Nieuwsbrief DOK december 2023

DOK EDE
DOK Nieuwsbrief
TRAINER DOK

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 9

Nummer 10, december 2023

Nieuwsbrief
december 2023

- Wens
- Van de bestuurstafel
- Geslaagd
- Beste lotenverkopers van DOK
- Hulde aan alle vrijwilligers
- Ineke en Astrid, BEDANKT!
- Sint bezoekt DOK
- Bovenbouw turnt in Arnhem
- Medailles in Nijmegen
- DOK is de beste van Nederland
- Goud voor heren van DOK
- DOK-turnsters succesvol
- TIDDO-turnen
- Middenbouw schittert in Barneveld
- Heren turnen in Didam
- Nieuw puntenrecord
- Sam Sportweek Winter
- Affiche: Jongensturnen bij DOK
- DOK in Ede Stad
- Activiteiten en vakanties

ADRESSEN

Website
www.dok-ede.nl

Facebook
Facebook.com/dok1922

Instagram
instagram.com/dok_ede_official

E-mail
info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES

QR-code

Alle commissie-leden van DOK wensen u en jou een gezond en liefdevol 2024!

De lessen beginnen
weer op maandag
8 januari

Artikelen voor de nieuwsbrief van januari moeten uiterlijk 20 januari bij de redactie binnen zijn: rc@dok-ede.nl

---

Van de bestuurstafel

Kleurenturnen
In januari starten we in alle lessen voor kinderen tot 12 jaar met kleurenturnen. Dit is een lessenserie waar elk kind op zijn eigen niveau mee kan doen. Voor deze lessenserie komen er 1 of 2 diploma momenten waar de leden aan mee mogen doen.

Driemaal nieuwe lesgevers niveau 3
Het bestuur feliciteert Lisa Broman, Sharon van der Ziel en Elise Dekkers van harte met het feit dat ze op 16 december zijn geslaagd voor het examen lesgever niveau 3. We zijn heel blij met opnieuw drie volledig bevoegde lesgevers erbij!

Lesgevers gevraagd
Ondanks drie nieuw gediplomeerde lesgevers zijn we nog steeds op zoek naar lesgevers, voor één of meer uren per week. Ook invallers die af een toe willen lesgeven zijn van harte welkom. Het is een dankbare en leuke vorm van vrijwilligerswerk! Meer informatie kun je krijgen door een MAIL te sturen.

Sporten via een bijdrage van de gemeente Ede
De gemeente heeft via 'Ededoetmee' komend jaar €225,00 per jaar beschikbaar gesteld voor, onder andere, sporten, voor kinderen en volwassenen. We zijn heel blij dat vanaf 1 januari 2024 dit ook geldt voor kinderen vanaf hun 4e verjaardag! Dit is voor iedereen die minder dan 130% van het minimum inkomen verdient. Voor een echtpaar is de netto-inkomensgrens €2109,00 (en weinig vermogen) en voor een alleenstaande of alleenstaande ouder is dat €1477,00 (en weinig vermogen). Aanvragen kan via: www.ede.nl/berekenuwrecht. Behalve de penningmeester en secretaris is niemand binnen DOK op de hoogte van deze aanvraag.

Nieuwjaarswensen
Het bestuur wenst alle leden, ouders, commissieleden en vrijwilligers een gezond en sportief 2024. Nog nooit zijn we een jaar gestart met zoveel leden!!
Dankzij ieders inzet en hulp hebben we er een fantastisch jaar van gemaakt. Bedankt daarvoor, en hopelijk wordt het komende jaar weer net zo mooi!

Ineke Reidsma

Geslaagd

Sinds kort heeft DOK er weer drie gediplomeerde lesgevers bij. Elisa, Lisa en Sharon hebben na een opleiding van anderhalf jaar hun diploma gehaald. Ze zijn nu officieel Trainer-coach niveau 3. DOK is blij dat wij zoveel gediplomeerde lesgevers en assistenten hebben. Doordat er zoveel gediplomeerden bij DOK zijn wordt er goed en veilig lesgegeven.
Wil jij graag een assistentencursus of trainerscursus volgen? Stuur een MAIL en er wordt contact met je opgenomen.

Wij wensen Elisa, Lisa en Sharon veel plezier bij het lesgeven bij onze vereniging.

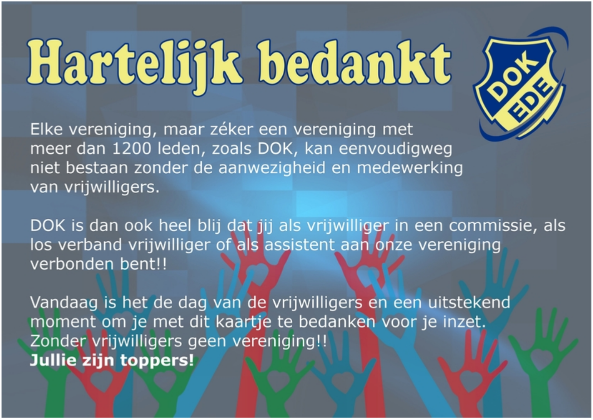
Beste lotenverkopers van DOK

Weten jullie nog....dat 443 DOK-leden met elkaar 7836 loten hebben verkocht met de Grote Clubactie? De drie leden die de meeste loten hebben verkocht zijn afgelopen maand in het zonnetje gezet. Feline verkocht 200 loten, Izzi heeft er 108 verkocht en Benthe wist er 107 te verkopen.
Na overleg met de moeders van deze meiden, kregen zij allemaal een cadeaubon waar ze enorm blij van werden. Feline kreeg een bon van ZL Leotards, hiermee kan ze mooie turnkleding uitzoeken. Izzi mag lekker gaan shoppen bij een speelgoedwinkel en Benthe mag gaan springen bij Jump XL!
Veel plezier met jullie prijs dames!

Hulde aan alle vrijwilligers

Onderstaand bericht werd op donderdag 7 december, dag van de vrijwilliger, gedeeld op de socials van DOK. Heb jij af en toe ook eens tijd om DOK een handje te helpen? Of het nu één keer per jaar een paar uurtjes is, een taakje die elke maand terugkomt, of heb je soms tijd om wekelijks vrijwilligers werk te doen? Met elke uurtje dat jij ons wilt helpen zijn we hartstikke blij. Stuur een MAIL en we nemen contact met je op!

Alvast hartelijk dank!



Hartelijk bedankt

Elke vereniging, maar zéker een vereniging met meer dan 1200 leden, zoals DOK, kan eenvoudigweg niet bestaan zonder de aanwezigheid en medewerking van vrijwilligers.

DOK is dan ook heel blij dat jij als vrijwilliger in een commissie, als los verband vrijwilliger of als assistent aan onze vereniging verbonden bent!!

Vandaag is het de dag van de vrijwilligers en een uitstekend moment om je met dit kaartje te bedanken voor je inzet.
Zonder vrijwilligers geen vereniging!!
Jullie zijn toppers!

Ineke en Astrid, BEDANKT!

Elke vereniging en instantie mocht daarvoor één of meerdere vrijwilligers voordragen om door de provincie in het zonnetje gezet te worden.Zonder andere DOK vrijwilligers tekort te willen doen heeft de vrijwilliger coördinator van DOK vrijwilligers Ineke Reidsma en Astrid Groenveld voorgedragen vanwege hun bijna dagelijkse inzet voor onze vereniging. De bedoeling van de alliantie was dat Ineke en Astrid als dank een presentje in de brievenbus zouden ontvangen, maar de verrassing was groot toen we een dag voor 5 december een uitnodiging kregen om het bedankjepersoonlijk in ontvangst te komen nemen op het huis van de provincie in Arnhem. Ineke kon op zo'n korte termijn gelukkig iets regelen om aanwezig te zijn, maar Astrid kon helaas niet aanwezig zijn in verband met hoog bezoek uit Spanje van onder andere een lange man in een rode cape en met een witte baard. Op 5 december werden we ontvangen door medewerkers van de Leefbaarsheidsalliantie en na een speech van de gedeputeerde mochten de "aanbrengers" uitleggen waarom de betreffende vrijwilligers in het zonnetje gezet zouden moeten worden. Voor Ineke en Astrid kostte dat geen enkele moeite en dat werd met applaus ontvangen. Nadat alle vrijwilligers aan de beurt waren geweest en het fotomoment achter de rug was, was het officiële gedeelte afgelopen.Na een drankje en een gebakje was het feest afgelopen en kon Ineke, gewapend met een bos bloemen weer richting huis vertrekken. Astrid krijgt haar presentje thuis. Beiden van harte verdiend!

Alex Beukhof
Vrijwilliger coördinator

Sint bezoekt DOK

De sporthal in Kernhem was op zaterdagmiddag 2 december omgebouwd tot een grote pietengymzaal. Sinterklaas zou ook op bezoek komen bij de christelijke gymnastiekvereniging DOK uit Ede. Om 14.00 uur begon het grote feest.
Tachtig pietjes van de club kwamen naar Kernhem om daar lekker Pietengym te doen. Wat heerlijk om die kinderen zo te zien genieten van het bewegen. Vol enthousiasme stortten de kinderen zich op alle toestellen en spelletjes die waren klaargezet in de sporthal.
Natuurlijk kregen de kinderen wat te eten en te drinken. Aan het einde van het feest kwam de Sint met zijn pieten. Sinterklaas werd natuurlijk toegezongen en voor alle kinderen was er een cadeautje.
DOK is trots op haar jeugdcommissie die met zoveel plezier activiteiten organiseert voor de club. Wat een toppers zijn dat toch. Aniek van Gemert, Esmee van Gemert, Nicole Oudsen, Melanie Hoogendoorn, Fleur Mulder, Lodewijk Waanders en Wilbert Groeneveld, heel veel dank voor jullie inzet, het wordt enorm gewaardeerd. Ook alle andere vrijwilligers die hebben geholpen: Bedankt!

Astrid Groeneveld

meer foto's staan HIER op onze website

Bovenbouw turnt in Arnhem

De eerste plaatsingswedstrijd voor deze turnsters van DOK werd gehouden in Arnhem. Twee teams van DOK deden mee aan deze wedstrijd. Beide teams wonnen de zure 4e plaats.
De concurrentie binnen dit niveau is groot dit jaar, groter dan andere jaren. Dat was op zaterdag 2 december dan ook goed te merken. De dames van DOK draaiden mooie oefeningen.
Team 1 bestaat uit Robin van de Bospoort, Suzanne Elferink, Lieke Bos, Selina de Boer en Esther de Weerd. Dit team liet prachtige vloeroefeningen zien en zij werden op dit onderdeel dan ook 2e. Individueel werd Robin van de Bospoort ook heel knap 5e, wat een goede prestatie.
Team 2 bestaat uit Lydia Jonkers, Loïs Zuijderduin, Lisa Zaal, Manou Weij en Caithlynn Keizer. Dit team werd met ruime cijfers 1e op balk. Knap van de dames om op die tien centimeter zo goed te presteren. Lydia Jonkers draaide met een 7e plek individueel een hele mooie wedstrijd.
Nu weer hard trainen voor wedstrijd twee. Een derde plek zou dan toch wel leuk zijn, de dames gaan daar hard aan werken met hun trainers.
Astrid Groeneveld

Medailles in Nijmegen

Op zaterdag 2 december reisden Amber Koudijs, Novalee Deuning en Lotte Merkies af naar Nijmegen. De dames kwamen uit in het D-niveau. Vorig jaar hadden ze dit voor het eerst gedaan en ze wisten dus dat het niveau van de tegenstanders erg hoog lag. Afgelopen seizoen hebben ze dan ook hard gewerkt om hun D-scores te verhogen.
Op sprong hebben Amber en Lotte dan ook prachtige Tsukahra's laten zien. Amber werd op sprong dan ook overtuigend 1e met haar schitterende Tsukahara gehoekt. Amber is hiermee de eerst DOKker die een gehoekte Tsukahara met plank springt op wedstrijden. Een hele toffe prestatie. Op vloer draait Amber ook mee in de top tien. Nu nog hard werken op balk en brug en dan komt het podium in zicht. Helaas moet Amber eerst geopereerd worden aan haar enkel. We wensen haar veel sterkte.
Lotte werd met haar gehurkte Tsukahara 3e op het onderdeel sprong. Top. Novalee draait altijd stabiel op de wedstrijden. Zo heeft zij een hele mooie brugoefening waar weinig aftrek in zit. Wanneer de D-scores nog iets stijgen dan kan de concurrentie niet om haar heen want aan de netheid ligt het zeker niet. Lotte heeft op alle onderdelen hele mooie D-scores maar helaas was de brug niet de vriend van Lotte op 2 december. Ook dat hoort bij het turnen, dat niet altijd alles lukt.
Nu weer verder trainen maar volgende week gaan deze dames eerst stralen op het N.K. springen.

Astrid Groeneveld

DOK is de beste van Nederland!

Op 9 december was het dan zo ver. Het N.K. groepsspringen in Almelo. Met drie teams, die op alle onderdelen waren gekwalificeerd, begonnen we aan de wedstrijd.

In de ochtend was het de beurt aan het junioren mix A (Lotte Merkies, Lotte Hartland, Novalee Deuning, Amber Koudijs, Liv Meurs, Siphe Vols en Jonas Idema) en het junioren mix B team (Benthe van der Poel, Lotte Vos, Fabienne Dekker, Marit van Ommen, Nikkie Groenendijk, Jayden Vos en Bas Slemmer).
Het junior B team was erg zenuwachtig en hun wedstrijd verliep niet vlekkeloos. Maar ze lieten wel zien dat ze een team zijn en op elkaar kunnen rekenen! Ze werden 2e op airtrack, 3e op mini-pegasus en 6e op de minitrampoline.
Het junior A team was er helemaal klaar voor en hadden zelfs nieuwe sprongen klaar liggen voor deze wedstrijd! En dat ging super! Ze werden op alle drie de toestellen Nederlands Kampioen!

In het middagprogramma zat het senior mix A team (Fleur Mulder, Damian van de Broek, Sam Onnink, Imke Kessel, Robbin Kruizinga, Biense Wielstra, Janet van den Brink, Ilse Luttikhuisen en Laura Luttikhuisen). Ondanks een iets minder goede start herpakten ze zichzelf en gingen de andere twee onderdelen super! Zij werden op minitrampoline 6e. Op de airtrack en pegasus gebeurde er iets unieks, ze werden op beide toestellen Nederlands Kampioen!

DOK mocht uiteindelijk met zeven bekers weer terug naar Ede. Wat een top prestatie!
Trainers Nicole Oudsen, Bob Louwerse en Esmee van Gemert zijn ontzettend trots op alle leden!

Esmee van Gemert

CHRISTELIJKE GYMNASTIEK VERENIGING
DOK
EDE

Goud voor heren van DOK

De turners van DOK reisden op 9 december af naar Weert. Hier stond de tweede plaatsingswedstrijd voor de teams op het programma. De heren deden dit prima. Ze eindigden als 1e en als 4e. Geweldig.Bram Craanen en Aquila Ziddah turnden zichzelf met prachtige oefeningen naar de 1e plek. Dit team deed dit echt overtuigend, ze eindigden op vloer, voltige, sprong, brug en rek op de 1e plek. Alleen op het onderdeel ringen waren er twee teams beter. Het goud was dus meer dan verdiend voor dit team.Elias Sagstrom, Dani Voorneveld en Micha van Ginkel werden 4e met hun oefeningen. Op het onderdeel ringen werden ze knap 2e. Vloer, sprong en rek sloten ze als 3e af, brug als 5e en voltige als 6e. Goede prestaties waar de heren en de trainers trots op kunnen zijn.

Astrid Groeneveld

DOK-turnsters succesvol

Op zaterdag 9 december had DOK de eer om de Middenbouw wedstrijden niveau 5 en 6 te organiseren. Op de vrijdag werd de Peppel omgetoverd tot een heuse turnhal. Dit dankzij vele vrijwilligers die hun handen uit de mouwen staken.

De turnsters van de Middenbouw 5 en 6 hadden erg veel zin in de wedstrijden. Hier en daar waren wat zenuwen maar de gymnasten lieten mooie oefeningen zien. Tijdens deze wedstrijden kun je met je team een medaille winnen. DOK deed deze dag mee met vier teams.

Eén team wist het goud te bemachtigen. Dit team bestaat uit: Isabelle van der Sluijs, Emma Groenleer, Lise Soer, Juul Laanstra, Rosa Sprong en Sophie Vreugdenhil.

Er waren twee teams die het zilver omgehangen kregen. Dit waren: Milou Meijering, Eslem Isitan, Lorente Henzen, Tessa van Steijn, Lisanne Verschoor, Feline Post, Anna van Bemmel, Nade Dorland, Marline Kruizinga, Nova Klinckenberg en Nova van der Klift.

De vierde plaats was er voor Marije van Leeuwen, Eva van Steenbergen, Hayden Pattynama, Vayen van Hoeflaken, Maud Lourens en Jasmijn Krop.

Ook deden veel dames het goed in het individuele klassement, zij deden dus goede zaken om straks naar de finale te gaan.

De trainsters zijn trots op hun meiden.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan HIER op onze website

TIDDO-turnen

Na een succesvolle dag op zaterdag 9 december in Ede voor een deel van de jong talent, was het op zondag 10 december de beurt aan de laatste drie talenten. TIDDO staat voor Diploma Turnen voor Turners in de Dop. Omdat zij nóg een niveau hoger doen, waren zij op zondag ingedeeld. Met een middag met stralende glimlach en veel knuffels, giebels, high five, en ontzettend mooi en strak turnen sloten ook deze drie toppers de dag af met allemaal individueel het goud om de nek.
Jolie 2016 is net uit het gips, en turnt sinds afgelopen week pas weer laagdrempelig mee, hierbij zijn vandaag alle verwachtingen overtroffen vandaag! Benthe en Roos 2015 lieten zien dat zij al echte wedstrijd meisjes zijn inmiddels. Met opgeheven hoofd en een ijzersterke uitstraling lieten zij zien dat ondanks de leeftijd, ze al enorm gewend zijn aan wedstrijden en al veel ervaring en zelfvertrouwen hebben.
Deze drie toppers sloten vandaag ons eerste Tiddo avontuur ooit af, maar in februari mogen wij weer! Wellicht dan weer een stapje omhoog in niveau.

Ruby en Lisa

meer foto's en filmpjes staan op Facebook DOK Ede en Instagram DOK Ede Onderbouw

Middenbouw schittert in Barneveld

Op zaterdag 16 december mochten de turnsters van Middenbouw 7 schitteren in Barneveld. DOK heeft één team op dit niveau. Door ziekte konden er maar drie turnsters meedoen aan deze wedstrijd.
Wat deden Danique Roozen, Rosa Venhuizen en Sarah-Lynn Hildering het geweldig. Wanneer er maar drie turnsters meedoen tellen alle cijfers van alle oefeningen. Wat ontzettend knap dat deze dames een bronzen medaille kregen omgehangen.De dames sprongen echt de sterren van de hemel. Op dit onderdeel werden de dames zelfs 1e. Ook op het andere springonderdeel lieten ze zien hoe goed ze waren. Ze eindigden als 2e op de vloer. Op de brug eindigde dit team als 3e en als 5e op de smalle balk. Wanneer de balkoefeningen nog beter gaan kunnen ze ook nog een zilveren of een gouden medaille mee naar huis nemen.

De trainers zijn heel trots op hun pupillen. Wat hadden ze het leuk samen en wat hebben ze genoten.

Astrid Groeneveld

Meer foto's op Facebook DOK Ede en op Instagram DOK Ede Selectie

Heren turnen in Didam

De turners van DOK waren op zaterdag 16 december erg succesvol in Didam. Alle mannen van DOK draaiden geweldige wedstrijden.

De jongens van instap A kregen na geweldige oefeningen de bronzen medaille omgehangen. Deze turners komen uit op het hoogste niveau. Ezra van der Have en Jordi Berkhof draaien dus mee op het hoogste niveau. Dat is een hele knappe prestatie.
De mannen van Pupil wonnen met overmacht het goud. De nummer twee had elf hele punten minder. Dit team bestaat uit Stijn Berkhof, Silas van Walsem, Yoris Wagenaar, Finn van Hardeveld en Luuk Hovestad. Deze groep is de concurrentie ver voor. Een groot compliment voor de turners en de trainers. Stijn Berkhof werd individueel ook 1e en Silas van Walsem 2e.
De jongens van Instap B, Thijs Wagenaar, Levi Menzo, Tyler Looys, Joris van de Haar en Mees van den Berg hebben zichzelf ook verbeterd. Zij werden heel knap 7e, na hele goede oefeningen.
Het was een goede en gezellige dag voor DOK. Mooi om te zien hoe leuk de turners en trainers het hebben samen.

Astrid Groeneveld

Nieuw puntenrecord

Op zondag 17-12-2023 mochten de turnsters van DOK van team C hun doel gaan behalen in Varsseveld. Het doel was het puntenrecord verbeteren. Het team heeft nu vier wedstrijden meegedraaid met de landelijke turnwedstrijden. Iedere wedstrijd willen ze het puntentotaal verbeteren.

Het team startte op het onderdeel balk. Hier liet het team zien dat de balk niet te smal is. Alle drie de turnsters, Celine Labrie, Layra Top en Rianne Hamelink, bleven op de balk staan. Wat een mooie prestatie. Layra liet een geweldige Auerbach-salto zien als afsprong. Daarna ging het team naar het onderdeel vloer. Lotte Merkies draaide hier een leuke nieuwe oefening. Celine Labrie liet zien een echte allrounder te zijn met haar oefening. Fleur Mulder kreeg veel complimenten over haar energieke oefening. Zij liet echt zien hoe je choreografie draagt op de vloer.

Sprong was het derde onderdeel van het team. Hier gebeurde echt iets geweldigs. Het team eindigde op dit onderdeel op de 1e plaats. Rianne Hamelink liet met een overslag 1/1 een nieuwe sprong zien op wedstrijden. Lotte Merkies haalde een monsterscore met haar tsukahara gehurkt. Echt geweldig. Fleur Mulder sloot af met een nieuwe sprong. Half in en anderhalf uit, een technisch moeilijke sprong. Ook zij kreeg een cijfer diep in de 11. Top.

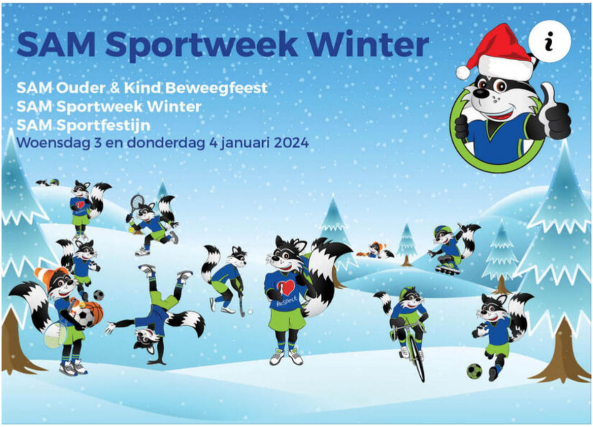
Als laatste onderdeel brug. Hier liep het helaas iets minder goed. Layra Top en Celine Labrie moesten beiden de brug een keer verlaten. Zij herpakten zich geweldig en maakte de oefeningen heel goed af. Nicole Boogert draaide een hele mooie en stabiele oefening op brug. Haar losom was echt om door een ringetje te halen.

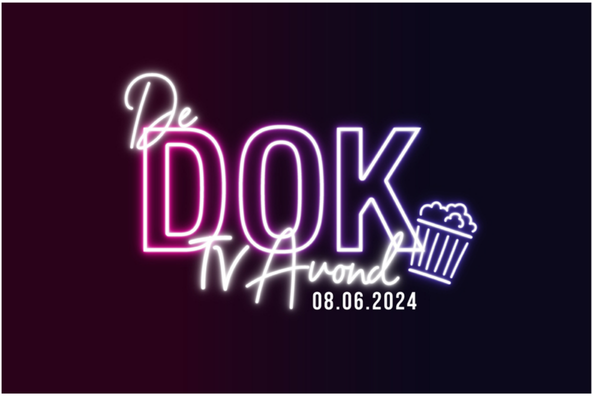
Het team kon een feestje vieren want het puntenrecord is opnieuw verbeterd. Lekker geturnd dames.

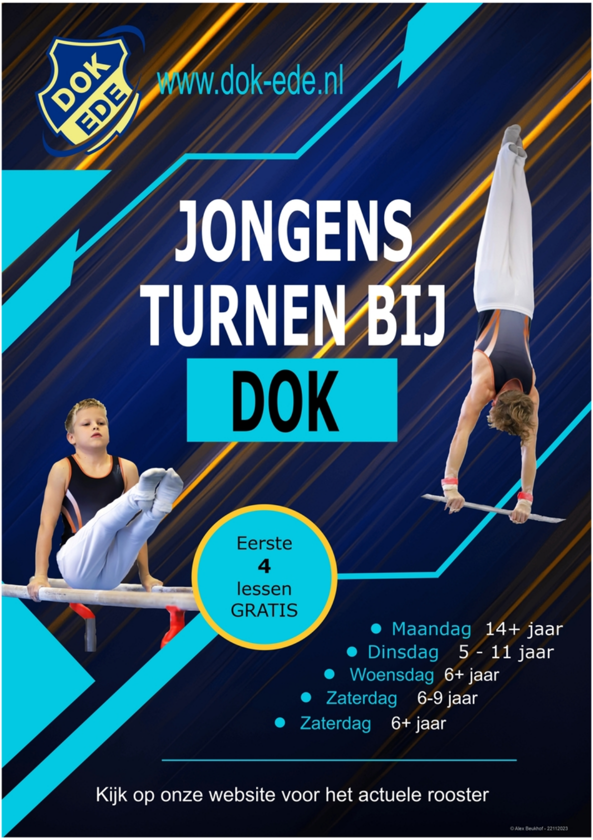
Astrid Groeneveld

SAM Sportweek Winter

Ben jij tussen de 2 en 12 jaar? En heb je zin om op 3 of 4 januari lekker te bewegen. Kom dan naar de Sam Sportweek in Ede of Bennekom en kom gratis sporten. HIER kun je alle informatie lezen en je inschrijven. Kinderen tot en met 6 jaar mogen samen met een ouder komen sporten. Inschrijven is verplicht. Let goed op dat jij je voor de juiste activiteit en locatie inschrijf. Deze gratis activiteit is voor alle kinderen en je hoeft geen lid te zijn van een sportclub!


SAM Sportweek Winter
SAM Ouder & Kind Beweegfeest
SAM Sportweek Winter
SAM Sportfestijn
Woensdag 3 en donderdag 4 januari 2024
i
RESPECT





www.dok-ede.nl

JONGENS TURNEN BIJ DOK

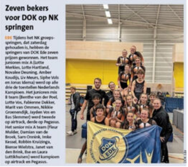
Eerste
4
lessen
GRATIS

- Maandag 14+ jaar
- Dinsdag 5 - 11 jaar
- Woensdag 6+ jaar
- Zaterdag 6-9 jaar
- Zaterdag 6+ jaar

Kijk op onze website voor het actuele rooster

© Alex Beukhof - 22112023

DOK in Ede Stad.nl

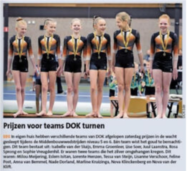


Zeven bekers voor DOK op NK springen

EDE Tijdens het NK groepsspringen, dat zaterdag gehouden is, hebben de springers van DOK Ede zeven prijzen gewonnen. Het team junioren mix A (Lotte Merkies, Lotte Hartland, Novalee Deuning, Amber Koudijs, Liv Meurs, Siphe Vols en Jonas Idema) werd op alle drie de toestellen Nederlands Kampioen. Het junioren mix B team (Benthe van der Poel, Lotte Vos, Fabienne Dekker, Marit van Ommen, Nikkie Groenendijk, Jayden Vos en Bas Slemmer) werd tweede op airtrack, derde op Pegasus. Het senior mix A team (Fleur Molder, Damian van de Broek, Sam Onnink, Imke Kessel, Robbin Kruizinga, Biense Wielstra, Janet van den Brink, Ilse en Laura Luttikhuisen) werd kampioen op airtrack en Pegasus.

DOK Ede

13 december 2023

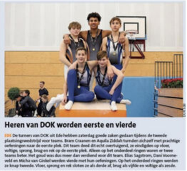


Prijzen voor teams DOK turnen

EDE In eigen huis hebben verschillende teams van DOK afgelopen zaterdag prijzen in de wacht gesleept tijdens de Middenbouwwedstrijden niveau 5 en 6. Eén team wist het goud te bemachtigen. Dit team bestaat uit: Isabelle van der Sluijs, Emma Groenleer, Lise Soer, Juul Laamstra, Rosa Sprong en Sophie Vreugdenhil. Er waren twee teams die het zilver omgehangen kregen. Dit waren: Milou Meijering, Eslem Isitan, Lorente Henzen, Tessa van Steijn, Lisanne Verschoor, Feline Post, Anna van Bemmel, Nade Dorland, Marline Kruizinga, Nova Klinckenberg en Nova van der Klift.

DOK Ede

13 december 2023



Heren van DOK worden eerste en vierde

EDE De turners van DOK uit Ede hebben zaterdag goede zaken gedaan tijdens de tweede plaatsingowedstrijd voor teams. Bram Craanen en Aquila Ziddah turnden zichzelf met prachtige oefeningen naar de eerste plek. Dit team deed dit echt overtuigend, ze eindigden op vloer, voltige, sprong, brug en rek op de eerste plek. Alleen op het onderdeel ringen waren er twee teams beter. Het goud was dus meer dan verdiend voor dit team. Elias Sagstrom, Dani Voorneveld en Micha van Ginkel werden vierde met hun oefeningen. Op het onderdeel ringen werden ze knap tweede. Vloer, sprong en rek sloten ze als derde af, brug als vijfde en voltige als zesde.

DOK Ede

13 december 2023

Activiteiten en vakanties

Zaterdag 20 januari 2024	Nijntje beweegdiploma
Zaterdag 13 april 2024	DOK springwedstrijden*
Zaterdag 8 juni 2024	DOK tv-show***

25 december 2023 tot en met 7 januari 2024	Kerstvakantie
19 tot en met 25 februari 2024	Voorjaarsvakantie
29 maart tot en met 1 april 2024	Paasweekend
27 april tot en met 10 mei 2024	Meivakantie
20 mei 2024	Tweede Pinksterdag
15 juli tot en met 26 augustus 2024	Zomervakantie

* Dit zijn onderlinge wedstrijden voor veel leden vanaf 6 jaar en ouder. Vraag aan je juf of meester of jouw discipline ook meedoet aan deze wedstrijden en reserveer de datum.

** Het inloopspreekuur, welke wordt aangeboden door een fysiotherapeut van 'Mijn FYSIOPRAKTIJK', is gratis voor alle DOK-leden. Je kunt advies vragen bij een (beginnende) blessure. Het spreekuur is van 19.30-20.15 uur in Turnstede. Een afspraak is niet nodig.

*** Tweejaarlijkse show waar vrijwel alle leden van DOK aan kunnen deelnemen.

© Anja van Gemert - RC

Powered by YMLP.com