

't boekske

KON. TURNKRING RUST ROEST Sint Niklaas en Temse

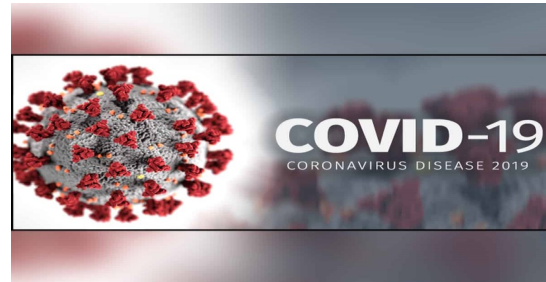


In dit nummer

- In dit nummer
- Blijf in uw kot
- Selectie acro
- Selectie acro
- Publiciteit
- Acro zoekt ...
- Recreanten jongens Sint-Niklaas
- Meisjes 1 Sint-Niklaas
- Publiciteit
- Kleuterturnen Temse
- Kleuterturnen Temse (foto's)
- Publiciteit
- Meisjes 2 Sint-Niklaas
- Meisjes 2 Sint-Niklaas
- Publiciteit
- Een mooie tekening
- Verjaardagen in April
- Verjaardagen in Mei
- Contactgegevens

- blz. 2
- blz. 3
- blz. 4
- blz. 5
- blz. 6
- blz. 7
- blz. 8
- blz. 9
- blz. 10
- blz. 11
- blz. 12
- blz. 13
- blz. 14
- blz. 15
- blz. 16
- blz. 17
- blz. 18
- blz. 19
- blz. 20

BLIJF IN UW KOT !!!



Beste gymnasten, ouders en sympathisanten,

We staan voor moeilijke en zware tijden. Covid-19 heeft een heel zware inpak over de hele wereld.

Het zal heel veel tijd kosten en moeite om deze strijd tegen het coronavirus te overwinnen.

Wat onze club “Rust-Roest” betreft volgen wij de coronamaatregelen genomen door zowel de bevoegde instanties als deze van onze Gymnastiek Federatie ten stelligste op.

Gelukkig hebben wij trainers die “challenges” zetten op facebookpagina om zo onze gymnasten in conditie te houden waarvoor mijn oprechte dank !

Graag een oproep aan allen !!! volg a.u.b. de raad op van de overheid zo kunnen we met zijn allen deze virus overwinnen en terug aan de slag gaan.

Hou jullie gezond en sterk .

Groeten,
Monique
Co-secretaris

N.B. : wij houden jullie op de hoogte van de verdere ontwikkelingen

SELECTIE ACRO

Zoals ieder seizoen begonnen we met trainen in augustus. De hitte hield ons niet tegen om hard te trainen en te werken op lenigheid, kracht en uithouding. Vanaf september werd er ook getraind op nieuwe deeltjes, elementen die we konden turnen in onze wedstrijd oefening. In november was het onze eerste (oefen) wedstrijd van het seizoen. Vol spanning gingen onze meisjes op de wedstrijd vloer en turnden ze knappe oefeningen. In januari was het een drukke wedstrijd maand. We trainden heel de kerstvakantie door, samen met de pre-competitie. We toonden onze wedstrijd oefeningen tijdens een toonmoment voor de ouders zodat we met zelfvertrouwen konden beginnen aan het echte wedstrijd seizoen. Eerst de SYTA te Puurs, daarna de Zeestern Trials in De Panne en tenslotte de eerste provinciale voorronde. In februari hadden we opnieuw een provinciale voorronde. Jammer genoeg hadden we een beetje pech met blessures waardoor enkele teams forfait moesten geven bij enkele wedstrijden. We lieten de moed niet zakken en trainden hard voor de volgende twee provinciale voorrondes, maar toen kwam er opnieuw slecht nieuws... De wedstrijden én trainingen werden plots afgelast. Dit was verschrikkelijk nieuws voor onze gymnasten en trainers. Bij de meesten vloeide er zelfs een traantje en heerste er een grote teleurstelling. Aangezien we een sterke groep zijn en nooit de moed opgeven, kwamen de trainers met een oplossing. De gymnasten kregen een uitgebreid bundeltje met allerlei oefeningen en een strakke weekplanning. Om hen te blijven motiveren, communiceren we vaak via onze Instagram pagina of Whatsapp groep. Er worden dagelijks foto's en filmpjes doorgestuurd en we zien al een grote progressie bij de meeste gymnasten.

Hieronder kan je de planning vinden:

Maandag: kan jij 5 km lopen op 30 minuten?

Dinsdag: ondermannen krachttraining – bovenpartners steuntjestraining

Woensdag: oefenen op individuele delen op de grond en trampoline

Donderdag: lenigheidstraining

Vrijdag: onlinetraining

Zaterdag: krachttraining

Zondag: rustdag

SELECTIE ACRO

Zoals je kan zien, houden we op vrijdag een training, maar dan online. Alle gymnasten komen op hetzelfde tijdstip online en krijgen verschillende oefeningen van de trainers. Iedereen kan elkaar zien en er wordt af en toe wat gebabbeld tijdens de training. Toch wel een beetje gek, maar zo blijven we elkaar zien!



PUBLICITEIT



ACRO ZOEKT



In april/mei houden we normaal gezien een selectiedag. Jammer genoeg kan dit niet doorgaan en kunnen we geen nieuwe gymnasten zoeken. Acro is een team-sport, zonder nieuwe gymnasten, is het onmogelijk om nieuwe teams (duo's of trio's) te maken. Vanaf het tweede leerjaar kan je aansluiten bij onze wedstrijd-ploeg. Daarvoor kan je uiteraard ook al acro doen, maar dan in de recreanten-groep. Wil jij graag lid worden van onze wedstrijd ploeg acro? Stuur dan een mail-tje naar acrogym.rustroest@hotmail.com of neem contact op via onze Facebook (ACRO selectie Rust Roest) of Instagram (acrogym_rustroest).

De trainers kijken alvast hééééél hard uit naar de trainingen. We missen jullie enorm ☹

Dikke kussen,

Jullie trainsters

RECREANTEN JONGENS SINT- NIKLAAS

Wat een hoeveelheid aan tijd hebben wij op dit moment. Jammer genoeg geven wij geen training, maar dit wil niet zeggen dat we stil zitten! Wij zien hier en daar filmpjes en foto's verschijnen van al onze jongens, jullie blijven bewegen en ook wij doen dit. Want zoals jullie allemaal weten is blijven sporten aangewezen. Als we opnieuw beginnen met trainen gaan wij aan jullie vragen wat jullie abso-luut nog willen leren dit seizoen, dus begin al maar eens na te denken. Je kan ons natuurlijk al een stapje voor zijn en het thuis al eens oefenen! Hou onze face-bookpagina ook zeker in de gaten, want hierop verschijnen challenges en het is een deugd om jullie dit te zien doen!

Groeten namens jullie trainers,
Sander



MEISJES 1 SINT-NIKLAAS

Lieve meisjes 1 van Sint-Niklaas,

Jammer genoeg is het seizoen wellicht sneller gedaan dan normaal. Wij willen jullie toch even zeggen dat wij jullie super hard missen. Blijf zeker thuis ook minstens 1 keer per week sporten zodat jullie niet te stijf zijn wanneer we terug mogen starten.

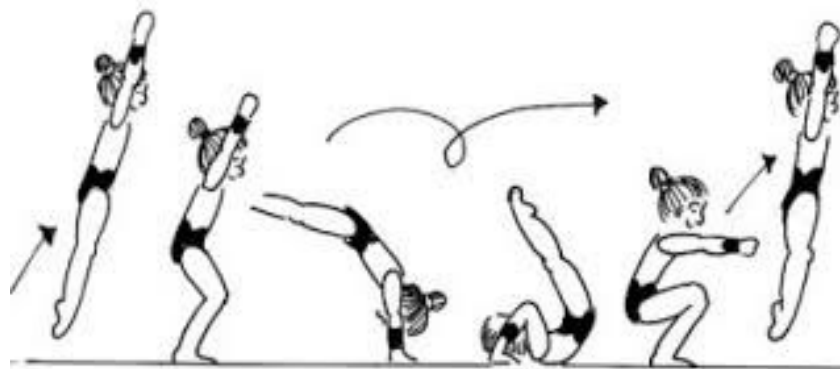
Vanaf september vliegen we er weer volop in want dan staat er heel wat op het programma. Ons turngala is er dan weer en ook onze jaarlijkse brevetteindag. Dus, druk druk druk dan.

Wij willen toch ook nog zeggen dat jullie allemaal super goed bezig waren. Sommige onder jullie konden zelfs al een overslag en waren volop aan het voorbereiden om flik te leren. Niet getreurd, in september pikken wij de draad weer op zodat jullie allemaal kunnen knallen op het turngala!

Lieve meisjes, blijf thuis, hou het veilig en blijf vooral sporten en bewegen.

Virtuele knuffel van jullie trainsters,

Nouhaila, Luka en Nathalie



PUBLICITEIT



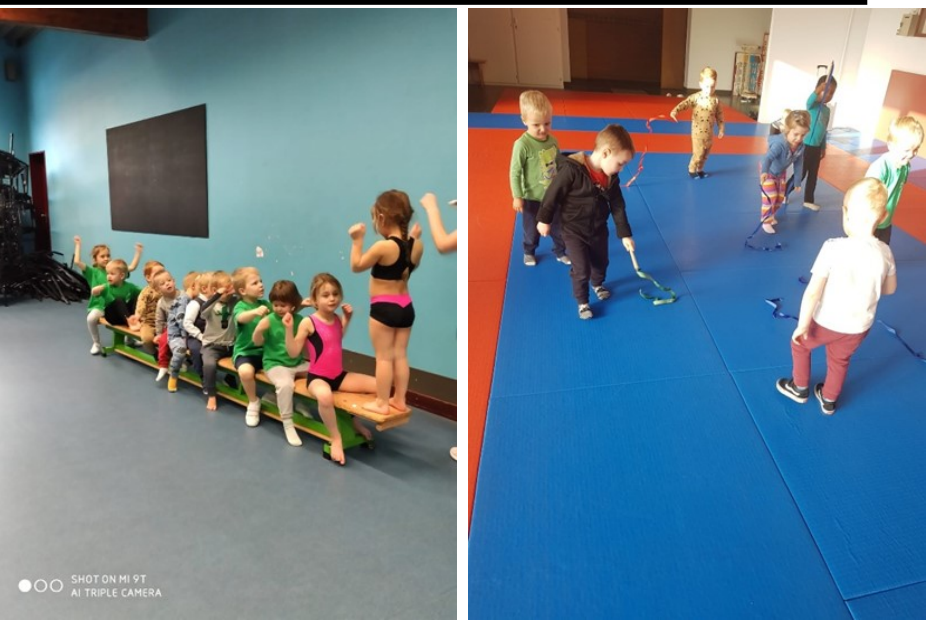
KLEUTERTURNEN TEMSE

Hallo allemaal !

Onze kleine kapoenen zijn goed van start gegaan dit jaar. We beginnen elke les met een opwarmingsdansje. Daarna warmen we onze spieren op door individuele oefeningen te doen. Dan is het al weer tijd voor een koekje en drankje. Ondertussen zetten twee trainsters een parcours klaar om te klimmen en klauteren. We leren ook over een balk lopen, koprollen en brugjes maken. We sluiten af met een spelletje. Voor Halloween maakte we met onze groep een dansje. Zodat de mama's en papa's eens konden komen griezelen . In de maand december kwam de Sint met zijn gekke pieten op bezoek. Speciaal voor het bezoek maakten we een dansje voor Sinterklaas. Daarmee konden we hem helpen om de code van het slot terug te krijgen. Maar nu zien we onze kleine kapoenen jammer genoeg niet omdat het geen turnen is door het coronavirus. We missen jullie super hard en hopen dat we jullie snel terug zien.

De kleutertrainsters van Temse,
Tessa, Sethe, Fien en Tessa.

KLEUTERTURNEN TEMSE



PUBLICITEIT



‘t boekske

MEISJES 2 SINT-NIKLAAS

Meisjes 2 van Sint-Niklaas waren keigoed bezig!

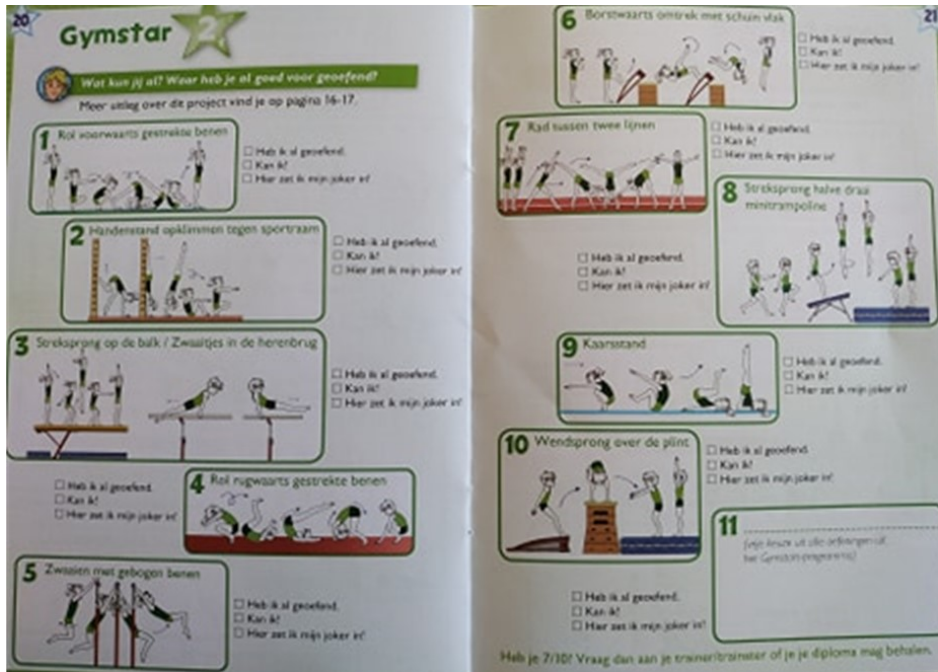
De gymnastjes van de groep meisjes 2 in Sint-Niklaas waren keigoed bezig. Ze legden reeds testjes af voor de eerste en tweede ster van de Gymstars. De diploma's voor de eerste ster konden uitgereikt worden, maar toen sloeg de coronacrisis toe. Helaas konden er geen trainingen meer doorgaan. Maar niet getreurd: wanneer we terug starten, beginnen we met de uitreiking van de welverdiende diploma's. Hierbij al een voorbeeldje van de diploma's. Wij kijken er naar uit om deze te mogen uitreiken.



‘t boekske

MEISJES 2 SINT-NIKLAAS

Om dan zo snel mogelijk de tweede ster te behalen, kunnen jullie misschien thuis al verder oefenen. Kijk in jullie boekje welke oefeningen je thuis of in de tuin onder de knie kan krijgen. Oefening 1, 2, 4, 7 en 9 lijken ons perfect haalbaar om thuis in te oefenen. Hou dit natuurlijk steeds veilig en doe niets wat gevaarlijk is. Laat een volwassene je helpen.

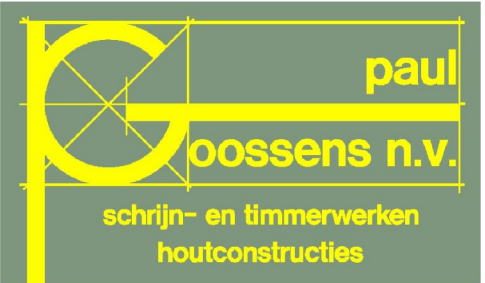


We missen jullie natuurlijk enorm en kijken er naar uit om onze favoriete sport op-nieuw te mogen uitoefenen.
Hou jullie gezond en zorg goed voor elkaar.
Jullie trainsters,
Febe, Jolien en Katrijn

‘t boekske

15

PUBLICITEIT



‘t boekske

16

EEN MOOIE TEKENING

Deze pentekening heeft de papa van Matteo, Emma en Maithe gemaakt.
Wie herkent deze persoon? Iedereen wel zeker.
Echt knap gedaan.

Met dank,
Monique



VERJAARDAGEN APRIL 2020

VAN DEN BORRE SOFIE	06/04/2001
AUDENAERT FIEN	20/04/2001
GOIRIS LISA	08/04/2002
LAUREYS HANNE	22/04/2003
VAN LYSEBETTENS AMELIE	19/04/2004
DEYAERT LUNA	25/04/2004
VANDE WALLE MANON	08/04/2005
SLOWACK MAAREN	24/04/2007
ADRIAENSSENS AMARIS	07/04/2008
VERRAES KLTUM	14/04/2008
VAN DEN BERGHEN JILL	23/04/2008
FERKET MILAN	02/04/2009
SENOL BAHAR	02/04/2009
DIDDENS AAGJE	30/04/2009
VAN ROMPU HELENA	30/04/2009
BULTEEL LUCIE	09/04/2010
BEAUPREZ NAND	14/04/2010
WEYN LOUELLE	19/04/2011
VERRAES LANDER	26/04/2011
EL OUALI MAROUA	11/04/2012
BECK BENTHE	13/04/2012
THYS MAITHE	14/04/2012
DE RUDDER LIAM	18/04/2012
LEMMENS ARYA	24/04/2012
CATTHOOR JONNE	25/04/2012
BAUWENS MIEN	15/04/2013
VERHELLE SARAH	15/04/2013
VAN OVERLOOP LOES	25/04/2014
BEAUPREZ NELL	07/04/2015
GEENEN DEMI	11/04/2015
HEIRWEGH MAIBLE	14/04/2015
DE WITTE JULIE	16/04/2015
SMET MANON	12/04/2016

VERJAARDAGEN MEI 2020

SERTYN RIA	22/05/1968
SMET MONIQUE	21/05/1989
DE PARADE SARISSA	13/05/1991
ROSSEAU JORIK	02/05/1996
COLMAN LISA	11/05/1996
AUDENAERT FEBE	09/05/2000
SCHIETTECATTE TESSA	03/05/2001
DE BACKER JONAS	07/05/2004
PEETERS RANI	03/05/2005
VAN DEN BERGH ANDREAS	24/05/2007
VAN DELFT LAURA	29/05/2007
VAN SCHOOTE AMBER	14/05/2008
LORETA GASHI	18/05/2008
CLARIJS LISA	28/05/2008
VAN DE VYVER TOON	01/05/2009
DE MEYER AURELIE	02/05/2009
EL AZZOUZI WIAM	04/05/2009
PEERENS ERIN	05/05/2009
BRAL JANA	29/05/2009
VERBEKE KAITLIN	07/05/2010
OUAZZANI RAWDA	16/05/2010
MILCEACOVA ELLINA	26/05/2010
SADAK SIRIN	27/05/2010
RESSELER SILKE	28/05/2010
OSARO OGBADU CHERRY	31/05/2010
TOTTE JOLIEN	06/05/2011
DE BEUCKELAER ROOS	20/05/2011
BOESMANS LOES	29/05/2012
SADIKU FIONA	04/05/2015
STAES NOOR	12/05/2015
OSARO OGBADU CHELSEA	24/05/2015
MENSAH KLIADA	05/05/2016
DEBUSSCHERE LIMKE	16/05/2016
DIALLO ALIYA	20/05/2016

't boekske

Algemene contactgegevens :

- Jens De Schrijver Secretaris K.T. Rust-Roest Sint-Niklaas
Temse vzw, <https://www.rustroest.be/>
- Katrijn De Gendt katrijndegendt@skynet.be
- Eddy De Backer eddy.dback@telenet.be
- www.rustroest.be
- facebook: Koninklijke turnkring Rust-Roest Sint-Niklaas

't boekske