

't boekske

België — Belgique

P.B.

9140 Temse

P 006606

KON. TURNRING RUST ROEST Sint Niklaas en Temse



Adresetiket



In dit nummer

- In dit nummer	blz. 2
- Voorwoord	blz. 3
- Start trainingen seizoen 2019 - 2020	blz. 4
- Publiciteit	blz. 5
- Trainingsdagen en uren 2019 - 2020	blz. 6
- Activiteitenkalender 2019 - 2020	blz. 7
- Activiteitenkalender 2019 - 2020	blz. 8
- Lidgeld 2019 - 2020	blz. 9
- Lidgeld 2019 - 2020	blz. 10
- Publiciteit	blz. 11
- Geen trainingen op ...	blz. 12
- Dansdiploma	blz. 13
- Recreanten jongens Sint-Niklaas	blz. 14
- (Pré) selectie TTm	blz. 15
- (Pré) selectie TTm	blz. 16
- Publiciteit	blz. 17
- Kleuters Temse	blz. 18
- Kleuters Temse	blz. 19
- Publiciteit	blz. 20
- Publiciteit	blz. 21
- Recrea meisjes 1 Temse	blz. 22
- Selectie Acro	blz. 23
- Selectie Acro	blz. 24
- Selectie Acro	blz. 25
- Selectie Acro	blz. 26
- Selectie Acro / Algemene contactgegevens	blz. 27

VOORWOORD



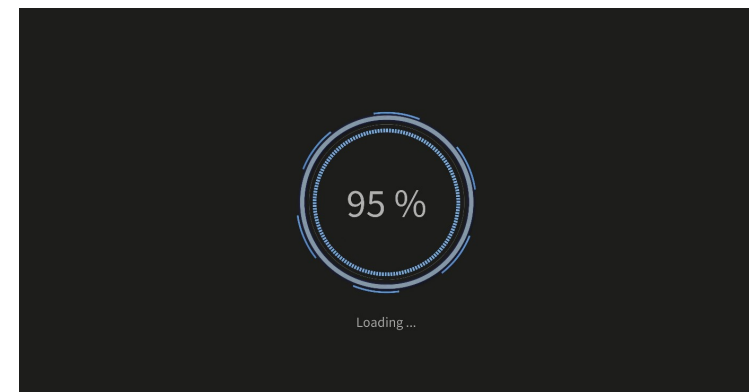
De vakantie loopt ten einde en de voorbereidingen voor het nieuwe schooljaar worden getroffen. Ook het bestuur, de trainers en de werkgroep bereiden zich voor om jullie opnieuw te verwelkomen.

Als kersverse VZW staan wij te popelen om de deuren van de sporthal open te smijten om er een fijn turnjaar van te maken.

Ook de randactiviteiten zijn in volle voorbereiding. Denk maar aan onze Halloweentocht op 2 november en het wedstrijdweekend voor TTm op 11 en 12 januari. Ook onze jaarlijkse wafelverkoop en het bezoek van de Sint worden gepland.

Nu nog genieten van de laatste vakantiedagen zodat de batterij vol is om alle uitdagingen van het nieuwe seizoen aan te gaan.

Zomerse groeten,
Katrijn
Penningmeester



START TRAININGEN SEIZOEN 2019 - 2020



- zondag 1 september in Sporthal van Sint-Niklaas
- dinsdag 3 september in Sporthal Temse
- woensdag 4 september in de Sporthal van Temse
- zaterdag 7 september in de Sporthal van Temse

De aanvangsuren van de verschillende afdelingen staan vermeld in dit krantje.

Noteer deze alvast of geef ze door aan nieuwe kandidaat gymnasten.
Hoe meer zielen, hoe meer turnvreugde !

Het Bestuur

PUBLICITEIT



cordeel



eigenwijs

TRAININGSDAGEN EN UREN 2019 - 2020

<u>SPORTHAL TEMSE</u>		
Dinsdag	17.50 - 18.50	Fun dance Kids (van 6 tot 9 jaar)
	18.50 - 19.50	Fun dance Junior (van 10 tot 14 jaar)
Woensdag	18.00 - 20.00	recreanten ACRO recreanten meisjes recreanten jongens tumbling (let op: geen kleuters)
Zaterdag	10.00 - 11.30	kleuters
	10.00 - 12.00	recreanten ACRO recreanten meisjes recreanten jongens
<u>TURNZAAL BIO-BROEDERS SINT-NIKLAAS (Weverstraat 23)</u>		
Maandag	18.00 - 20.00	préselectie ACRO
<u>TURNHAL SINT-NIKLAAS</u>		
Dinsdag	18.00 - 20.00	préselectie & selectie TT meisjes
	18.00 - 20.30	recreanten meisjes (wedstrijden)
Woensdag	14.00 - 16.00	selectie TT meisjes
Donderdag	18.00 - 20.00	selectie TT meisjes
	18.00 - 21.00	selectie TT jongens
	18.30 - 20.30	preselectie ACRO
Vrijdag	18.00 - 21.00	selectie ACRO
Zaterdag	10.00 - 12.00	préselectie & selectie TT meisjes
	13.30 - 16.00	préselectie & selectie TT meisjes
	15.00 - 17.00	préselectie ACRO
	15.00 - 18.00	selectie ACRO
Zondag	10.00 - 11.30	kleuters
	10.00 - 12.00	recreanten meisjes recreanten jongens tumbling
		préselectie & selectie TT meisjes
	10.00 - 13.00	recreanten meisjes (wedstrijden)
<u>GC Hoogendonck WAASMUNSTER</u>		
Dinsdag	17.30 - 20.30	selectie TTj
Woensdag	13.30 - 16.30	selectie TTj (enkel gymnasten opgelegd werk)
Zaterdag	14.00 - 17.00	Selectie TTj
Zondag	10.00 - 13.00	selectie TTj

ACTIVITEITENKALENDER 2019 - 2020



September '19

01	start nieuw seizoen
02 t/m 06	week van de Sportclub

Oktober '19

13	Kaderdag Dans - Gent
19 & 20	Kaderweekend voor de trainers - Gent

November '19

02	Halloweenfeest voor alle leden van de club - 't JOC Temse
17	binnenbrengen briefjes snoep-, wafel- & truffelslag
23	afhalen verkochte snoep, wafels en truffels in TEMSE
24	afhalen verkochte snoep, wafels & truffels in SINT-NIKLAAS
30	Sint op bezoek in de Sporthal van TEMSE

December '19

01	Sint op bezoek in de Sporthal van SINT-NIKLAAS
13	Kampioenviering Sportdienst Temse
15	Kampioenviering Stadhuis Sint-Niklaas
14 & 15	Gymgala - Antwerpen

Januari '20

11 & 12	TTm - Provinciale voorronde 1 C-niveau - Temse Recreatornooi Acro - Heusden
18 & 19	TTm - Wedstrijd 1 I-niveau - Hoogstraten Recreatietornooi Acro - De Panne
25 & 26	TTm - Prov. Voorronde 2 C-niveau - Nazareth Recreatornooi Toestellen ploeg - Moorslede

Februrari '20

01 & 02	ACRO - Provinciale voorronde 1 C- en I-niveau - Alken TTm - Wedstrijd 2 I-niveau - Nederboelaere
06	Praatcafé voor bestuursleden & trainers club GymFed - 't JOC Temse
08 & 09	ACRO - Provinciale voorronde 1 A- en B-niveau - Bazel TTm - Provinciale voorronde 3 C-niveau - Mol
15 & 16	TTm - Wedstrijd 3 I-niveau - Leopoldsburg Recreatornooi Toestellen - Melsele
22 & 23	TTm - Provinciale voorronde 4 C-niveau - Meerhout ACRO - Provinciale voorronde 4 C-niveau - Lille
29	TTm - Provinciale voorronde 2 A- en B-niveau - Assebroek ACRO Provinciale voorronde 2 A- en B-niveau - Breendonk



ACTIVITEITENKALENDER 2019 - 2020

Maart '20

- 01 TTm - Provinciale voorronde 2 A- en B-niveau - Assebroek
ACRO Provinciale voorronde 2 A- en B-niveau - Breendonk
- 07 **Kampioenviering E. Naudtszaal - Elversele**
- 07 & 08 TTm- Provinciale voorronde 5 C niveau Eksel
- 14 & 15 ACRO - Provinciale voorronde 3 C- en I - niveau - Eeklo
TTm- Provinciale voorronde 2 B-niveau - Gent (ovb)
Recreatoernooi Toestelturnen - Varsenare
Recreatoernooi Toestelturnen - Ternat
- 21 & 22 TTj- Provinciale voorronde 1 A-, B- en I-niveau - Stekene
- 28 & 29 ACRO – Provinciale voorronde 3A en B- niveau – Niel
Recreatornooi toestelturnen - Leopoldsburg
TTm - Provinciale voorronde 2 A- niveau en 3 B-niveau Hasselt

April '20

- 04 & 05 ACRO – provinciale voorronde 4 C- en I-niveau- Genk
TTj - Provinciale voorronde 2 A- en B - en I- niveau- ???
Recreatietornooi Toestelturnen - Nazareth
- 18 & 19 Recreatietornooi Acro- Heverlee
- 25 **Teambuilding voor bestuur, werkgroep en trainers - sporthal Temse**
- 25 & 26 TTj - Provinciale voorronde 3 A-, B- en I- niveau Assebroek

Mei '20

- 01 t/m 03 ACRO - Vlaams Kampioenschap A-, B-, C- niveau - Mariakerke
TTm- Vlaams Kampioenschap C- niveau - Ieper
- 09 **Brevettendag Sporthal Temse**
- 09 & 10 TTm- Vlaams kampioenschap AB-niveau - Leuven
- 16 & 17 TTm - Vlaams kampioenschap A-, B-, C-niveau - Leuven
- 30 & 31 Acro Belgisch Kampioenschap A- en B-niveau - Gent
TTj - TTm Belgisch kampioenschap A- en B- niveau - Gent

Juni '20

- 01 TTj – TTm Belgisch Kampioenschap A- en B-niveau – Gent
Acro Belgisch Kampioenschap A- en B-niveau - Gent
- 14 **Laatste training**

TTm = toestelturnen meisjes TTj = toestelturnen jongens ovb = plaats nog niet gekend

LIDGELD 2019 - 2020



TARIEVEN 2019-2020

RECREA

Club t-shirt inbegrepen

	v.a september	v.a Januari	v.a april
Kleuters 1 training	€ 165	€ 125	€ 100
1 training per week	€ 175	€ 150	€ 125
2 trainingen per week	€ 210	€ 180	€ 155
3 trainingen per week	€ 270	€ 210	€ 185
Fun Dance	€ 150	€ 120	€ 95

COMPETITIE

Inschrijvingsgeld wedstrijden van GymFed, licenties en club t-shirt inbegrepen.
Wedstrijdmaillot en clubtraining verplicht apart aan te kopen.

Recrea TTM wedstrijden: 4,5u training	€ 270
Preselectie (Acro, TTm en TTj) 6u à 8,5u training	€ 330
Selectie (Acro, TTm en TTj): 8u à 12,5u training	€ 390
Selectie (TTj): 13u à 15u training	€ 425

Het **INSCHRIJVINGSFORMULIER** ontvangt U bij de eerste training van uw kind.
Zorg ervoor dat het inschrijvingsformulier **CORRECT en in DRUKLETTERS** is ingevuld.
Geef het formulier **volledig af (niet in twee geknipt)** en zorg dat het **ondertekend is door het gezinshoofd en het lid (indien meerderjarig) !!!!!**

vervolg ➡

LIDGELD 2019 - 2020

BETALING

Het lidgeld dient betaald te worden
voor aanvang van de 3^{de} training !!!!!.

Betalen kan contant of via Bancontact app of je bank app als je een QR-code kan scannen. Niet via overschrijving!

INSCHRIJVINGSMOMENTEN :

- Elke zaterdag van september tussen 10u en 12u in de Sporthal Temsica te Temse.
- Elke zondag van september tussen 10u en 12u in de Sporthal De Witte Molen te Sint-Niklaas.

Bij ondertekening van het inschrijvingsformulier verklaart U zich
akkoord met onze privacyverklaring, gedragscode ouders,
huishoudelijk reglement en het beleidsplan (zie www.rustroest.be)

Ook de trainers, leden werkgroep en bestuursleden geven een ingevuld inschrijvingsformulier af.

OPGELET !!!!!

GEEN LIDGELD = GEEN VERZEKERING !!!

VERGEET ZEKER E-MAILADRES NIET IN TE VULLEN!!!

PUBLICITEIT



GEEN TRAININGEN OP !!!



zaterdag,	19.10.19	Kaderweekend Gent
zondag,	20.10.19	Kaderweekend Gent
dinsdag,	29.10.19	enkel voor Fundance
vrijdag,	01.11.19	Allerheiligen
zaterdag,	02.11.19	Allerzielen (o.v.)
maandag,	11.11.19	Wapenstilstand
dinsdag,	24.12.19	Kerstdagavond
woensdag,	25.12.19	Kerstdag
donderdag,	26.12.19	2 ^{de} Kerstdag
dinsdag,	31.12.19	Oudejaarsavond
woensdag,	01.01.20	Nieuwjaar
donderdag,	02.01.20	2 ^{de} Nieuwjaarsdag
za. 11 & zo.	12.01.20	Wedstrijd C-niveau TTm in sporthal Temsica
dinsdag,	25.02.20	enkel voor Fundance
zaterdag,	07.03.20	Sporthal Temse bezet wegens korfbaltornooi
zondag,	08.03.20	dag na kampioenviering
dinsdag,	07.04.20	enkel voor Fundance
za. 11 t/m zo	19.04.20	paasvakantie
vrijdag,	01.05.20	Feest van de Arbeid
zaterdag,	09.05.20	Brevettendag
donderdag,	21.05.20	Hemelvaart
zondag,	31.05.20	Pinksteren
maandag,	01.06.20	2 ^{de} Pinksterdag
zondag,	14.06.20	Laatste training

DANSDIPLOMA

Tijdens het turngala gaven de dansers er een lap op.

Op 21 mei organiseerden we een vriendjes dag. Enkele dansers brachten een vriendje of vriendinnetje mee naar de dansles. Op deze manier konden ze samen eens dansen en toonde onze dansertjes wat ze tijdens het sportjaar allemaal al geleerd hadden. Alle vriendjes dansten vrolijk mee op het ritme van de muziek. Het was een leuk moment!

Als afsluiter van het sportjaar kregen de dansers een mooi dansdiploma. Dit diploma kregen ze voor hun goede inzet en hun dansprestaties.

De dansers en ik hopen allemaal dat er volgend jaar nog meer kinderen komen dansen, want dansen is leuk!!

Ria



RECREANTEN JONGENS Sint-Niklaas

Afgelopen seizoen zijn we gestart met veel nieuwe gymnasten. Nadat ze de basis onder de knie hadden hebben de jongens veel nieuws geleerd op de turntoestellen. Op het turngala hebben zij laten zien wat ze kunnen op de grond, de ringen en op de brug. Voor de meeste jongens was het turngala iets nieuw en spectaculair. Wij als trainers waren zeer tevreden over het resultaat dat de jongens daar hebben neergezet.

Na het turngala zijn de jongens, ieder op zijn manier, zich beginnen klaarstomen voor de brevettendag. De jongens die hier aan deel genomen hebben konden nogmaals laten zien wat ze allemaal in hun mars hadden. Wanneer dit allemaal voorbij was, was het eind van het seizoen weer in zicht. Na dit drukke jaar mochten de jongens zelf kiezen wat ze deden van toestellen en suggesties geven over wat ze zeker nog wilden proberen.

Graag willen de trainers, Alexandros, Jens en Sander, onze gymnasten een dikke proficiat toewensen en zien wij hen allemaal graag terug in het volgende turnseizoen om nog meer nieuwe zaken te leren!

Sander,
trainer.



't boekske

14

(PRE) SELECTIE TTm

Seizoen 2018-2019 was voor de (pré)selectie TTM een top jaar!

Na het lang beoefenen van de wedstrijdelementen, was het eindelijk zo ver! Catho, die haar eerste jaar aan de wedstrijden deelnam, kon 1 bronzen en 2 zilveren medailles te pakken krijgen. Er was een beetje gezonde stress, maar ze kon dit goed onder controle houden. Een goede start dus! Silke en Chloë konden beide 3 bronzen medailles behalen. Voor Nika, Yinthe en Nette was het ook het allereerste wedstrijdjaar. Ze hebben dit alle drie prima gedaan en konden ook enkele bronzen en zilveren medailles winnen!

De grotere gymnasten hebben natuurlijk ook hun uiterste best gedaan! Jara, Julien en Keltum konden alle drie mooie plaatsen behalen. Keltum kon haar plaatsen voor het Vlaams Kampioenschap, waar ze mooi 13^{de} werd. Ook Merel, Elise en Marie konden zich na enkele goede wedstrijden plaatsen voor het Vlaams. Na lang oefenen en al het harde werk, hebben ze alle drie goede resultaten neergelegd, en heeft Merel de 3^{de} plaats voor zich kunnen bemachtigen. Voor Amber is het wedstrijdseizoen met wat pech gestart. Ze bliesseerde haar voet op de eerste wedstrijd, waardoor ze de andere 2 wedstrijden niet kon deelnemen. Maar ze is volop aan het revalideren! Maissae, die in het opleidingscentrum traint, heeft ook een mooi jaar achter de rug. Zo werd ze 5^{de} op het Vlaams Kampioenschap A11, en 5^{de} op het Belgisch Kampioenschap A11.

Om het seizoen mooi af te sluiten, hebben we weer de jaarlijkse BBQ georganiseerd. Die was weer super leuk! Het was een super warme dag, dus namen we allemaal onze bikini en waterpistool mee. Het werd een echt watergevecht voor zowel jong als oud!

De BBQ was een mooie afsluiter van een geslaagd seizoen waardoor we nu eventjes onze batterijen weer kunnen opladen, om binnenkort met veel energie weer een nieuw seizoen te starten. Dit samen met de gymnasten en de andere trainers van de (pré)selectie: Amedee, Carine, Sarissa en Sofie.

Tot snel
Trainster Lisa

't boekske

15

(PRE) SELECTIE TTm



PUBLICITEIT



KLEUTERS TEMSE

Onze kleine kapoenen van het kleuterturnen in Temse hebben heel het jaar zeer hard gewerkt en de trainsters blij gemaakt.

De Sint is bij ons op bezoek geweest tijdens de turnles. De kleuters toonden een dansje aan de Sint waar ze al lang voor aan het oefenen waren. Maar toen had een dief de cadeautjes gestolen maar gelukkig hielpen ze mee om de dief te vangen. Eind goed al goed.

Daarna kwam het grote moment waarop ze hun dansje en turnoefeningen aan hun familie konden tonen tijdens het Turngala. De kleuters werden kleine dino's en riddertjes. Ze dansten op het lied "Fin en Flo".

Dan was er de paashaas die op bezoek kwam tijdens de turnles. Hij verstopte allemaal speelgoed onder het parcours dat hij zelf had klaar gezet. Nadat we het parcours hadden gedaan speelden we nog een leuk Paasspel.

Brevetendag was een spannende dag heel de familie zat te kijken hoe ze een parcours foutloos aflegden. Dit werd dan ook beloond met een medaille en een dikke knuffel van de trainsters.

De laatste training hebben we feest gevierd omdat het de laatste les samen was want de kapoenen van de derde kleuterklas gaan naar een andere groep en ook juf Nathalie gaat naar een andere groep.

Nu zijn de trainers volop bezig met het volgende seizoen voor te bereiden. We hopen dat we alle kleutertjes terug zien en hopelijk komen er ook een paar nieuwe kapoenen bij. De kleutertjes die naar het eerste leerjaar gaan en dus ook naar een andere groep gaan wensen we veel succes!

Nog een fijne vakantie en tot snel!

Kleutertrainsters Temse

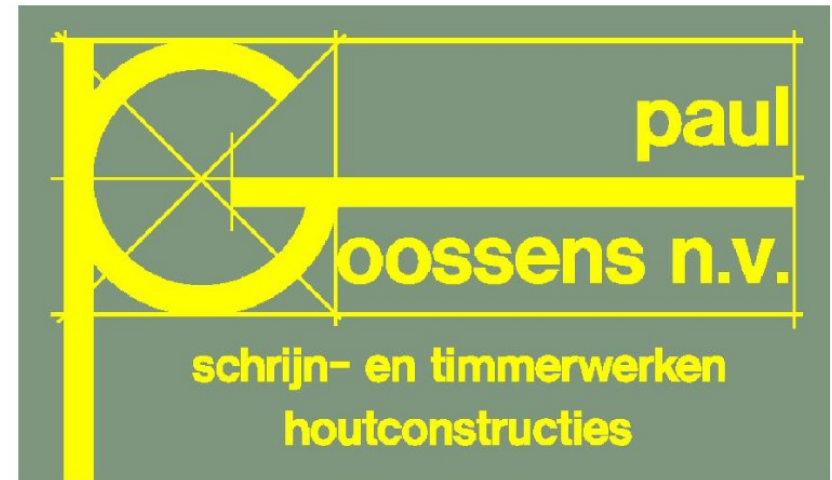
KLEUTERS TEMSE



PUBLICITEIT



PUBLICITEIT



RECREA MEISJES 1 Temse

Het vorig seizoen was weer een succes!

Onze meisjes van 6-12 jaar spetterden vorig turngala als boeven en gijzelaars van de geweldige serie Casa de Papel. Ze konden hun beste turnmoves laten zien waar we het voorbije jaar hard aan hebben gewerkt.

Sommige kwamen van niks tot handstand zonder hulp of zelfs meer waar wij als trainers natuurlijk super trots op zijn.

Volgend jaar hopen we zeker hetzelfde te bereiken.

We kijken alvast super uit naar het nieuwe turnseizoen!

Sportieve groetjes,
Sou & Imane,
Trainers.



SELECTIE ACRO

Hoe zag ons jaar eruit ?

Hallo, wij zijn de gymnasten van de selectie acro! Dit jaar hebben we hard getraind en mooie resultaten behaald op verschillende wedstrijden. We zijn een groep van 17 meisjes onder leiding van Lore, Anke, Lena en Nouhaïla. We nemen jullie even mee doorheen het afgelopen jaar.



Augustus – september

Vanaf augustus beginnen we opnieuw met trainen. Omdat onze kracht en lenigheid een beetje weg is na een welverdiende vakantie, oefenen we tijdens deze maanden extra op kracht en lenigheid. We krijgen ook onze nieuwe partners en beginnen met het aanleren van nieuwe deeltjes.

Oktober – november

Na het uitproberen van verschillende deeltjes, kiezen de trainers de deeltjes uit die we moeten turnen op de wedstrijden. Dit is geen gemakkelijke klus want er worden verschillende regels opgelegd door de Gymfed. Soms kunnen we deeltjes onmiddellijk, maar het kan ook zijn dat je nog veel moet oefenen. Lore kiest steeds verschillende originele liedjes uit en leert ons de bijhorende danspasjes aan.



SELECTIE ACRO

December

Je zou denken: "Ze kunnen hun deeltjes en kennen hun dansje al dus ze zijn klaar voor de wedstrijden?" ... Wel, dan heb je het verkeerd. December is een belangrijke maand. Onze deeltjes moeten we nu stilletjes aan alleen kunnen zonder hulp van de trainers.

Dit vinden we soms een beetje eng.

Maar wanneer je het deeltje enkele keren alleen hebt gedaan, verdwijnt de schrik wel.

In de kerstvakantie hadden we ACROSTAGE.

We hadden extra veel training waarbij we onze wedstrijd dans verschillende keren na elkaar deden. Vermoeiend maar super leuk!



Januari

De eerste wedstrijden staan voor de deur, spannend! We beginnen met de SYTA te Puurs. Daarna trekken we voor een weekend naar De Panne voor de Zeestern Trials. We hebben intens gewerkt met onze partners en trainers om goed voorbereid naar de wedstrijd te vertrekken. De eerste keer turnen voor de jury is ieder seizoen weer even spannend. Maar van zodra ons muziekje start, genieten we er heel hard van!



vervolg ➡

't boekske

24

SELECTIE ACRO

Februari

Na enkele oefenwedstrijden is het nu de beurt aan de provinciale voorrondes. We nemen deel in het I1, I2 en C-niveau. De tegenstanders van onze provincie zijn heel goed. Oost-Vlaanderen wordt dan ook dé acro-provincie genoemd. Toch hebben we ons niet laten doen en kwamen we telkens met betere resultaten en af en toe een medaille naar huis.

Maart

De krokusvakantie is ieder jaar een belangrijke week voor ons. Het is de enige moment dat we tijd hebben om aan ons groepsnummer voor het turngala te werken. Lore maakt de danspases vooraf zodat we zo min mogelijk tijd verliezen tijdens de training. We trainen iedere dag 3 uurtjes! Wist je dat we ons groepsnummer 'Game Of Thrones' hebben aangeleerd op maar liefst één week? Het gaf ons (én de trainers) wel wat stress, maar we brachten een prachtig resultaat neer op het turngala !



April

De PV's zijn achter de rug. Twee teams werden geselecteerd om deel te nemen aan het Vlaams Kampioenschap. Ze brachten knappe oefeningen en werden bekroond met een plaatsje in de top 10.

Nu hebben we opnieuw veel tijd op te oefenen op onze individuele delen en tumbling. Af en toe testen we zelfs nieuwe teams uit omdat we stiekem al uitkijken naar het nieuwe seizoen.

vervolg ➡

't boekske

25

SELECTIE ACRO

Mei – juni

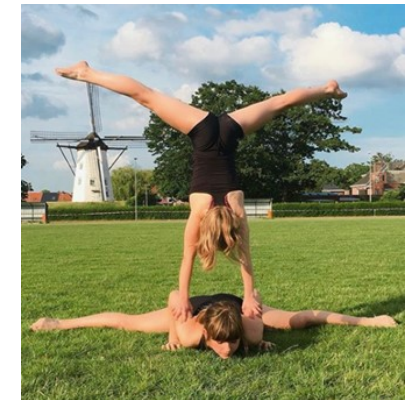
De wedstrijden zijn voorbij. Tijd om nieuwe teams te maken! Nu kunnen we opnieuw beginnen oefenen op andere, moeilijkere deeltjes. We hebben zelfs een fotoshoot gehouden op het grasveldje van de Witte Molen. In juli hebben we een maand vakantie. Dan is het geen training. In augustus starten we opnieuw!



Wist je dat...

We onze eigen turnpakjes ontwerpen en volzetten met diamantjes?
We een hechte groep zijn en iedereen goed overeenkomt?
We een eigen Instagram account hebben met 630 volgers? (@acrogym_rustroest)
Britt en Flavie stoppen als gymnast maar nu trainer worden?
We ook een Facebook-pagina hebben? (ACRO selectie Rust Roest)
We een eigen mailadres hebben? (acrogym.rustroest@hotmail.com)
Onze gymnasten een trainingsschema meekrijgen voor in de zomervakantie?
Iedereen een turnfoto van op vakantie doorstuurt?
We momenteel (aug.) opnieuw aan het trainen zijn voor het nieuwe seizoen? ☺
Bedankt 2019! Op naar het volgende jaar ☺

SELECTIE ACRO



Algemene contactgegevens :

- Jens De Schrijver info@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

