

## Week van de vrijwilliger!

Van 23/02/2019 t.e.m. 3/03/2019 worden onze vrijwilligers in de bloemetjes gezet.

Proficiat aan de vele vrijwilligers die telkens de handen uit de mouwen steken om onze club te helpen tijdens trainingen en op evenementen.

Bedankt!



## In de kijker: tumbling en trampoline recreatief



Sommige gymnasten houden van de explosiviteit in het turnen! De tumblingbaan en trampolines zijn hiervoor de ideale toestellen om hun energie de baas te kunnen. Uiteraard deinken ze niet terug voor hoogte en snelheid.

Elke woensdag van vier tot zes, beleven de panthers een leuke les. Ze springen heel wat op de baan, rondat, salto en flik, daar werken we verder aan.

De gymnasten blijven recreatief aan de slag en hebben reeds heel wat basisvaardigheden verworven die aangeleerd werden in de 'kleur groepen'. Onze groepen bestaan uit: poema, panter, lynx en sprinkhaan.

Trainer Poema (pro) aan het woord:  
De groep vormt de brug tussen 'poema' en 'panter'. Enerzijds werken we verder op de basisoefeningen zoals rondat, overslag, salto en flik. Anderzijds komen al moeilijkere oefeningen uit panter zoals rondat flik of salto rugwaarts aan bod. De gymnasten werken wekelijks zeer hard om zo veel mogelijk oefeningen in de trampoline en op de tumblingbaan te springen."



Partner K.T. Aalst

## Oefenwedstrijd voor toestelturnen meisjes

De meisjes van onze recreatieve wedstrijdgroep toestelturnen toonden voor het eerst dit seizoen hun wedstrijd oefeningen aan de thuisbezoekers.



## Krokusstage recreatieve groepen

Krokusvakantie van 4 maart tot en met 10 maart. Op carnavaal en tijdens de krokusvakantie zijn er geen trainingen voor de recreatieve groepen.

Stage: uitsluitend voor leden van de Koninklijke Turnkring Aalst (2018-2019) van de recreatieve groepen. Voor meisjes en jongens van de groepen groen, blauw, grijs en zwart. (In de paasvakantie komen de andere recreatieve groepen aan bod).

- Wanneer: donderdag 7 en vrijdag 8 maart 2019
- Hoe: je kan enkel inschrijven voor een volledige dag van 9u tot 16u. De inschrijvingen lopen nog tot 25 februari.
- Kostprijs: €50 per lid voor 2 volledige dagen (dagelijks 3 drankjes en 2 tussendoortjes inbegrepen).

## Lidkaart downloaden via Gymfed

**Download jouw persoonlijke Gymfed-lidkaart!**

Hier kan je je persoonlijke lidkaart voor het seizoen 2018-2019 downloaden. Op vertoon van deze kaart krijg je toegang aan ledentarief op tal van activiteiten (uitgezonderd Gymgala en internationale evenementen) georganiseerd door Gymfed.

... duidelijke identificatie! Print jouw lidkaart met een pasfoto!  
... de profielfoto gebruikt! Ga naar [Profiel bewerken](#) -> Profielfoto uploaden!

TIP: ... via je smartphone downloaden (inloggen in [www.gymfed.be](#)). Sla de pdf op in je bijvoorbeeld iBooks (IOS) of mySt... gere tool waarin je kortingskaarten, lidkaarten,... kan bewaren.

[Download je...](#)

Met je lidkaart is het mogelijk om korting te krijgen bij de toegang tot de wedstrijden. Via de website van de Gymfed is het mogelijk om je lidkaart af te drukken.

Ga naar [www.gymfed.be](#). Log in via Mijn Gymfed. Lidkaart downloaden en afdrukken op papier naar gewenst formaat.

Partner K.T. Aalst



## Wedstrijdnieuws

### Acro

- Provinciale voorronde 1 CI  
19-20/02/2019
  - 1 1 trio
    - Emma, Winde en Eline: 27<sup>ste</sup>
    - Tille, Erin en Maya: 40<sup>ste</sup>
  - 1 2 trio
    - Nette, Jinte en Kato: 16<sup>de</sup>
    - Eva, Lotte en Noor: 24<sup>ste</sup>
    - Délia, Gia en Mona: 33<sup>ste</sup>
    - Laure, Charlotte en Bélanna: 46<sup>ste</sup>
  - 1 2 duo
    - Maysae en Saar: 17<sup>de</sup>
    - Nicolina en Luna: 23<sup>ste</sup>
- Provinciale voorronde 2 CI  
02-03/02/2019
  - 1 1 trio
    - Tille, Erin en Maya: 15<sup>ste</sup>
    - Emma, Winde en Eline: 37<sup>e</sup>
  - 1 2 trio
    - Eva, Lotte en Noor: 29<sup>ste</sup>
    - Délia, Gia en Mona: 31<sup>ste</sup>
    - Nette, Jinte en Kato: 34<sup>ste</sup>
    - Laure, Charlotte en Bélanna: 48<sup>ste</sup>
  - 1 2 duo
    - Maysae en Saar: 20<sup>ste</sup>
    - Nicolina en Luna: 25<sup>ste</sup>
  - C 11-20 trio
    - Clara, Phebe, Amelia: 13<sup>de</sup>
- Provinciale voorronde 1 en  
Oost-Vlaamskampioenschap AB  
09-10/02/2019
  - B 11-19 trio
    - Lisa, Romy, Jill: 5<sup>de</sup>
  - B 11-19 duo
    - Jasmien, Lisa: 1<sup>ste</sup>
  - A-beloften
    - Jelte, Zhen: 7<sup>de</sup>



### Tumbling

- Provinciale voorronde 1 AB  
26-27/01/2019
  - A-11 jaar meisjes
    - Amy: 21<sup>ste</sup>
    - Olivia: 25<sup>ste</sup>
    - Bo: 41<sup>ste</sup>
  - A-12 jaar meisjes
    - Amber: 19<sup>de</sup>
    - Aina: 36<sup>ste</sup>
  - A-13-14 jaar meisjes
    - Sara: 1<sup>ste</sup>
    - Nore: 4<sup>de</sup>
    - Sam: 5<sup>de</sup>
    - Nayah: 8<sup>ste</sup>
  - A-15-16 jaar meisjes
    - Helena: 2<sup>de</sup>
    - Marthe: 6<sup>de</sup>
  - A-Seniores meisjes
    - Anke: 11<sup>de</sup>



Partner K.T. Aalst

