Nieuwsbrief DOK februari 2024

DOK EDE
DOK Nieuwsbrief
TRAINER DOK

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 10

Nummer 2, februari 2024

Nieuwsbrief
februari 2024

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering
- Vlogger gezocht
- Diploma turnen in Kernhem
- DOK succesvol in Voorthuizen
- Acro reist af naar Lichtenvoorde
- Opnieuw succes voor DOK bij Landelijke wedstrijd
- Micro Teamgym gaat naar N.K.
- Medailles voor rhönrad
- Goud en brons voor acro in Hasselt
- Medailles voor trampolinespringers
- Affiche: Open Lesweek DOK
- Affiche: Springwedstrijden
- Affiche: Trampoline springen
- 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

Van de redactie

Door de voorjaarsvakantie zijn er minder wedstrijden geweest en daardoor staan er minder wedfstrijdverslagen in deze nieuwsbrief. Maar de uitnodoging van onze Ledenvergadering staat er wel in. En wil jij altijd al vlogger worden? Lees dan eens de oproep die in deze nieuwsbrief staat.

Artikelen voor de nieuwsbrief van maart moeten uiterlijk 23 maart bij de redactie binnen zijn: rc@dok-ede.nl

Van de bestuurstafel

Cursus
In maart start er weer een cursus assistent 1, waarvoor we elf enthousiaste deelnemers hebben! Na het volgen van deze cursus hebben de leden de basisvaardigheden van het vangen in een gymles aardig onder de knie. En als ze op de middelbare school zitten EN 12 jaar of ouder zijn, krijgen ze een kleine vergoeding voor het assisteren in de lessen. Bovendien is deze cursus een eerste stap om, via niveau 2, naar niveau 3 te gaan, waarna ze een "echter" lesgever zijn!

Jaarvergadering
Op 6 maart houden we weer onzer jaargadering in het Kernhuis, om 20.00 uur. Alle ouders van leden, en leden van 16 jaar en ouder zijn van harte welkom! Wel graag aanmelden via bestuur@dok-ede.nl

Verhoging contributie
Helaas moeten we ook dit jaar de contributie weer iets verhogen. De prijzen zijn enorm gestegen het afgelopen jaar, en ook de beloning van de lesgevers, juryleden en assistenten hebben we opgehoogd. Vanaf 1 mei gaat de prijs van het eerste uur per maand naar €13,75 voor recreatielessen, en die voor selectielessen naar €14,75. Voor leden van 16 jaar en ouder liggen de bedragen €3,00 hoger. De prijs voor meer dan één uur les blijft onveranderd!

Jeugdactiviteiten
Ook de afgelopen maand heeft de JC weer leuke activiteiten voor de leden georganiseerd. We zijn blij met de enthousiaste leden van deze commissie die steeds weer wat leuks in petto hebben!

Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering

Op woensdag 6 maart 2024, om 20.00 uur in het Kernhuis in Ede, zal de Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering worden gehouden.
Leden en ouders van leden (die jonger dan 16 jaar zijn) zijn van harte welkom om de vergadering bij te wonen. In verband met de catering ontvangen we graag een mail met daarin het aantal personen die de vergadering zullen bijwonen. Opgeven kan via bestuurdok@gmail.com. We hopen veel (ouders van) leden te ontmoeten op 6 maart!

1. Opening
2. Mededelingen
3. Notulen jaarvergadering 2023
4. Post
5. Bespreking jaarverslag bestuur
   a: Verslag bestuur
   b: Status eigen turnhal
6 Bespreking jaarverslagen 2023 permanente commissies (we stellen voor dat iedereen de verslagen thuis leest zodat er meer tijd is voor vragen, foto's en filmpjes)
   a: CTL
   b: JC
   c: PPC
   d: RC
7. Financiële verantwoording
8. Bestuursbeleid: voornemens 2024
9. Bespreking begroting 2024
10 Contributieverhoging
   Gezien de prijsstijgingen van afgelopen jaar stelt het bestuur voor de contributie voor alle leden te verhogen met €1,00 per maand.
11. Intermezzo
12. Verkiezing bestuursleden.
   Statutair aftredend en herkiesbaar: Rina van Hekezen
   Tussentijds afgetreden: Ilona Meurs
   Het bestuur stelt voor Stefan van Oudheusden en Marlou Kruizinga te benoemen als bestuurslid
13 Wijzigingen huishoudelijk reglement: omdat de functie van technisch coördinator niet meer door 1 persoon wordt uitgevoerd, maar door de CTL, stelt het bestuur voor al die formeel functies toe te voegen aan de taken van de CTL.
14 Eventuele voorstellen van leden (schriftelijk indienen voor 1 maart bij het secretariaat:
   't Zandwater 1, 6732 EJ Harskamp of per mail aan bestuurdok@gmail.com
15 Vaststellen datum volgende vergadering: donderdag 6 maart 2025?
16. Rondvraag
17. Sluiting, waarna napraten onder genot van een hapje en een drankje

De stukken voor de vergadering kunnen worden opgevraagd bij de secretaris: bestuurdok@gmail.com

Vlogger gezocht

DOK is op zoek naar jou! Ben jij creatief? Ben je goed in een filmpje maken? Vind je het leuk om twee keer per maand een DOK les te bezoeken en daar een leuke vlog over te maken? Maak dan nu jouw eerste vlog en stuur die naar CTL@dok-ede.nl en wie weet word jij onze DOK vlogger!

Diploma turnen in Kernhem

Op vrijdagavond stond voor het eerste diplomaturnen op het programma van DOK. Sinds dit seizoen draait DOK mee met het programma van het Kleurenturnen. Op de manier worden de lessen nog beter en professioneler. Het systeem is nu voor de meisjes recreatiegroepen en voor de onderbouw selectiegroepen.Mooi om te zien hoe de trainers van de club enthousiast aan de slag zijn gegaan met dit Kleurenturnen. Op vrijdag 9 februari was er dan het 1e diplomamoment voor de onderbouw selectie. Maar liefst 52 turnsters van DOK deden mee in de gymzaal in Kernhem.Wat was het een succes en een feest. Alle kinderen laten tijden het diplomaturnen oefeningen zien waar ze mee bezig zijn geweest in de lessen. Alle kinderen winnen een medaille, een bronzen, zilveren of een gouden. Wat een feest om naar die blijde turnsters te kijken.De middenbouw liet ook nog een spectaculaire demonstratie zien. Mooi voorbeeld voor de jonge gymnasten. Het was echt een ontzettend groot succes. Ook de recreatiegroepen van DOK zullen een diploma moment krijgen. Grote dank voor alle trainers die zich zo geweldig inzetten voor de jonge turnsters van Ede.

Astrid Groeneveld

Meer foto's staan op onze WEBSITE

DOK succesvol in Voorthuizen

Op zaterdag 3 februari reisden de DOK teams van middenbouw niveau 5 en 6 af naar Voorthuizen voor hun tweede plaatsingswedstrijd.
Het eerste niveau 6 team moest helaas twee teamleden missen. Hierdoor moesten de overige vier teamleden: Tessa van Steijn, Milou Meijering, Lorente Henzen en Lisanne Verschoor de wedstrijd met zijn vieren turnen, waarbij drie scores tellen voor het teamresultaat. Best pittig, maar dit team wist na een sterke wedstrijd toch de 3e plaats te bemachtigen.
Ook het tweede niveau 6 team bestaande uit: Maud Lourens, Eva van Steenbergen, Haydan Pattynama, Jasmijn Krop, Marije van Leeuwen en Vayen van Hoeflaken mocht de wedstrijdvloer betreden. Dit team had wat tegenslagen op balk, maar wist op de overige toestellen prachtige scores neer te zetten. Zij zijn uiteindelijk ook 3e geworden.

Ook van niveau 5 mochten twee teams deelnemen aan deze wedstrijd. Het eerste team bestaande uit Sophie Vreugdenhil, Juul Laanstra, Isabelle van der Sluijs, Emma Groenleer en Lise Soer mocht het spits afbijten. Ze begonnen sterk op brug en lieten zien dat de balk voor hen niet te smal was. Na prachtige vloeroefeningen en mooie sprongen, sloten zij de wedstrijd af met een 2e plaats. En dat met maar 0.025 punten verschil van de nummer 1, super knap! Helaas moest dit team Rosa Sprong deze wedstrijd missen wegen een breuk in haar pols, we wensen haar heel veel beterschap!

Het tweede team van niveau 5 begon de wedstrijd met veel zenuwen op balk. Ondanks een aantal vallen, wisten ze een mooie score neer te zetten op dit onderdeel. Het team wist zich te herpakken op vloer met prachtige vloeroefeningen. Ze sloten hun wedstrijd af met mooie sprongen en goede brugoefeningen. Na vier toestellen mochten zij de 1e plaats betreden.

Zowel met het team als individueel zijn er weer prachtige scores neergezet. Trainsters Lukai, Melissa, Sharon, Claudia, Herma, Fleur en Layra zijn trots op hun pupillen. Het is nu wachten op de doorstroming naar de individuele finale die DOK op 20 april mag organiseren.

Layra Top

Meer foto's op Instagram DOK Ede Turnen

Acro reist af naar Lichtenvoorde

Op zaterdag 3 februari kwamen zeven teams van DOK in actie tijdens hun tweede kwalificatie op plaatsingswedstrijd 5 te Lichtenvoorde. Zes teams gingen met goud of zilver naar huis!

In de eerste wedstrijd waren de E jeugd teams aan de beurt. Voor DOK waren dit twee teams: Marit Gerritse & Amber Volmerink en Micah Weitz & Meike Buikema. Marit & Amber hadden de vorige wedstrijd pech, omdat er een element werd afgekeurd. Tijdens deze wedstrijd draaiden ze een prachtige oefening, waarmee ze terecht de zilveren medaille verdienden. Micah & Meike hadden net te weinig punten voor het podium en eindigden als 4e. In wedstrijd twee was het de beurt aan Isa Ruitenschild & Aafke Spek in de categorie Senior E. In een groot deelnemersveld draaiden zij, ondanks een blessure, een hele strakke oefening. Dat was goud waard! Zij mochten op het hoogste podium plaatsnemen. In wedstrijd drie waren de D senioren en D+ junioren aan de beurt. Laura Hoekstra & Richelle van de Fliert én Rozemarijn Gommer & Tirza Kroesbergen presteerden het om exact dezelfde score te behalen en kregen beiden op het podium het zilver omgehangen in de categorie senior D. Helaas konden Senne Ribbens & Lisette van Ruiswijk door een blessure niet meedoen. Danique de Jeu & Jippe Bouwman werden 1e in de categorie junior D+ duo. Sianna van Leeuwen & Tirza de Groot & Feline Snijders werden bij de trio's in diezelfde categorie 2e. Hun balans oefening kreeg een zeer hoge waardering waarmee ze eerste stonden. Helaas werd één onderdeel in hun tempo oefening gestreept, wat helaas punten kostte. Toch was het nog voldoende voor een mooie podiumplaats. Het was weer een lange dag voor de acro trainers en juryleden. Een wedstrijddagje acro betekent namelijk vaak zo'n 12 uur in de sporthal. Maar het was het meer dan waard! Trots op onze teams!

De acrotrainers

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

Opnieuw succes voor DOK bij landelijke wedstrijd

1107
Koninklijke Nederlandse Gy

Op zondag 4 februari ging de reis van de landelijke turndames van DOK naar Zierikzee. In alle vroegte vertrokken de dames en hun trainers. Opnieuw eindigde deze wedstrijd met een medaille voor DOK en dat in het landelijke geweld. Dit keer was het een zilveren medaille. Layra Top wist met geweldige oefeningen het zilver te winnen.Drie turnsters van DOK wisten zich te plaatsen voor de landelijke halve finale. Layra Top, Celine Labrie en Rianne Hamelink zullen de eer van DOK gaan verdedigen bij de 1/2 finale. Layra Top eindigde met alle vier de onderdelen in de top tien. Een hele mooie en stabiele wedstrijd dus voor haar, echt een allround turnster. Celine Labrie eindigde vorige week op de 3e plek, nu greep ze net naast de medailles met een zure 4e plek. Labrie had wat pech op de balk maar verder liet ze schitterende oefeningen zien. Rianne Hamelink straalde echt op vloer, ze werd daar 2e. Op sprong eindigde ze als 4e. In totaal werd Hamelink 9e, dit is voldoende voor de halve finale. Nicole Boogert kampt met een blessure en kan dus niet optimaal presteren. Het was fijn voor haar dat ze lekker mee kon doen. Helaas had Fleur Mulder ook springwedstrijden en kon zij niet deelnemen. Mulder was goed op weg richting halve finale maar helaas liet de wedstrijdagenda het niet toe. Trainers zijn trots op hun pupillen en er zal hard geoefend worden voor de 1/2 finale in Tilburg in maart.

Astrid Groeneveld

Micro Teamgym gaat naar N.K.

DOK plaatst zich met Micro Teamgym voor het N.K. in Ahoy RotterdamOp zaterdag en zondag 3 en 4 februari stonden deplaatsingswedstrijden voor het N.K. springen in Ahoy op het programma. Vier teams van DOK deden mee met de plaatsingswedstrijden Micro Teamgym.Twee teams sprongen mee op het hoogste niveau van Nederland en twee teams net één stapje daaronder. Alle teams van de DOK plaatsen zich voor het N.K. in Ahoy wat in juni zal plaatsvinden. Wat een fantastische prestatie van de springers van DOK en hun trainers. Het junioren A team bestond uit Novalee Deuning. Lotte Merkies en Siphe Vols. Zij plaatsten zich als tweede team voor het N.K. Zij hadden een zeer sterke concurrent boven zich. Nu hard trainen om die in te gaan halen.Het junior B team, Lotte Hartland, Benthe van der Poel, Jonas Idema en Jayden Vos, ging als eerste team door naar het N.K. Zowel op minitrampoline als op airtrack eindigden zij op een 1e plek. Deze plek moesten ze wel delen, het is dus spannend hoe dat op het N.K. zal gaan.Het senior B team dat bestond uit Biense Wielstra, Janet van den Brink, Imke Kessel en Laura Luttikhuisen. Zij wisten de 2e plek te bemachtigen en ook dit is voldoende voor het N.K. Hier zaten drie teams elkaar vlak op de hielen.Als laatste kwam het senior A team de vloer op. Dit team bestond uit Sam Onnink, Lodewijk Waanders, Fleur Mulder en Ilse Luttikhuizen. Zij sprongen zichzelf met prachtige sprongen naar de 1e plek. Ook hier volgt de nummer twee snel.Nu kan er hard getraind worden om de sterren van de hemel te kunnen springen in Ahoy in juni.

Astrid Groeneveld

Medailles voor rhönrad

Nou dat was het weer een goedemorgen. Op 11 februari ging om 05.45 uur de wekker omdat we om 06.45 uur hadden afgesproken op de Ridderhof. Er moesten raderen mee, maar liefst 8 stuks. Dus direct aan de slag. Het laden ging voorspoedig en al snel waren we onderweg naar Krimpen aan den IJssel. Als eersten arriveerden we bij de zaal en hadden we alle tijd om de raderen af te laden, droog te maken, om te kleden, haren te doen en alvast de warming-up te doen.Daarna begon het inturnen met rad. Als eerste spiralen voor Marit, Aymee, Vera, Laura en Kayleigh. Het ging zoals verwacht, je zag onmiddellijk wie er al wat ervaring heeft met de wedstrijden op een houten vloer en wie niet. Vervolgens sprong en rechtuit inturnen. Ieder onderdeel mag je 20 minuten inturnen maar dat betekent niet dat je de volledige 20 minuten kan inturnen omdat je vaak een rad moet delen met anderen. Het komt erop neer dat je gemiddeld 10 minuten per onderdeel kan inturnen.Daarna opmars en de wedstrijd kon beginnen. Nu het nieuwe jurysysteem is ingevoerd duurt alles wat langer. De juryleden moeten wennen hoe ze de moeilijkheid van de oefening moeten berekenen en de trainers hebben nog heel wat fouten in hun eigen berekeningen staan. Maar samen kom je er wel uit. De cijfers zien er ook een stuk leuker uit. Waar je voorheen met een goed geturnde oefening net een ongeveer 6 a 7 kon halen kun je nu best wel 9 en 10 halen. Dat motiveert ook beter. De wedstrijd verliep best wel goed, de kinderen behaalden echt goede cijfers en na de wedstrijd bleek dat ook want Marit eindigde in haar categorie op een derde plek, Vera werd 5e, Laura 6e en Aymee 10e, en alle drie met een goede kans op kwalificatie voor het NK.Kayleigh belandde op een 2e plaats en ook een goede kans op kwalificatie voor het NK.De tweede wedstrijd ronde was voor Jimmy, Aquila en Verena. Dit verloopt hetzelfde als de vorige ronde nl. zelf warming-up, inturnen met de raderen, opmars en start van de wedstrijd. Deze drie kinderen hebben al meerdere keren op de houten vloeren getraind en dat kon je zien. Het ging ook hierbij heel goed met als resultaat dat Verena 1e was in haar categorie met een kans op kwalificatie voor het N.K., Aquila werd 1e in zijn categorie met een kans op kwalificatie voor het NK en W.K. en Jimmy werd 8e in dezelfde categorie ook met kans voor kwalificatie voor het N.K. en W.K. Hoewel de wedstrijd ruim 2 uur uitliep was het een geslaagde dag en konden we tevreden richting huis. Raderen opladen, gezamenlijk eten, raderen weer afladen en opruimen, kar wegbrengen en hup naar huis. Om 23.15 uur lag ik tevreden in bed. Wat een lange, maar fijne dag.

Saskia van Bruxvoort

Goud en brons voor acro in Hasselt

Op zaterdag 10 februari was de acro afdeling van DOK vertegenwoordigd tijdens de acrowedstrijden in Hasselt. DOK deed deze dag mee met vier teams. In wedstrijd twee waren de D junioren aan de beurt. Het goud was voor Irma Gerritse en Sophie Vreugdenhil. Zij hebben zich na de vorige wedstrijd sterk herpakt en hebben een geweldige score neergezet. Het brons was ook voor DOK. Noémi Nieuwenhuijse en Elize van Ruiswijk draaiden een stabiele oefening met een mooie hoge salto. In wedstrijdronde drie waren de beide senioren teams D+ aan de neirt. In dit sterke deelnemersveld eindigden Marysia Nengerman, Femke Deddens en Charlotte Runhaar net naast het podium. Ze werden 4e. Minka Zivkovic, Clemence Spruit en Feline Post werden 6e. Alle vier de teams behaalden ruim de limiet voor de finales. De trainers van kijken terug op een geslaagde wedstrijddag. De volgende wedstrijden zijn op 2 en 9 maart.

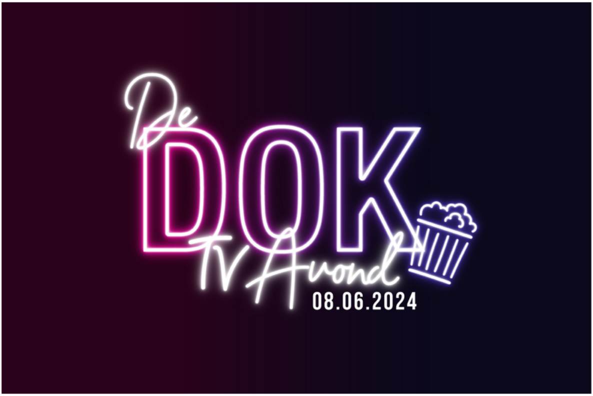
Jojanneke van der Boom

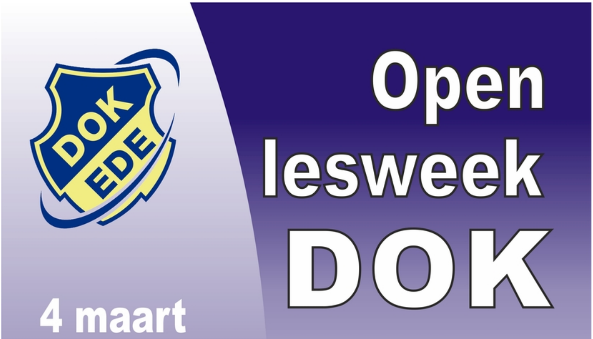
Meer foto's op Facebook DOK Ede en op Instagram DOK Ede Acro

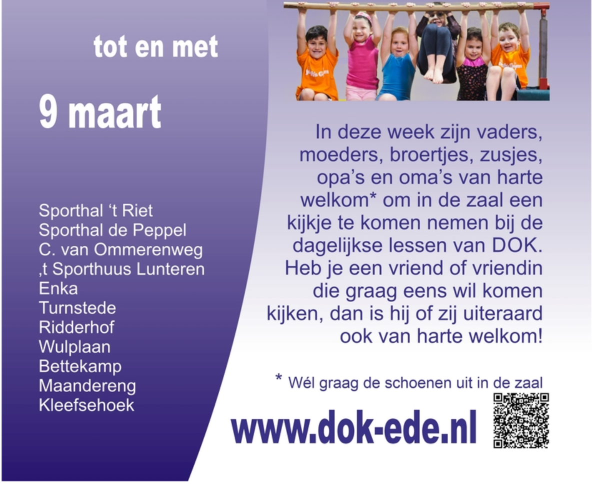
Medailles voor trampolinespringers

Het turnseizoen is echt losgebarsten en alle takken van de turnsport hebben wedstrijden. Zo ook bij de trampolinetak van DOK. De eerste wedstrijd verliep goed voor de Edese springers.
Bij het synchroonspringen wonnen Isa Smits en Imme Oppenhuizen de 2e plaats. Bij de individuele wedstrijd won Imme Oppenhuizen opnieuw een medaille. Ditmaal kreeg zij het goud omgehangen. Ook Jordi Tick liet geweldige oefeningen zien, hij won het zilver. Met 4e en 5e plaatsen grepen Lorèn Appeldoorn, Isa Smots en Loïs Zuyderduin net naast de medailles. Voor DOK kwamen verder Gerlieke Schaap, Hanna Kooiker, Fleur Hazeleger, Saron Nieuwenhuis en Jinte Balk de vloer op. Nu gaat iedereen weer hard trainen voor de volgende wedstrijd.

Astrid Groeneveld







tot en met

9 maart

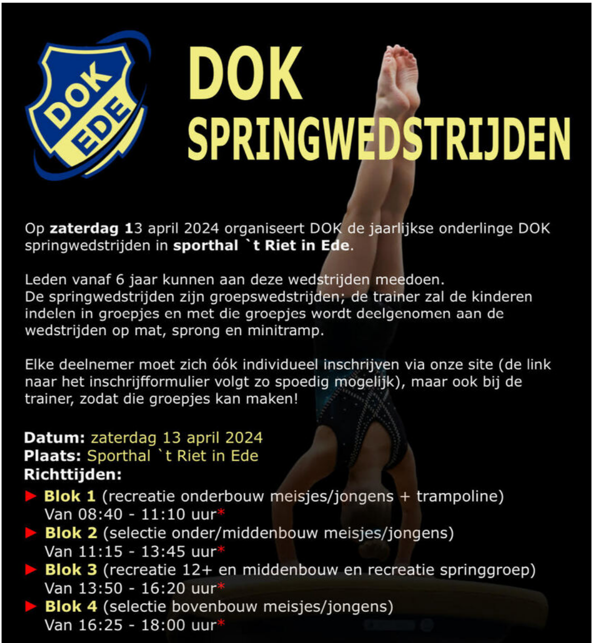
Sporthal ‘t Riet
Sporthal de Peppel
C. van Ommerenweg
,t Sporthuus Lunteren
Enka
Turnstede
Ridderhof
Wulplaan
Bettekamp
Maandereng
Kleefsehoek

In deze week zijn vaders, moeders, broertjes, zusjes, opa’s en oma’s van harte welkom* om in de zaal een kijkje te komen nemen bij de dagelijkse lessen van DOK. Heb je een vriend of vriendin die graag eens wil komen kijken, dan is hij of zij uiteraard ook van harte welkom!

* Wél graag de schoenen uit in de zaal

www.dok-ede.nl

Doe je ook mee? SCHRIJF je in. Wacht niet te lang, want vol = vol!



DOK SPRINGWEDSTRIJDEN

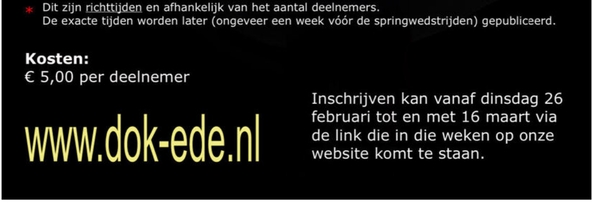
Op **zaterdag 13** april 2024 organiseert DOK de jaarlijkse onderlinge DOK springwedstrijden in **sporthal `t Riet in Ede**.

Leden vanaf 6 jaar kunnen aan deze wedstrijden meedoen.
De springwedstrijden zijn groepswedstrijden; de trainer zal de kinderen indelen in groepjes en met die groepjes wordt deelgenomen aan de wedstrijden op mat, sprong en minitramp.

Elke deelnemer moet zich óók individueel inschrijven via onze site (de link naar het inschrijfformulier volgt zo spoedig mogelijk), maar ook bij de trainer, zodat die groepjes kan maken!

Datum: zaterdag 13 april 2024
Plaats: Sporthal `t Riet in Ede
Richttijden:

- **Blok 1** (recreatie onderbouw meisjes/jongens + trampoline)
  Van 08:40 - 11:10 uur*
- **Blok 2** (selectie onder/middenbouw meisjes/jongens)
  Van 11:15 - 13:45 uur*
- **Blok 3** (recreatie 12+ en middenbouw en recreatie springgroep)
  Van 13:50 - 16:20 uur*
- **Blok 4** (selectie bovenbouw meisjes/jongens)
  Van 16:25 - 18:00 uur*



* Dit zijn richttijden en afhankelijk van het aantal deelnemers.
De exacte tijden worden later (ongeveer een week vóór de springwedstrijden) gepubliceerd.

Kosten:
€ 5,00 per deelnemer

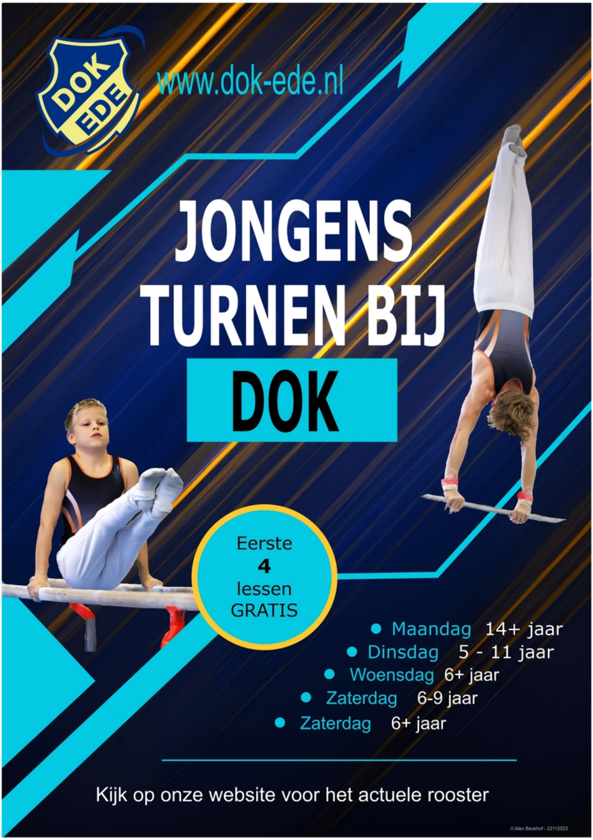
www.dok-ede.nl

Inschrijven kan vanaf dinsdag 26 februari tot en met 16 maart via de link die in die weken op onze website komt te staan.

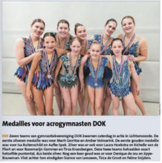
MEER INFORMATIE:
WWW.DOK-EDE.NL
START MET
TRAMPOLINE
SPRINGEN
Bij ons
DOK
EDE

HEB JIJ EEN TRAMPOLINE IN DE ACHTERTUIN? VIND JIJ HET COOL OM IN DE LUCHT DE MOOISTE SPRONGEN TE LATEN ZIEN?

KOM DAN OP ZATERDAG TUSSEN 14:00 EN 17:00 UUR TRAMPOLINE SPRINGEN OP 1 VAN ONZE LESSEN!



DOK in Ede Stad.nl



Medailles voor acrogymnasten DOK

EDE Zeven teams van gymnastiekvereniging DOK kwamen zaterdag in actie in Lichtenvoorde. De eerste zilveren medaille was voor Marit Gerritse en Amber Volmarink. De eerste gouden medaille was voor Isa Buitenschild en Aafke Spek. Zilver was er ook voor Laura Hoekstra en Richelle van de Fliert en voor Rozemarijn Gommer en Tirza Kroesbergen. Deze twee teams behaalden exact hetzelfde puntental, dus beide zilver. Nog een keer goud was er voor Danique de Jeu en Jippe-Bouwman. Vlak achter hen eindigden Sianna van Leeuwen, Tirza de Groot en Feline Snijders.

7 februari 2024

Activiteiten en vakanties

4 maart 2024	Inloopspreekuur fysiotherapeut**
23 maart 2024	Film-avond

25 maart 2024	Inloopspreekuur fysiotherapeut**
13 april 2024	DOK springwedstrijden*
25 april 2024	Inloopspreekuur fysiotherapeut**
27 april tot en met 4 mei 2024	Tekenwedstrijd
25 mei 2024	Vossenjacht
8 juni 2024	DOK tv-show***
28 tot en met 30 juni 2024	Jongerenkamp

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.

Powered by YMLP.com