

't Boekske



Oktober 2022
www.rustroest.be

RUST ROEST

Voorwoord

Beste Turnvrienden,

De vakantie is weeral 2 maanden voorbij.
Wij hopen dat iedereen genoten heeft van een welverdiende rust.

Wat ons betreft : wij hebben in ieder geval niet stil gezeten want “wie Rust, die Roest”.

In augustus zijn de selectieploegen acro en toestelturnen reeds van start gegaan.
Begin september was het dan de beurt aan alle andere groepen. Naast onze bestaande leden mochten we heel wat nieuwe gezichten verwelkomen.
Onze jaarlijkse teambuilding (trainers, leden werkgroep en bestuur) is inmiddels ook achter de rug en kende een groot succes.
Onze volgende activiteit is onze verkoop van wafels, pralines.... We rekenen op alle gymnasten om hun uiterste best te doen om zoveel mogelijk producten te verkopen, want na Covid heeft elke club wel dringend een extra steuntje nodig, dus ook “Rust Roest”

Na 3 jaar kunnen we nu ook eindelijk terug ons Turngala organiseren. Hou alvast de datum van 25 maart 2023 vrij!! Dit is een niet te missen evenement waaraan al onze leden, van klein tot groot, deelnemen.

Beste gymnasten en vrienden, laat er ons samen voor zorgen dat dit weer een top seizoen wordt. Onze trainers zijn er in ieder geval klaar voor om er een succesvol turnjaar van te maken.

Monique Van Wauwe,
Co-secretaris



Oktober '22

- 15 Start uitdelen brieven snoep-, wafel- & truffelslag
22 & 23 Kaderweekend voor trainers - Gent

November '22

- 13 Binnenbrengen briefjes snoep-, wafel- & truffelslag
19 Gyntopia -Leopoldsburg
26 Afhalen verkochte snoep, wafels en truffels in TEMSE
27 Afhalen verkochte snoep, wafels & truffels in SINT-NIKLAAS

December '22

- 3 Sint op bezoek in de Sporthal van TEMSE
4 Sint op bezoek in de Sporthal van SINT-NIKLAAS
17 & 18 Gymgala - Antwerpen

Januari '23

- 14 & 15 TTm - Prov. voorronde 1 C-niveau - ovb
21 & 22 TTm - Prov. voorronde 2 C-niveau & wedstrijd 1 I-niveau - Hoogstraten
Recreatornoot Toestelturnen - Assebroek
28 & 29 TTm - Prov. Voorronde 3 C-niveau - ovb

Februari '23

- 4 Kampioenenenviering, Emiel Naudsmaal te Elversele (o.v.)
4 & 5 ACRO - Prov. voorronde 1 C- en I-niveau - Zeveneken
TTm - Prov. Voorronde 4 C-niveau en Wedstrijd 2 I-niveau - ovb
11 & 12 ACRO - Recreatornoot 1 - Niel
TTm - Prov. voorronde 5 C-niveau - ovb
Gyntopia Happening - Ieper
18 & 19 TTm - Prov. Voorronde 1 A- en B-niveau - Assebroek
ACRO - Recreatornoot 2 - Lievegem
25 & 26 TTm - Prov. voorronde 6 C-niveau en Wedstrijd 3 I-niveau -
Leopoldsburg
ACRO - Prov. voorronde 2 C- en I-niveau - Alken

Maart'22

- 4 & 5 TTm - Prov. voorronde 2 A- en , B-niveau - Nazareth
11 & 12 Recreatornioo ACRO 3 - ovb
Recreatorooi Toestelturnen - Tielt
12 Gyntopia Happening - Oostakker
18 Algemene Repetitie voor Turngala
Turnhal "De Witte Molen" Sint-Niklaas van 9u30 tot 12u00
Kleuters van 9u30 tot 10u30
18 & 19 TTm -Prov. voorronde 3 A- en B-niveau - Hasselt
ACRO - Prov. voorronde 3 C- en I-niveau - Eeklo
TTj - Prov. Voorronde 2 A-, B-, & C-niveau - Sint-Gillis-Dendermonde
25 TURNGALA van Rust-Roest in Sporthal "De Witte Molen"
Sint-Niklaas om 19u00 met deelname van AL onze gymnasten.

April '22

- 1 & 2 TTm - Prov. Voorronde 7 C-niveau - ovb
ACRO - Prov. voorronde 4 C- en I-niveau - Niel
Recreatornooi Toestelturnen - Nederboelare
15 & 16 TTm - Prov. voorronde 4 B-niveau - ovb
22 Gyntopia Happening - Hofstade
22 & 23 TTm - Vlaams Kampioenschap C-niveau - ovb
Recreatornooi ACRO 4 - ovb
Recreatornooi Toestelturnen - Nazareth
29 & 30 ACRO - Vlaams Kampioenschap C- en I-niveau & Wedstrijd 4 I-nivea
9-14 jr. - Merelbeke

Mei '22

- 5 & 6 TTm - Vlaams Kampioenschap A-, B-niveau - ovb
Gyntopia Happening - Willebroek
Recreatornooi Toestelturnen - Ieper
8 & 9 TTm - Vlaams kampioenschap A- & B-niveau - Lauwe
13 Clubwedstrijd, Sporthal Temse
27 t/m 29 Groot Belgisch Kampioenschap TTm en ACRO A- en B-niveau

Juni '22

- 3 Gyntopia Happening - Wespelaar
10 & 11 Gyntopia Happening - Jabbeke
18 Laatste training

GEEN TRAININGEN OP !!!!!!!!!!!

zaterdag, 22.10.22	Kaderweekend Gent
zondag, 23.10.22	Kaderweekend Gent
dinsdag, 01.11.22	Allerheiligen
woensdag, 02.11.22	Allerzielen
vrijdag, 11.11.22	Wapenstilstand
van za. 24 /12 t/m vr. 06.01.23	Kerstvakantie
zondag 12.02.23	dag na Kampioenviering
zaterdag, 25.03.23	Turngala
zondag, 26.03.23	Dag na Turngala
van za.08/04 t/m vr. 14.04.23	Paasvakantie
zaterdag, 13.05.23	Brevettendag
donderdag, 18.05.23	Hemelvaart
zondag, 28.05.23	Pinksteren
zondag, 18.06.23	Laatste training



WEEK VAN DE OFFICIAL

De Week van de Official, 1 tot 9 oktober, is een jaarlijks initiatief vanuit 41 Vlaamse sportfederaties en wil respect en waardering tonen voor de inzet van de officials in Vlaanderen.

Ook Rust-Roest wil zijn juryleden hartelijk bedanken voor hun inzet gedurende het volledige seizoen.

Zij mochten tijdens de teambuilding een presentje ontvangen, zie foto hieronder v.l.n.r. Katrijn, Nouhaila, Jolien en Febe.





Beste ouders, gymnasten en sportvrienden

Opnieuw organiseren we met onze club een grote wafel-, truffel- en snoepverkoop. Na de vorige moeilijke edities vol van corona en andere tegenslagen zullen we er opnieuw tegenaan willen gaan.

Een actie zoals deze hebben we broodnodig om het hele seizoen te kunnen rondkomen. Huur turnzalen, verzekeringen, opleidingen, licenties, trainersvergoedingen en aankopen van turnmateriaal voor onze gymnasten zijn (zoals alles) helaas weer heel wat duurder geworden. Om alle evenementen, trainingen, bezoek Sinterklaas en nog veel meer, betaalbaar te houden durven wij u vragen om een inspanning te leveren om zoveel mogelijk van al dat lekkers te verkopen. Dit alles is natuurlijk geheel vrijblijvend.

We hopen uiteraard dat al onze leden onze club zullen steunen via deze verkoop. Al deze inkomsten komen immers volledig ten goede van onze sportieve jeugd; zowel tijdens de trainingen (b.v. aankoop materiaal) als daarbuiten (b.v. Sint).

Inmiddels zouden al onze gymnasten een brief ontvangen hebben om te kunnen starten met de verkoop van al dat lekkers. Als u er nog geen kreeg, mag je zeker een brief vragen aan je trainer. Mocht het niet duidelijk zijn of u heeft hier vragen over, aarzel niet om het bestuur of trainers aan te spreken. Zij zullen uw vragen zeker beantwoorden.

We willen u alvast veel succes wensen bij de verkoop.
Het bestuur.

Belangrijke data :

- Gymnasten uit Temse kunnen hun bestelling doorgeven tot zaterdag 12 november
- Gymnasten van Sint-Niklaas kunnen hun bestellingen doorgeven tot zondag 13 november

- Afhalen kan voor de gymnasten van Temse op zaterdag 26 november van 9.45 tot 11.45
- Afhalen kan voor de gymnasten van Sint-Niklaas op zondag 27 november van 10.00 tot 12.00



TEAMBUILDING

Op zaterdag 24 september ging onze jaarlijkse teambuilding door in de Wima bowling van Sint-Niklaas.

We zijn er ons als club zeer van bewust dat we onze medewerkers goed moeten behandelen en af en toe eens in de watten moeten kunnen leggen. Als dank voor hun dagdagelijkse inzet, zowel op training als achter de schermen, trakteerde de club al medewerkers op een gezellige avond bowling met aansluitend een lekkere maaltijd.

Vele trainers, werkgroep medewerkers en bestuursleden konden elkaar ontmoeten in een totaal andere sfeer.

Iedereen zette zijn beste arm voor om zoveel mogelijk punten te scoren tijdens de bowling. Er werd die avond veel gelachen vanwege de missers en de strikes die gesmeten werden, het was gezellig druk en de sfeer zat er snel in.

Ook hadden we aandacht voor onze juryleden, zij werden dan ook met een kleine beloning in de bloemetjes gezet.

We mogen spreken van een enorm succes want er hadden heel wat medewerkers ingeschreven voor deze leuke avond.

Ik wil iedereen nog eens danken voor al die inzet die onze mensen steeds opnieuw doen om van Rust Roest een toffe en leuke turnfamilie te maken. Voor vele mensen is dat een normaal gegeven maar wij weten dat dit toch wel enige inzet vraagt van iedereen.

Daarom een **DIKKE DANK U WEL AAN IEDEREEN** vanwege jullie voorzitter.

Eddy





KIDIES



SINT-NIKLAAS

Dag allemaal,

Ook wij "de kidies" (= kleuters) van Sint-Niklaas zijn gestart aan seizoen 2022-2023.

Wij hebben alvast kennis gemaakt met al die kapoenen en zij hebben samen met ons al kennis gemaakt met de verscheidene toestellen waarover wij beschikken.

Zo hebben ze al als een aap gehangen aan de brug

Als een sprinkhaan gesprongen in de trampoline

Als een flamingo hun evenwicht gehouden op de balk

En als een avonturier verschillende parcours afgelegd op de grond.

In de toekomst werken wij met diploma's en medailles zo kunnen ook de ouders zien wat zijn of haar kind al kan of op aan het oefenen is.

Met de kidies proberen wij ons te focussen op verschillende aspecten. Zo zorgen wij dat ze veel kunnen dansen en bewegen op de muziek, met ballen aan de slag kunnen gaan. Heerlijk gezegd hebben ze dat al ontzettend goed gedaan!

Wij kijken alvast uit naar de Halloween training en het turngala dat dit seizoen weer zal plaatsvinden!

Al die lieve kindjes hebben onze hartjes al laten smelten en hebben 1 voor 1 talent !

Amani, Jana, Jorian en Soleida, de trainers van de kidies kijken alvast uit naar dit seizoen en hopen onze kleuters veel bij te leren en er op een leuke speelse manier interessante, leerrijke trainingen van te maken!

Sportieve groeten,

De trainers!



KIDIES

TEMSE



Bij de kleuters gaan we actief aan de slag met het programma Kidies. Hierbij leren de kleuters op een speelse manier bewegen. De nadruk ligt vooral op het plezier van bewegen.

Dit jaar splitsen we de groep in twee. Zodat de jongste kleuters meer geborgenheid krijgen en op hun eigen tempo kunnen groeien. De oudere kleuters krijgen meer uitdaging om zich verder te ontwikkelen in bewegen. Natuurlijk sluiten we de les samen af waarbij de kleuters een spel spelen. Waarbij de jongste en oudste kleuters gemengd zijn.

Momenteel zijn we volop aan het oefenen voor ons eerste diploma van Kidies, maar gelukkig doen we dit niet alleen.

Er zijn vijf trainers die ons ondersteunen in het leren bewegen.

Sportieve groeten

Kleuter trainers Temse

Jorian, Amani, Hanne, Sethe en Fien



SELECTIE ACRO

Hey iedereen!

Wij stellen jullie de selectie acro voor; 21 gemotiveerde meisjes die samen een superleuke groep vormen! Bij acro zijn de teams opgedeeld in duo of in trio. Als je in duo staat dan heb je een team met 2 personen, in trio is dit met drie. Dit jaar hebben we maar 1 duo; Alessia en Manar. Daarnaast hebben we 6 trio's; Trio Amke, Lies en Matilde ; Trio Imane, Nisrine en Sien ; Trio Lianne, Marte en Maud ; Trio Simona, Indra en Alixe ; Trio Eunice, Julie en Ella-June en dan nog Trio Axelle, Oona en Chloe.

De selectie acro traint in de Witte Molen op donderdag, vrijdag en zaterdag. We trainen zowel op lenigheid en kracht, maar ook dansen is heel belangrijk bij acro ! De afgelopen maanden zijn we ons volop aan het voorbereiden op de komende wedstrijden. Hierbij turnt elk team hun oefening die 2 minuten duurt. De eerste wedstrijd die eraan komt is de ATAC in Merksem op 26 & 27 november. Spannend !!!

We trainen dit jaar in het Recrea, I- en C- niveau. In het I- en C-niveau kan je geselecteerd worden voor het Vlaams Kampioenschap. We hopen dat we dit jaar met zoveel mogelijk teams op het Vlaams mogen schitteren !

Acro-groetjes,
de trainsters.



GYMTOPIA

TEMSE

Hallo allemaal,

Wij stellen jullie voor : Gymtopia Temse !

Bij Gymtopia geven we les aan de kinderen van het eerste en tweede leerjaar.

Voor onze kinderen is dit een heuse aanpassing wanneer zij van het kleuterturnen doorstromen naar onze groep.

Ze turnen in de grote zaal en horen nu ook echt bij de grotere kinderen.

Natuurlijk proberen wij het speelse nog steeds in onze training te verwerken, maar we kunnen er niet omheen dat nu het 'echte' werk begint.

De kinderen krijgen alle basisoefeningen aangeleerd en naarmate het sportjaar vordert, zal het niveau van deze oefeningen steeds opgekrikt worden.

Onze groep heeft al heel veel geleerd in deze eerste maand, zij zijn heel goed bezig en hebben reeds heuse stappen gezet in de basisoefeningen zoals koprol, handstand, radslag, ... Als deze termen je niets zeggen, ben ik er zeker van dat je kind het met plezier zal tonen!

Op woensdag kan je trainers Fien, Luna, Phebe, Jorian en Lani vinden; op zaterdag zijn dit Lisa, Phebe en Jossefien.

Wij kijken alvast enorm uit naar de verdere vorderingen die onze gymnasten nog gaan maken!
Groetjes van trainster Lisa.





GYMSTARS

SINT-NIKLAAS & TEMSE

Gymstars Sint-Niklaas en Temse

Wij zijn een zeer diverse groep enthousiaste meisjes, maar wat we allemaal gelijk hebben is de motivatie om nieuwe dingen te leren. Wij werken sinds vorig jaar met het programma 'Gymstars'. Hierbij wordt er geoefend op de verschillende toestellen om sterren te behalen. We beginnen met ster 1 en proberen ster 6 te behalen. Natuurlijk over verschillende seizoenen.

De meisjes die vorig jaar al gewerkt hebben met de Gymstars, oefenen nu verder waar ze vorig jaar geëindigd zijn. De nieuwe gymnastjes beginnen bij ster 1.

Wat heel fijn is aan deze groep is dat ze steeds klaar staan om elkaar te helpen.

Met zo een attitude behalen we zeer snel de volgende ster. Hou onze Facebookpagina in de gaten, want we zullen dit met veel trots aan jullie laten zien.

Sportieve groetjes,

Merel, Amélie, Laura, Febe en Katrijn
trainsters.





TTM RECREA

SINT-NIKLAAS

Hallo iedereen!

Wij zijn de meisjes van TTm Recrea. Elke zondagochtend na onze ontbijtjes komen wij trainen in de gymhal in Sint-Niklaas met onze trainsters Valérie, Lisa en Astrid, die alle 3 oud-gymnast zijn.

Doordat de meesten van ons al meerdere seizoenen in onze groep turnen, vormen we een leuke vriendengroep. Dit jaar kwamen er een aantal nieuwe gymnasten bij, heel tof! Zij werden dan ook heel snel opgenomen in de groep.

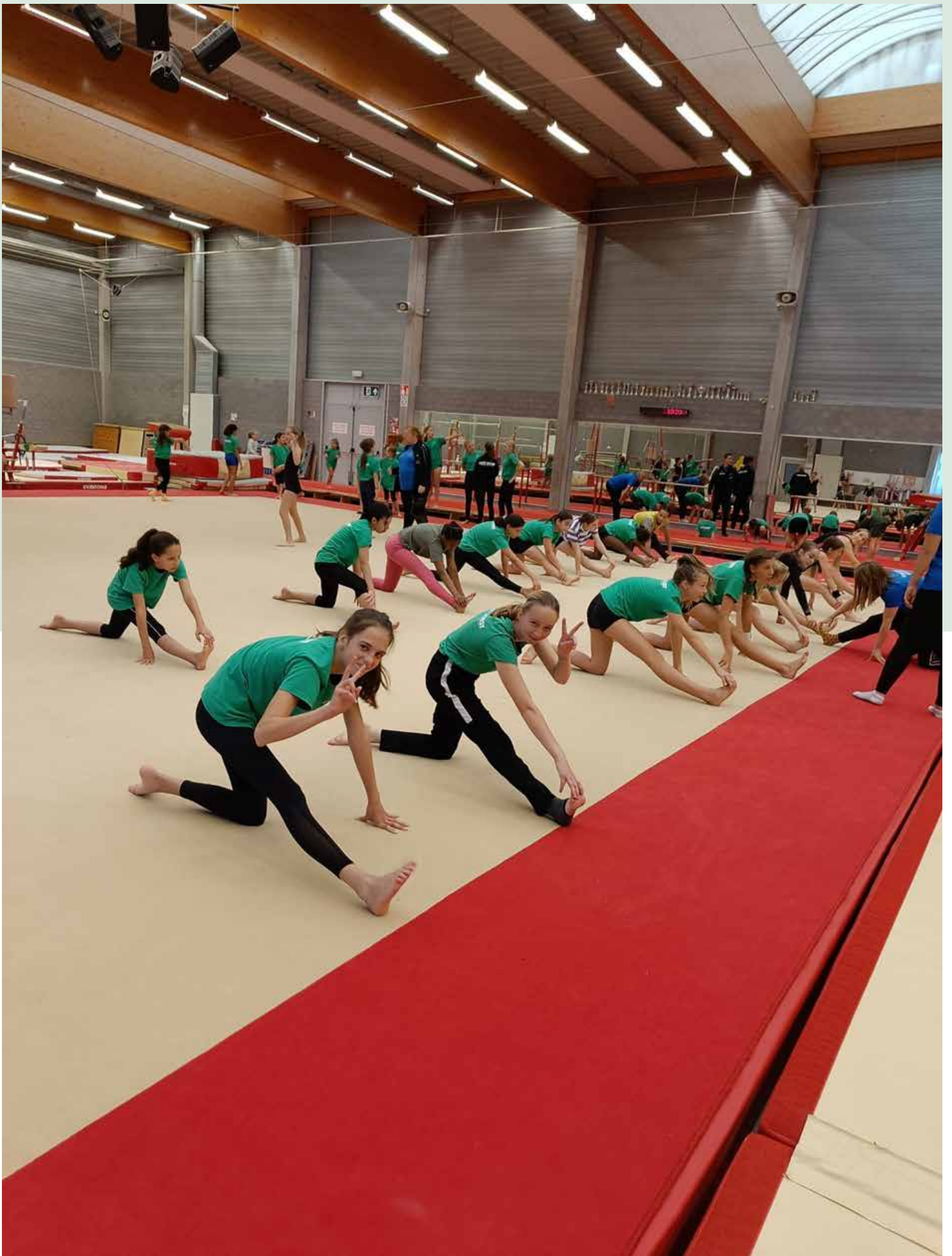
Wat doen we allemaal? Elke training beginnen we met een opwarming in rijtjes, spelvorm of parcours met aansluitend lenigheid en wat kracht. Daarna kiezen we de toestellen; grond, mini trampoline, barre, balk, plint, tumbling of grote trampoline. Iedereen heeft zijn eigen favoriete toestel en er wordt dan ook afgewisseld tussen alle toestellen.

Dit jaar is het eindelijk terug turngala! We kijken er naar uit om onze vooruitgang aan iedereen te tonen!

Groetjes,

Trainsters TTm Recrea





RECREA ACRO

TEMSE

Hallo!

Wij zijn de acro recreanten van Temse. Dit seizoen starten wij met 16 gymnasten, 15 meisjes & 1 stoere jongen! Die hebben we verdeeld in 2 duo's en 4 trio's. Veel bekende gezichten van vorig seizoen maar ook enkele nieuwe gymnasten die we met open armen ontvangen. Onder leiding van Stéphanie, Luna en Maaïke gaan we proberen er een topseizoen van te maken met als kers op de taart, ons turngala!

En zoals we elke training afsluiten met de vraag : "Wie zijn wij ?"
"ACRO"

Met vriendelijke groeten,
Stéphanie,
Trainster



RECREA JONGENS

TEMSE

Dag iedereen

Ons nieuwe seizoen is ondertussen al een tijdje weer opgestart en wij, trainers van de jongens Temse willen ons toch even voorstellen. Ik ben Jonas en dus coach van een hele toffe groep Jongens toestelturnen. Zelf ben ik al vanaf kleuter bij onze fantastische club Rust Roest. Ik leerde mijn eerste stappen zetten bij Willy en bij Jochen. Met vallen en opstaan kreeg ik de smaak van het turnen te pakken. Op een bepaald ogenblik deden we mee aan een echte recreanten wedstrijd onder het trouwe oog van Jochen en Eddy en dat vonden we natuurlijk keileuk. De jongens van Rust Roest deden dat helemaal niet slecht. Er werd toen beslist om ook zoals de meisjes een selectie ploeg te maken van jongens. We turnden tal van wedstrijden. Ik kon me plaatsen voor het Vlaams kampioenschap en het Belgische Kampioenschap. De grote uitbinker was ik nu ook niet maar om aan deze wedstrijden te mogen deelnemen moet je toch je best doen en je selecteren. Mijn papa, Eddy u ook gekend was mijn coach met nog andere toptrainers van de kerels Waasmunster waar we een samenwerking mee hadden. Ook onze nieuwe coach Jarne Meersman zat toen bij mij in de selectieploeg.



Hallo Iedereen, ik ben Jarne en zoals al vermeld zat ik samen met Jonas en tal van anderen in de voormalige selectie ploeg van Rust Roest. Zoals iedereen ben ook ik begonnen bij de recreanten. Met de jaren is mijn liefde voor turnen gegroeid. Mijn trainers: Jochen, Jim, Chris, Jurgen, Dirk maar vooral Eddy hebben mij veel geleerd en gevormd tot wie ik ben vandaag. Bij Rust Roest heb ik niet alleen gymnastiek geleerd maar ook discipline, respect en doorzettingsvermogen. Ik had altijd gezegd dat zodra ik zelf geen gymnast meer was, ik door zou gaan als trainer van deze super toffe club. Ik studeer nu Digital Arts & Entertainment, deze richting bevindt zich enkel in Kortrijk en is dus de reden waarom ik het hoge niveau dat we hadden bereikt niet kon volhouden. Mijn tijd als actieve gymnast zat er helaas op maar ik miste de sfeer van onze groep binnenin de club en kon het dus niet laten om terug te komen. Ik heb veel plezier gehad doorheen de jaren en ik wil nu mijn gymnasten dezelfde ervaring geven.

De trainers Jonas, Jarne en Eddy zullen het komende seizoen hun uiterste best doen om er alweer een superleuk en leerzaam seizoen van te maken. Natuurlijk rekenen we op al onze jongens om hierbij te helpen. We vragen dan ook om zoveel mogelijk naar de trainingen te komen en op training verwachten we van jullie allemaal een goede inzet. Samen gaan we ervoor!

Gr. Trainers

Jonas, Jarne en Eddy



RECREA JONGENS

SINT-NIKLAAS

Dit seizoen zijn we gestart met veel bekende gymnasten en enkele nieuwe gezichten. We zijn gestart met de basisbewegingen in het toestel turnen. Stilaan zullen we naar het uitdagende werk gaan. De jongens hebben al eens kunnen proeven van de brug en de rek. De brug is een toestel dat hen wel smaakte. Ze zijn gestart met hun basisbewegingen op dit toestel. Na overstappen, 90° hoekhouden en zwaaien zijn enkele al bezig met een achterwaartse afsprong van het toestel. Op naar het bijleren op de reeds gedane toestellen en de volgende! Dit seizoen zullen we ook hard trainen voor ons Turngala. Dit om alle ouders in verwondering te brengen. Jens en ik zijn heel fier op wat onze jongens nu al bereikt hebben en kijken er naar uit om ze nog veel bij te leren dit seizoen.

Sportieve groeten,
Sander



RECREA WEDSTRIJDEN

SINT-NIKLAAS

Je ziet het niet, maar wij zijn familie!

Katrijn is de mama van Febe en de tante van Jolien. Een échte familieband binnen het trainerscorps van recrea wedstrijden!

Enkele leuke weetjes over ons: Febe maakt dit jaar kennis met het Leuvense kotleven. Zij studeert Sociale readaptatiewetenschappen aan UCLL.

Het zal jullie wel al opgevallen zijn dat Katrijn de laatste maanden rondloopt met een brace rond haar knie. Hiervoor zal ze in november nog onder het mes moeten voor een knieprothese. Jaja, er komt sleet op. 😊

Jolien startte dit turnseizoen niet alleen, maar met z'n tweeën. In april 2023 verwacht ze met haar vriend Wannes een klein turnsterke.

Samen geven wij training aan de meisjes die meedoen aan recreatornooien. We zijn een diverse groep van 16 enthousiaste meisjes van het 5e leerjaar tot het 4e middelbaar. We hebben een aantal nieuwe gymnasten die hun eerste stapjes op de wedstrijdvloer zullen zetten. Daarnaast hebben we ervaren dames die de gang van zaken op wedstrijden al onder de knie hebben. Voor iedereen spannend zowel voor de gymnasten, maar ook voor ons!

Wij trainen dinsdagavond van 18u tot half 9 in Sint-Niklaas. Alle gymnasten trainen daarnaast ook nog bij een recreagroep in Sint-Niklaas of Temse. Jaarlijks nemen wij deel aan 2 à 3 wedstrijden.

We zijn ons volop aan het voorbereiden voor onze eerste wedstrijd op 11 en 12 februari 2023. Achteraf volgt zeker een verslagje van alle prestaties van onze toppers!

Wij kijken uit naar een turnrijk seizoen met heel enthousiaste gymnasten.

Groetjes

Febe, Katrijn & Jolien



TUMBLING

SINT-NIKLAAS & TEMSE

Na enkele jaren te dalen in populariteit, is er nu terug een enorme stijging in leden. Met een gezonde hoeveelheid jongens en meisjes, zowel in Temse als in Sint-Niklaas, kijken we uit naar een interessant seizoen.

Zowel enkele bekende gezichten als compleet nieuwe kwamen ons vergezellen.

Met deze grote groep kijken we ook vol hoop uit naar het turngala, waarvoor de eerste voorbereidingen al volop in gang zijn.

Trainers Jorik en Jens staan zoals ieder jaar klaar om de leerlingen nieuwe, speciale en spectaculaire sprongen aan te leren.

Dit jaar verwelkomen we ook vervang- en hulptrainer Goran, die al enkele jaren als leerling actief was en nu in opleiding de trainingen zal bijwonen.

Wij zullen dit jaar hard trainen op alle sprongen zodat ons turngala ongezien zal worden zoals nooit tevoren.

Jorik, Jens, Goran,
trainers



SELECTIE TTM

SINT-NIKLAAS

Hallo allemaal!

Wij zijn de wedstrijd ploeg van Rust-Roest! We zijn een grote groep, met verschillende leeftijdscategorieën, die trainen onder een gemotiveerd trainerscorps.

Dit jaar doen we mee aan de competities met onze Gymtopia gymnastjes, I-9 gymnasten, C-gymnasten in alle leeftijdscategorieën en ook nog enkele B-gymnasten.

Iedereen is nu al hard aan het werken, om tegen begin volgend jaar te kunnen knallen op de eerste wedstrijden van het seizoen.

We zijn druk bezig met nieuwe elementen te leren voor de wedstrijden, balkoefeningen te maken en uiteraard nieuwe choreografieën te leren voor onze grond oefeningen.

Er staat ons nog een hele boel te wachten!





We zijn met een grote groep, wat natuurlijk wel wat trainers voor nodig zijn... Ons trainersteam bestaat uit Amede, Carine, Emma, Lisa & ook Merel komt ons team regelmatig versterken! Amede en Carine zijn al jaren hoofdtrainers van de selectiegroep en staan nog steeds elke training klaar voor hun gymnasten weer wat bij te leren! Dankjewel Amede & Carine!

We zijn aangekomen bij de kleinste kadees van de selectie, waarbij het voor enkele het eerste jaar is dat ze wedstrijden mogen doen... weer spannend dus! De 'kleintjes' zitten dit jaar in de categorieën Gyntopia, I-9 & C-10, voor de trainers en gymnasten komt er veel bij kijken, want in januari hebben we onze eerste wedstrijden al, spannend!

De kleinste trainen onder leiding van Emma, Master student in kinesitherapie (handig!!), Lisa, student Rechtspraak & Merel studeert in het secundair onderwijs sport. Alle drie hebben we verleden met turnen, dus we vinden het fijn onze passie door te geven aan de kleinste kadees van de selectie en proberen samen met hun te groeien.

Het team van de kleintjes werd dit jaar uitgebreid met 2 nieuwe gymnastjes, Amélie & Yana. Leuk dat ons team elk jaar een beetje rijker wordt!

We zijn volop in voorbereiding om er een prachtig seizoen van te maken, met oog op de aankomende wedstrijden, turngala, en vele andere evenementen! Elke training proberen we hard te trainen, zodat iedereen het beste van zichzelf kan geven en tonen.

We wensen jullie veel plezier & succes dit seizoen!

Groetjes,
Jullie trainers!

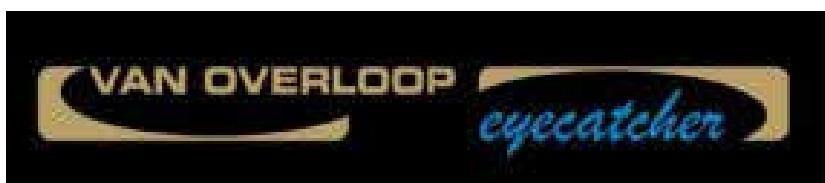




KADERWEEKEND



SPONSORS



Bloomlights

Flower up your world

