



Nieuwsbrief maart 2020

- Van de redactie
In memo
Nieuwe voorzitter van DOK
Nieuwe enthousiaste DOKkers
Medailles in de diverse disciplines
Aarwedstrijden E-lijn
Pluim voor springers van DOK
Bevegen tijdens de Corona-crisis
#DOKhomechallenge
Live workout
Trainingschema
Leuk om te lezen
Activiteiten en vakanties
Wie was DOK'er in en DOK-ebon
Samen de schouders eronder zetten!



ADRESSEN

Internet: www.dok-ede.nl
Facebook: www.facebook.com/dok-ede
SmartPhone: www.dok-ede.nl/pda

SOCIAL SITES
Facebook icon
Twitter icon
LinkedIn icon
Instagram icon



Van de redactie

Wat leven we in een bizarre tijd. Scholen, sportclubs, verzorgingshuizen, restaurants, vele winkels... het zit allemaal 'op slot'. Aan het wedstrijdsizoen is abrupt een einde gekomen. Onvoorspelbaar hoe ons leven in een korte tijd zo zijn kop staal...

Ook de redactie van DOK doet een oproep aan een ieder van jullie in een tijd dat we elkaar zo nodig hebben:



Artikelen voor de nieuwsbrief van april moeten uiterlijk 25 april bij de redactie binnen zijn:
fb@dok-ede.nl

Van de bestuursafdeling

Corona
Wat een moeilijk moment om een 'Van het bestuur' te schrijven! Zoveel te zeggen, maar alles verandert van dag tot dag. In elk geval hopen we dat iedereen en hun familie gezond zijn...

Jaarvergadering

Begint maart hebben we onze jaarvergadering gehad, waar we afscheid namen van twee aftrappende bestuursleden: Jeroen Tilders en Hark Winkelman. Beiden hebben zich jaren voor DOK ingezet...

Overleden

Op 20 maart is ons oud-bestuurslid Peter de Jong overleden, op 88-jarige leeftijd. Peter was het hart van rhorndarumen, en voor DOK een lid van verdienste.

In memoriam

Peter de Jong is vrijdag 20 maart overleden op 88-jarige leeftijd. Peter is jarenlang bestuurslid en lesgever geweest bij DOK en vanaf 1990 onderdeel van de Commissie Technische Leiding...



Het rhorndarumen

Peter de Jong is vooral (nationaal en internationaal) bekend van het rhorndarumen. Dit heeft hij -- na de proffes pogingen van zijn broermeester Rein Bloem -- in Nederland op de kaart gezet. Eenmalig succes, heeft sporter bij de KLU probeerde reeds in 1956 het rhornd te introduceren als oriëntatiestoel voor de piloten...

Nieuw voorzitter van DOK

Al jaren ben ik trouw fan van onze dochter Imke (bina 15), die een fanatiek turnster is bij DOK. Zij heeft een fantastische manier van dansen, met veel sportieve en kunst leveren aan de vereniging...



Rina van Heekzen

Hulde aan enthousiaste DOKkers

Tijdens de jaarvergadering van 5 maart j.l. zijn een aantal mensen in het zonnetje gekend. Onderstaande mensen zetten zich al jaren in voor DOK.

Bloemen waren er voor:

Aniek van Gemert
Aniek geeft dit jaar 5 jaar les bij DOK, is inmiddels lid van de J.C., heeft actief bijgedragen aan de organisatie van de DOK-bij en is vorig jaar uitgenodigd tot Clublid van Gelderland.

Roelnye Koolstra en Daphne Waanders
Roelnye en Daphne geven beiden 5 jaar les bij DOK.

Jeroen Tilders

Jeroen treedt dit jaar af als voorzitter van DOK. Naast de bestuursafdeling heeft hij ook een aantal jaren voor DOK gewerkt.

Saskia van Bruinvoort

Saskia geeft dit jaar 40 jaar les bij DOK. Naast de vele andere lessen, waaronder ouder/peuterie, rijntje wedstrijdplanning en conditie zijn al lid van Verdenste maar ook van rhorndarumen binnen DOK.

Ruby Eichelsheim

Ruby geeft dit jaar 15 jaar les bij DOK, is lid van de C.T.L. en is sinds kort ook de mede lid met het rijntje gym.

Nicole Oudsen

Nicole is dit jaar 15 jaar lid van de J.C., geeft al jaren les bij DOK, stopt veel energie in de springlessen, heeft inmiddels keren onderdeel uitgemaakt van de toestellenloop tijdens de uitvoering.

Emme van Gemert is benoemd tot Sterfij

Emme is een graag geziene persoon bij de DOK. Ze geeft les in de verschillende disciplines, maar ook op de vele activiteiten van DOK, vanwege haar oprechte en vrolijke indring. Werkelijk is het, maar ook, altijd, samen met een aantal andere enthousiaste DOKkers...



Medailles bij de divisie dames

Op zaterdag 7 maart stonden de derde plaatswedstrijden van de 4e divisie op het programma voor een deel van de turnsters van DOK. De gymnasten van DOK hadden tijdens de eerste wedstrijd al veel medailles in de wacht gesleept...

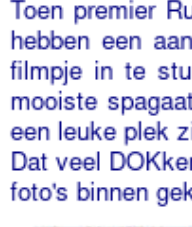


Astrid Groeneveld

meer foto's staan op onze Facebookpagina www.facebook.com/dok1922

Acro-wedstrijden E-lijn

Op 7 maart was de laatste plaatswedstrijd voor de E-lijn. Een dag vol plezier en succes! Bij de instappers mochten onze beide teams voor de tweede keer het hoogste podium beklimmen...



Marlou Kruizinga

meer foto's staan op onze Facebookpagina www.facebook.com/DOK1922

Pluim voor springers van DOK

Op zaterdagavond 7 maart 2020 was het dan zover, de junioren springgroepen van DOK werden in het zonnetje gekend. Deze springers van DOK springen op het hoogste haalbare niveau...



Astrid Groeneveld

Wat een eer dat dit dan ook belond werd met een Pluim van de Gemeente Ede. DOK is trots op de turners, Nicole Oudsen, Anne Henriek, Arnold van der Bink en Sumner van Gemert...

Toen bewier Rutte, op zondagavond 15 maart, bekend maakte dat de scholen de komende weken gesloten zouden blijven...

Deze foto's zijn gemaakt door de leden van DOK. Het is een leuke manier om de kinderen te zien en om te laten zien dat de kinderen thuis ook bezig zijn met oefeningen...



meer foto's en filmpjes staan op onze Facebookpagina www.facebook.com/dok_turnen en www.instagram.com/dok_ede_astro

Live workout

In april kun je elke donderdag om 16.00 uur via je telefoon, iPad of laptop meekomen met een live workout. Trek je sportkleding aan en haal eventueel een yogamatje uit de kast en doe mee met de training!



#DOKhomechallenge

Ook in de maand april gaan we door met de grappige #DOKhomechallenge. Hieronder zie je wat de challenge van de dag is. Doe je mee? De challenge is natuurlijk voor alle disciplines van DOK!

Deze foto's zijn gemaakt door de leden van DOK. Het is een leuke manier om de kinderen te zien en om te laten zien dat de kinderen thuis ook bezig zijn met oefeningen...

Doe mee met de dagelijkse #DOKhomechallenge!
Leuke dag challenges voor alle groepen van DOK!

Maak elke dag een foto of filmpje van je challenge, plaats deze in je verhaal op Insta en tag een DOK account zoals @dok_ede_turnen. Reageren op Facebook of insturen naar het DOK-nummer (06-15593830) mag ook!

- #19 - 3 April: Hoe houdt een DOKker op een grappige manier 1,5 meter afstand?
#20 - 2 April: Hoe vaak kun jij in binnen- en buitenleven over een stapel veer-rollen?
#21 - 3 April: Laat je origineelste komstpad zien.
#22 - 4 April: Hoe hoog kan een DOKker vliegen?
#23 - 5 April: Bedenk een freerun parcours door je huis of je tuin.
#24 - 6 April: Laat je mooiste element zien in je allermeeste sportoutfit.
#25 - 7 April: Bedenk zelf een stukje dans op muziek.
#26 - 8 April: Leer 1 van je ouders een leuke trucje te maken.
#27 - 9 April: Doe de school challenge (zie filmpje).
#28 - 10 April: Maak een jij opdraken challenge terwijl je op de kop staat.
#29 - 11 April: Laat 2 elementen achter elkaar aan ons zien.
#30 - 12 April: Laat je allergrappigste blooper zien.
#31 - 13 April: Kennen jullie de baby shark challenge nog? Laat eens zien.
#32 - 14 April: Hoe vaak heb je een DOKker een foto?
#33 - 15 April: Laat eens zien of jij kan turnen met jouw broertje, zusje of huisdier.
#34 - 16 April: Hoe doet een DOKker zijn of haar schoolwerk?
#35 - 17 April: Deel je leukste turnvakkantiefoto.
#36 - 18 April: Doe de bottelflip challenge terwijl je op de kop staat.
#37 - 19 April: Laat zo veel mogelijk elementen achter elkaar zien.
#38 - 20 April: Kennen jullie de baby shark challenge nog? Laat eens zien.
#39 - 21 April: Laat je mooiste of leukste DOK kapsel zien.
#40 - 22 April: Leer je ouders een element van jouw discipline.
#41 - 23 April: Maak een originele DOK tekening en ga er mee op de foto.
#42 - 24 April: Laat een element zien op een gekke plek.
#43 - 25 April: Hoe poettig een DOKker zijn of haar tanden?
#44 - 26 April: Maak met je lichaam de letters DOK (of een of samen).
#45 - 27 April: Laat een koninklijk element zien met een goede randje.
#46 - 28 April: Hoe hoog kan jij je been houden of opschoppen?
#47 - 29 April: Doe de alfabet challenge (je naam spellen met elementen, zie schema)
#48 - 30 April: Laat zien hoe een DOKker reageert als we de zaal weer in zouden mogen.

Facebookpagina www.facebook.com/DOK1922 en Instagram account www.instagram.com/dok_ede_turnen en www.instagram.com/dok_ede_astro

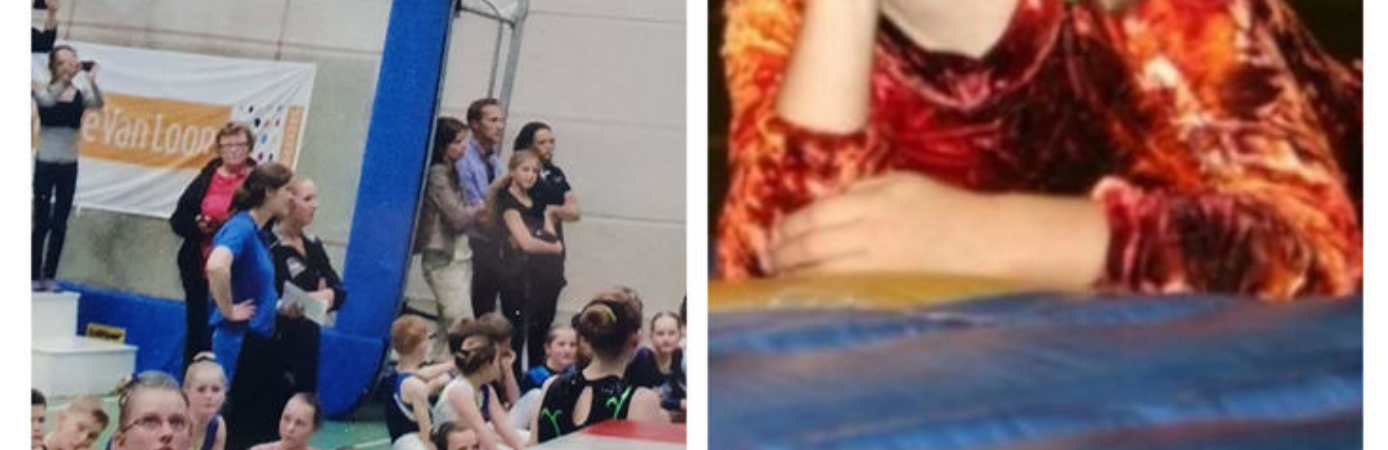
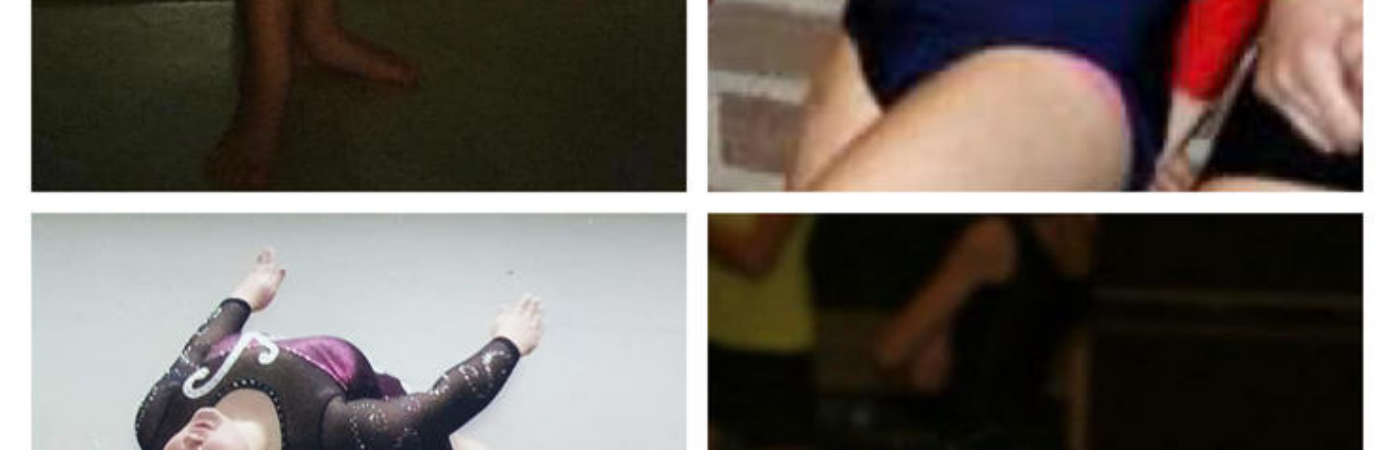
Trainingschema

Trainingschema - om thuis een beetje actief te blijven!

Table with columns: Welke dag, Wat train ik, Welke opdrachten, and details of exercises like buksperen, Vuur, Rechterzij, etc.

Leuk om te lezen

Er gebeurt momenteel veel op social media. Zo is er op www.facebook.com/DOK1922 elke dag een lesgever van DOK aan het woord. Za vertelt wat over zichzelf. Leuk om te lezen, wat wellicht lees je wat over je juf of meester wat je helemaal niet weet!



Activiteiten en vakanties
Door het Coronavirus zijn dit seizoen alle activiteiten, zowel op club-, regionaal-, landelijk-, Europees en wereldwijd, komen te vervallen.

- 27 april tot en met 8 mei 2020: Meivakantie
21 en 22 mei 2020: Herfstvakantie
31 mei en 1 juni 2020: Pinksteren
20 juli tot en met 28 augustus 2020: Zomervakantie



WIJ EN JEEN NIEUW DOK LID
JIJ EN MOOIE DOK-BIDON
DOK is op zoek naar nieuwe leden en jij kunt ons daarbij helpen!

Vraag vriendjes of vriendinnetjes op school of in de buurt om een keer mee te gaan naar gym, want sporten bij DOK is goed, gezond, gezellig en goedkoop.

Je vriendje of vriendinnetje mag 4 keer GRATIS en zonder VERBODING meekomen met de gymlessen, om te zien hoe leuk het is bij DOK.

Als hij of zij zich na de 4e keer als lid inschrijft, krijg jij (als dank voor het aanbrengen van het nieuwe DOK-lid) van je juf of meester een mooie...

MEER WETEN?
www.dok-ede.nl
www.facebook.com/dok1922

DOK BIDON ACTIE

Samen de schouders eronder zetten!

Zonder vrijwilligers is er geen vereniging!
Meld je aan als vrijwilliger
vrijwilliger@dok-ede.nl