achterkant	16

Redactie:

Jessica Vervoort
Tamara Vervoort
Eddy Aelbrecht
Maria Verbelen

Reacties:

Plasstraat 73 bus 3
2940 Hoevenen
flikflakske@pandora.be

Programma 2004-2005

1 ^e en 2 ^e kleuterklas	Woe	16u00-17u00	Lambertus	Wendy
2 ^e en 3 ^e kleuterklas	Woe	17u00-18u00	Lambertus	Wendy
3 ^e kleuterklas	Di	18u00-19u00	Lambertus	Veerle V
1 ^e leerjaar	Woe	18u00-19u00	Lambertus	Ellen H.
2 ^e leerjaar	Di	17u30-18u30	Lambertus	Veerle S
3 ^e leerjaar	Do	18u00-19u00	Lambertus	Wendy
4 ^e leerjaar	Do	19u00-20u00	Lambertus	Wendy
5 ^e - 6 ^e leerjaar	Di	18u30-19u30	Lambertus	Veerle S
1 ^e -3 ^e middelbaar	Woe	19u15-20u15	Lambertus	Kevin
4 ^e -6 ^e middelbaar	Woe	20u15-21u45	Lambertus	Kevin
Dames grond.	Di	20u00-21u00	Blarenstraat	
Dames grond.	Woe	20u30-21u45	Blarenstraat	Rita
Dames sprongen	Di	20u30-22u00	Lambertus	Eddy
Heren conditie en volleybal	Do	20u30-22u30	Lambertus	Hans
Basiskeur	Woe	16u30-18u00	Lambertus	Ellen H.
Acrogym	Woe	18u00-19u30	Lambertus	Katrien
Acrogym	Vrij	18u00-20u00	Lambertus	Katrien
Basistrampoline	Vrij	17u30-18u30	Lambertus	Veerle DP
Trampoline wedstr 2	Vrij	18u30-20u00	Lambertus	Chris
Trampoline wedstr 1	Vrij	20u00-21u30	Lambertus	Chris

Tumbling basis	Di	19u00-20u30	Lambertus	Veerle V
	Za	10u00-12u00	Lambertus	Veerle V
Tumbling gevorderd	Di	19u00-20u30	Lambertus	Eddy
	Za	10u00-12u00	Lambertus	Eddy

Jazz wedstrijd 1 en 2 starten pas vanaf 4 oktober 2004

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 13 september 2004.

Adressen sportzalen:

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 Sint-Lambertusinstituut (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. **Basiskeur:** via instapmoment (zie verder) of selectie door een lesgever. Een lid blijft basiskeur volgen tot een bepaalde norm behaald is. Het volgen van de recreatieve groepen is niet langer 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 9jaar) 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 op pagina 14) 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 8 september 18u00-19u30 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 Wiellei 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, 0496/49.37.28

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, Marc Malfliet, Katrien De Pauw

Lidgeld

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 2004-2005 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 9/10/2004 =
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 1949 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 Lambertus) op volgende vastgestelde data:

Zondag 5 september 2004 14u00-16u00
(tijdens rommelmarkt van de Kattenberg)
 Woensdag 8 september 2004 18u00-20u00
 Zaterdag 11 september 2004 10u00-12u00
 Dinsdag 14 september 2004 18u00-20u30
 Woensdag 15 september 2004 16u00-20u00
 Zaterdag 25 september 2004 10u00-12u00

Of via internet/e-mail via onze website: www.deugdenmoed.be
 Inschrijven via de website vanaf 1 september en liefst voor 25 september 2004.

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 19.30u.

Maandag 18 oktober 2004
 Dinsdag 19 oktober 2004
 Vrijdag 5 november 2004
 Maandag 22 november 2004
 Dinsdag 23 november 2004
 Maandag 20 december 2004
 Dinsdag 21 december 2004
 Maandag 17 januari 2005
 Dinsdag 18 januari 2005
 Dinsdag 25 januari 2005
 Maandag 21 februari 2005
 Dinsdag 22 februari 2005
 Maandag 14 maart 2005
 Dinsdag 15 maart 2005
 Maandag 2 mei 2005
 Dinsdag 3 mei 2005

Als de zaal op dinsdag bezet is:

Tumbling verhuist van dinsdag naar donderdag (zelfde uren)
 Dames sprongen verhuizen naar donderdag van 20u30-22u00 in de Blarenstraat

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

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.

8.



Wist-je-datjes

Wist je dat ...

- we een aantal nieuwe trainers/sters verwelkomen
- ze 'Veerle Stals' en 'Lucia Salvo' heten
- Veerle het 2^{de} leerjaar en het 5^{de}-6^{de} leerjaar gaat geven
- Lucia de jazz-beginners en de Hip Hop-groepen gaat begeleiden.
- Dat we hen beiden veel succes wensen
- Ellen de basiskeur gaat geven
- Ze hier enorm naar uitkijkt
- We nog steeds bestuursleden zoeken
- Ze steeds welkom zijn
- In de maand oktober een dokter komt zitten in ons clubhuis
- Je zo na een onderzoek een attest kan verkrijgen

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>



Technisch Rubriekje

Aerobic wordt Total Body Conditioning

Total Body Conditioning

Wanneer?

Donderdagavond van 20u00 tot 21.30u of van 20u00 tot 21u00 (U kiest dus uit 1 uur of 1.5 uur les)

Wat is dat?

Total Body Conditioning is een leuke combinatie les van Aerobic, Step en BBB (=buik, borst en benen)! Zowel voor beginners als gevorderden! (Leeftijd vanaf 16 jaar tot

Laat jullie zeker niet afschrikken. Het is een super leuke les! Je moet zeker eens proberen.

Annemie Van Uffelen verwacht jullie dus terug donderdag 16 september 2004. (23 september geen les!)

Door een accidentje met haar fiets, kan trainster **Martha Stas** van de jazzgroepen wedstrijd pas beginnen lesgeven **vanaf 4 oktober 2004**. Inschrijven dient wel te gebeuren begin september daar de federatie alle inschrijvingen dienen te ontvangen voor half oktober 2004. Dit betekent dat de jazzgroepen 3 lessen minder zullen krijgen.

Maar geen nood, Martha zal al deze lessen inhalen tijdens de schoolvakanties. Dit is dan ook gemakkelijk meegenomen daar er dan extra getraind kan worden voor de wedstrijden. De leden krijgen dus alle lessen die hen toekomen!

De wedstrijdgroep jazzdans zal zich vanaf begin oktober beginnen voor te bereiden op het nieuwe seizoen. Ze nemen deel aan de wedstrijden onder de naam 'Anima'. Ga gerust eens kijken, zeker de moeite waard.

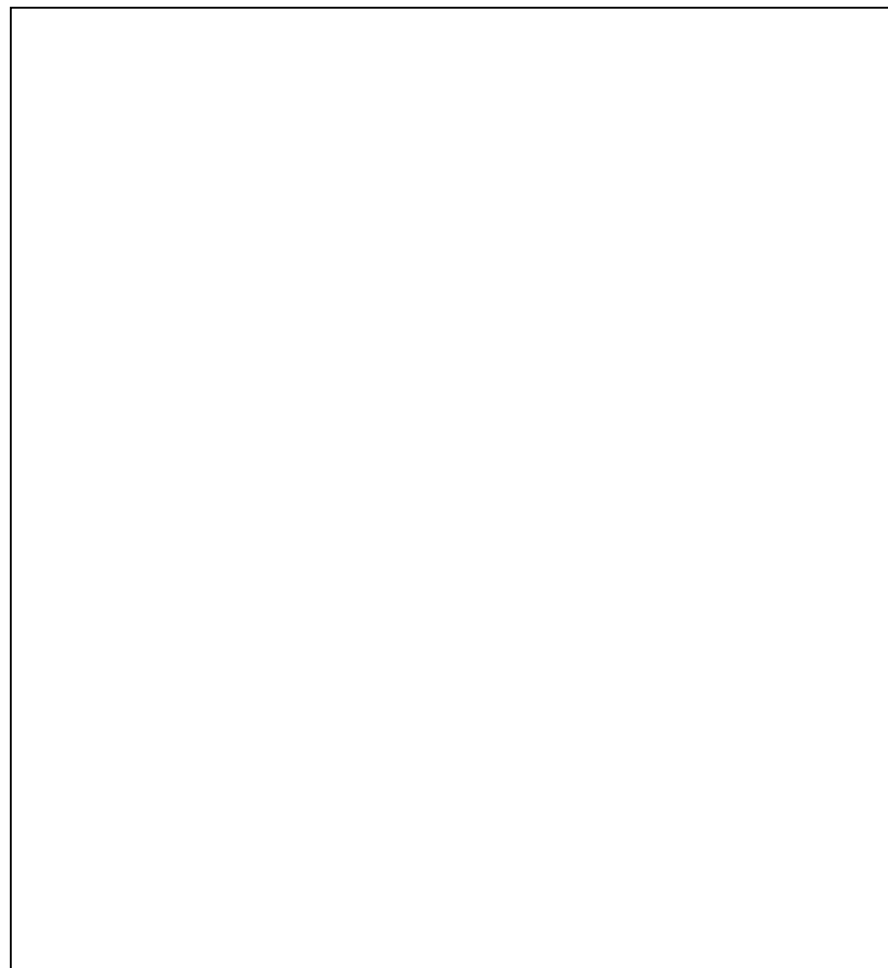
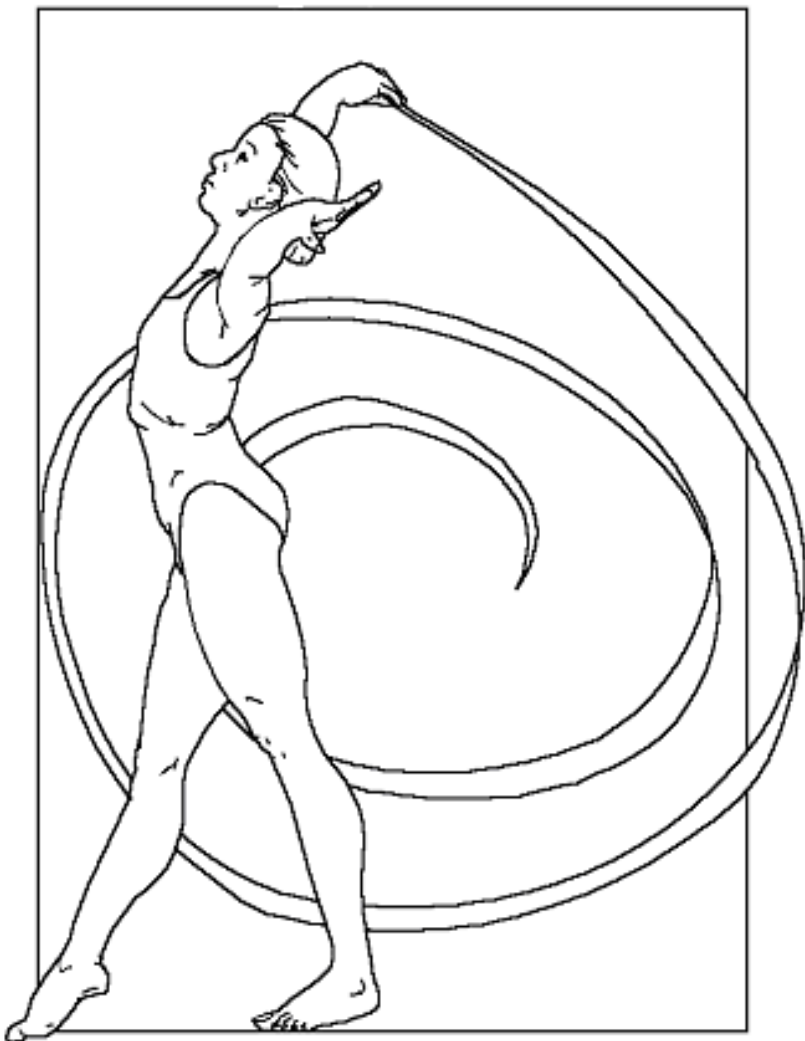
Ook richten we terug een afdeling Jazz beginners in. Deze groep wordt gegeven door **Lucia Salvo**. De bedoeling is dat de leden van deze groep zich op een plezierige manier kunnen voorbereiden op de wedstrijdgroepen.

Lucia zal ook de Hip Hop groepen overnemen van Klaartje. Ze heeft hier reeds 4 jaar ervaring in en geeft ook reeds Hiphop in 2 andere clubs. Ze is regentes LO van opleiding.



Spelpagina

Om in te kleuren!



De lessen starten op
maandag 13 september 2004!

(behalve voor jazz wedstrijd 1 en 2: 4 oktober 2004, zie blz.14)

