TEST Nieuwsbrief DOK januari 2024

DOK EDE
DOK Nieuwsbrief
TRAINER DOK

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 10 **Nummer 1, januari 2024**

Nieuwsbrief
januari 2024

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- Belangrijk
- DOK op social media
- Wat kost het eigenlijk?
- Nijntje beweegfeest
- Geslaagd
- Met DOK naar Monkey Town
- Nieuwjaarscup acro
- Dag met zilveren rand in Didam
- De zeestern Trials De Panne
- Heren turnen in Zwolle
- Goud voor MB3 en MB2
- Medailles voor acro
- Medailles in Nijmegen
- DOK succesvol in Heerenveen
- Affiche: Assistent 1 cursus
- Affiche: Trampolinespringen
- 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

De eerste maand van het jaar 2024 is al voorbij en de eerste wedstrijden en activiteiten hebben al plaatsgevonden. Er liggen nog elf maanden voor ons in dit jaar. Maanden waar heel veel wedstrijden zullen zijn, er leuke activiteiten georganiseerd worden én 2024 is ook het jaar waarin onze tweejaarlijkse show zal plaatsvinden. Voor DOK zal het dus weer een druk jaar worden! Hopelijk mogen we velen van jullie, dit jaar, ontmoeten bij DOK!

Natuurlijk zullen we u en jou ook weer op de hoogte houden, van wat er binnen DOK gebeurd, door dit jaar weer tien nieuwsbrieven te versturen!

Artikelen voor de nieuwsbrief van februari moeten uiterlijk 24 februari bij de redactie binnen zijn: rc@dok-ede.nl

Van de bestuurstafel

En voor we het door hebben is de eerste maand van dit jaar al weer bijna voorbij!De maand was voor de DOK-kers gevuld met heel veel wedstrijden, een JC activiteit en een nieuwjaarsborrel voor alle vrijwilligers.

Jaarvergadering
Op 6 maart is er weer een algemene jaarvergadering van DOK, waarin het bestuur verantwoording aflegt over het beleid in het afgelopen jaar, en vooruit kijkt naar de komende tijd. Vaststaat dat er in elk geval (zoals vorig jaar al aangekondigd) een verhoging van de contributie nodig is. De kosten zijn komend jaar duidelijk hoger dan afgelopen jaar. Deze vergadering staat open voor alle leden en ouders, mocht je er bij willen zijn mail dan naar bestuur@dok-ede.

Veilig sportklimaat
In het kader van veilig sportklimaat heeft het bestuur weer voor de nieuwe assistenten en lesgevers van 16 jaar en ouder een verklaring omtrent gedrag aangevraagd. Zodat we weer van zoveel mogelijk mensen een VOG hebben. Een VOG van de vrijwilligers bij een sportvereniging is (nog) niet verplicht, maar bij DOK staat een veilig sportklimaat hoog in het vaandel omdat een groot deel van onze leden (jonge) kinderen zijn.

Kleuren turnen
Sinds januari krijgen alle lesgevers van de recreatie lessen 6-11 jaar op maandag een lesplan voor de lopende week, aan de hand van het kleuren turnen. Op deze manier hopen we de lessen nog aantrekkelijker en veelzijdiger te maken. Op 8 juni zal er voor de leden van 6-9 jaar een diploma moment zijn waar ze kunnen laten zien wat ze hebben geleerd.Dank aan Lisa Broman die deze lesplannen met filmpjes coördineert.BeweegdiplomaAls bestuur zijn we blij met zoveel (40!) peuters en kleuters die afgelopen zaterdag meededen aan het Nijntje diploma. Dit is een activiteit die we tweemaal per jaar organiseren voor de leden van de Nijntjelessen. Zoals altijd was het weer een geslaagd feest! Elders in de nieuwsbrief staat er wat te lezen over dit feest!

Ineke Reidsma

BELANGRIJK!!

Wanneer uw telefoonnummer wijzigt, wilt u dit dan alstublieft aan de leiding bekend maken? Het is van **groot** belang dat de leiding in noodgevallen (bijvoorbeeld bij een ongeval tijdens de les) of andere calamiteiten iemand kan bereiken. Geef dus het nummer (of nummers) door waar u tijdens de sportles van uw kind ALTIJD op te bereiken bent. Wanneer u niet zeker weet of de leiding het juiste nummer heeft, vraag dit dan zo snel mogelijk even na bij de leiding.
Zorg er **ALSTUBLIEFT** ook voor dat u de telefoon aan hebt staan en kunt horen wanneer uw kind aan het sporten is bij DOK.

Geef wijzigingen van uw adres, telefoonnummer of e-mail, zo spoedig mogelijk, door aan de ledenadministratie, via ledenadmi@dok-ede.nl, én aan de leiding. Via de e-mail brengen we u, indien gewenst, op de hoogte van komende wedstrijden en activiteiten, maar ook belangrijke informatie, over de les (van uw kind) wordt via de mail gedeeld.

Als uw kind éénmalig niet naar de les bij DOK kan komen hoeft u uw kind niet af te melden **(behalve bij selectie-lessen)**.
We horen wél graag wanneer uw kind langer dan drie weken afwezig zal zijn door, bijvoorbeeld, ziekte of blessure. Afmelden voor een langere periode kan via ledenadmi@dok-ede.nl of het DOK-informatienummer; 06-15593830 en geef het ook even door aan degene die lesgeeft.

DOK op social media

Sinds januari 2017 maakt DOK gebruik van FACEBOOK, sinds oktober 2020 heeft DOK er ook een INSTAGRAM account bij en vanaf oktober 2023 zijn we ook te vinden op TikTok. De links die hier worden genoemd vallen onder verantwoordelijkheid van DOK. Met name op Instagram zijn er veel andere accounts actief die beheerd worden door de leiding/leden van verschillende disciplines. Deze vallen BUITEN de verantwoordelijkheid van DOK.
Wanneer jij iets post op je eigen social media account, en je vindt het leuk dat dit ook in de story's verschijnt van de DOK-socials, tag ons dan. Houdt wel rekening met de A.V.G. (Algemene Verordening Gegevensbescherming) als er meerdere personen opstaan. Mochten de beheerders van de socials om deze reden twijfelen of het verstandig is om het te delen dan zullen ze dit niet doen.

Wat kost het eigenlijk?

Turnmaterialen en -toestellen zijn duur. Héél duur. Daarom zijn we zo enorm blij dat we zo'n groot bedrag hebben opgehaald met de Grote Clubactie. De gymzalen die beheert worden door de gemeente Ede zijn tegenwoordig niet meer volledig ingericht en daardoor staan er in, steeds meer, gymzalen materialen die eigendom zijn van DOK. Zonder toestellen kunnen we onze leden geen lessen aanbieden zoals we die nu aanbieden. Hieronder zomaar even wat toestellen om een idee te krijgen wat het kost.....de redactie schrok van deze prijzen...jij ook?

€11.809, 60

€505,75

€9631,60

€959,53

€3920,40

€6074,20

Nijntje beweegfeest

Op zaterdag 20 januari werd in de vroege morgen gymzaal Kernhem omgebouwd tot een peuter- en kleuterparadijs. De peuters en kleuters van de Nijntje beweeglessen van DOK konden hun diploma 1 of 2 gaan halen. De kinderen die voldoende lessen hadden gevolgd en die de doelen beheersten konden hun diploma halen.
In de lessen worden de doelen afgevinkt en de leden die er dan aan toe zijn mogen hun Nijntje beweegdiploma halen tijdens het Nijntje beweegfeest. Er zijn twee diploma's, diploma 1 is voor de basis van het bewegen en diploma 2 voor de verdieping.
De jonge kinderen tussen de 2 en de 6 jaar krijgen zo heel afwisselend alle verschillende basisbewegingen aangeleerd. Op die manier worden ze op een hele leuke manier klaar gestoomd voor alle sporten die ze later willen gaan doen. De kinderen hebben dan al een goede motorische basis.
In de lessen wordt er heel spelenderwijs naar de doelen toegewerkt, dit is leuk om te zien. Kinderen op deze leeftijd leren het beste door te spelen.
Ruim vijfendertig leden van DOK waren er op 21 januari klaar voor, zij kwamen spelenderwijs hun diploma halen. Aan het einde van het feest werd het diploma feestelijk uitgereikt door bestuurslid Daisy Kamminga. Ook was er voor iedere gymnast nog een cadeautje.
Heerlijk om de kinderen lekker en bewegend bezig te zien. Het was echt een feest. Het zou mooi zijn wanneer ieder kind in Nederland naast het zwemdiploma ook het Nijntje diploma zou behalen. Heeft u vragen over het Nijntje diploma dan kunt u mailen naar ctl@dok-ede.nl

Astrid Groeneveld

CHRISTELIJKE GYMNASTIEK VERENIGING
DOK
EDE

Meer foto's staan HIER op onze website

Geslaagd

Op zaterdag 27 januari hebben Jeanine van der Waal, Britt Blijleven, Lynn Borgmeijer, Jannah Stoter, Anne Bos, Tura Kranenbarg, Noémi Nieuwenhuijse en Joy Blokker hun opleiding Assistent leider niveau 2 afgerond. Ze hebben tijdens het examen laten zien dat ze tijdens de opleiding de benodigde kennis hebben op gedaan om te kunnen assisteren en een deel van de les te verzorgen. Hier zijn wij als DOK trots op! Wij wensen deze acht DOK-kers heel veel leuke en plezierige trainersuren toe! Van harte gefeliciteerd!

Joachim Klaassen

Met DOK naar Monkey Town

Zaterdag 27 januari kwamen er 83 kinderen samen met de jeugdcommissie van DOK naar Monkey Town. De kinderen hebben heerlijk gespeeld en zelfs de leiding heeft zich aan het park gewaagd. Tussendoor kregen de kinderen frietjes met een snack, want van al dat spelen krijg je trek. Om 14 uur gingen alle kinderen weer naar huis. Net zoals voorgaande jaren was het een zeer geslaagde activiteit!
Groetjes van de JC

klik HIER voor een filmpje

Nieuwjaarscup acro

Op zaterdag 6 januari mochten wij samen met DOS Bennekom en WSV Warnsveld de Nieuwjaarscup organiseren. Een vriendschappelijke oefenwedstrijd om te kijken hoe de teams er nu voor staan. Alle acroteams hebben mooie oefeningen laten zien en voor iedereen was er een welverdiende medaille. Het was een hele gezellige en geslaagde dag. Het weekend van 20 en 21 januari begint het officiële wedstrijdseizoen, en wel in de Van der Knaaphal in Ede! Ook dat weekend organiseren we samen met DOS Bennekom. Het belooft een mooi wedstrijdseizoen te worden, we hebben er weer zin in!

Marlou Kruizinga

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

Dag met zilveren rand in Didam

Op zaterdag 13 januari hadden de turnster van Middenbouw 4 en Bovenbouw F wedstrijden in Didam. De gymnasten van DOK wonnen vier maal een zilveren medaille met hun team.
Vijf teams mochten hun oefeningen laten zien op sprong, brug, balk en sprong. Vier teams kregen een zilveren medaille omgehangen. Met recht dus een dag met een zilveren randje.

Er waren drie teams niveau F, twee teams wonnen het zilver. De volgende dames kregen een zilver medaille omgehangen: Marit van Omme, Marissa Meerveld, Noa Haalboom, Cheyenne Gerritsen, Jaylee Gerrits, Sophie van Roekel, Lynn Borgmeijer, Anouck Lammers, Felyne van Leent en Marissa Oosterom.
Ook twee teams niveau 4 streden om een medaille. Beide teams van de Edese club wonnen het zilver. Het zilver ging naar: Yana Gijssel, Julia van Dam, Isabel Dekker, Yara Janssen, Amy van der Visch, Floor Soer, Danae Timmerman, Isabel Sharaga, Iris Hummel, Femke Dekker en Feline Schrijver.
Het laatste team greep met een 4e plek net naast de medailles, dit team bestond uit Fen Klinckenberg, Isabella Hammink, Britt Blijleven en Mirte Porst.
Ook waren er individuele successen, zowel allround als op toestellen. Al met al weer een mooie dag voor DOK.

Astrid Groeneveld

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

---

De zeestern Trials De Panne

Vrijdag 12 januari gingen we met drie C teams op pad naar De Panne in België. Een primeur: de Acro afdeling van DOK deed voor het eerst mee met een internationale wedstrijd. Van vrijdag tot zondag hebben we een heel gezellig en geslaagd weekend gehad! Zaterdagmiddag/-avond waren de DOK teams aan de beurt. Alle drie de teams draaiden allemaal een nette oefening met af en toe een klein foutje. Het team van Marlou, Ruth en Vera werd 5e met een puntentotaal van 23,540. Sanne en Isabelle werden 8e met 22,140 punten en Quincy, Anne en Jinte behaalden een score van 20,720 en werden daarmee 12e. Het was een toffe ervaring om aan de Zeestern Trials in België mee te kunnen doen. En Jojanneke had als jurylid de primeur om het hoogste niveau (A lijn) te jureren op een internationale wedstrijd. Zondag zijn we nog met de hele groep bij de zee geweest, aangezien het huis waar we dit weekend verbleven pal aan het strand stond. Natuurlijk hebben we daar ook nog enkele foto's gemaakt! Het weekend mag voor ons allemaal op het lijstje met hoogtepunten van 2024!

Groetjes van Quincy, Anne, Jinte, Sanne, Isabelle, Marlou, Ruth, Vera en Jojanneke

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

Heren turnen in Zwolle

Zwolle was de plaats waar het weekend van 20 en 21 januari de wedstrijden plaatsvonden voor DOK. Op zaterdag de landelijke wedstrijd en op zondag de districtswedstrijd. Meestal is dit andersom, dus dat was wennen voor de Edese turners.
Op zaterdag dus de landelijke wedstrijden. Bram Craanen, Aquila Ziddah, Micha van Ginkel en Stijn Deddens kwamen voor DOK de vloer op. Grote groepen en dus enorm veel concurrentie stond de heren te wachten in Zwolle. Een medaille halen in deze zware wedstrijd is dus een hele prestatie. Bram Craanen lukte dit, hij werd 3e, het brons was voor hem. Aquila Ziddah eindigde als 16e, hij had wat pech op het onderdeel rek. Ook Stijn Deddens had het rek niet als vriend zaterdag, hij eindigde op de 12e plaats. Micha van Ginkel werd in deze wedstrijd 14e.
Op de zondag waren teamwedstrijden voor de Middenbouw. De DOKkers turnden hier een hele goede wedstrijd. Finn van Hardeveld en Luuk Hovestad wonnen met hun team overtuigend het goud. Fantastisch. De zilveren medaille werd gewonnen door het team van Ivan Abrahamse en Levi Diepeveen. Voor de bovenbouw ging het om de individuele prestatie. Dani Voorneveld eindigde op een 9e plaats en Bas van Kooten werd 14e.
Een goed weekend voor de turners van de Edese club.
Astrid Groeneveld

Goud voor MB3 en MB2

Op zaterdag 20 januari reisden de MB (Middenbouw) niveau 2 en 3 en de bovenbouw teams niveau D af naar Winterswijk. De tweede plaatsingswedstrijd voor deze teams van DOK werd hier geturnd. De Middenbouw groep niveau 2 beten het spits af in Winterswijk. Een spannende tweede wedstrijd in niveau 2. Alle turnsters van niveau 2 turnden vorige seizoen nog in niveau 3 en 4. De dames hadden hun oefeningen weer verbeterd ten opzichte van de vorige wedstrijd. Wat een topprestatie van deze groep en van hun coaches. Dit team bestaat uit: Sifra Musch, Diede Kolenbrander, Bente Meijer, Kailynn Berendsen, Rosa van Norden en Jasmine Waninge. Het Middenbouw niveau 3 team werd opnieuw knap 1e. Opnieuw goud voor de Edese club en met vele punten meer dan de nummer 2. De meeste dames van dit team promoveerden dit seizoen ook van niveau 3 naar niveau 4. Dit team bestaat uit: Amber van Asperen, Felia Onderstal, Merel Treur, Sarah Broekhuizen, Amy Clayton en Liv van der Have. De bovenbouw teams werden respectievelijk 7e, 9e en 10e. Hier werden ook mooie oefeningen geturnd en vele persoonlijke successen behaald. De teams hadden deze wedstrijd veel zieken en ze kwamen dus niet op volle sterkte de wedstrijdvloer op. Toch lieten ze het hoofd niet hangen en maakten ze er samen een hele leuke wedstrijddag van.

DOK is trots op haar turnsters en coaches.

Asrrid Groeneveld

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

---

Medailles voor acro

De afdelingen Acrogym van DOK en DOS Bennekom hebben samen in het weekend van 20 en 21 januari, de 1e en 2e plaatsingswedstrijd van het district Oost georganiseerd. Uit heel Gelderland, Overijssel en Flevoland kwamen teams van niveau E, D en D+ naar de Van der Knaaphal in Ede om te strijden voor een plek op het Oost-Nederlandse Kampioenschap Acrogym in april. DOK was op deze plaatsingswedstrijden met maar liefst negentien teams sterk vertegenwoordigd. In totaal wisten de acroleden van DOK maar liefst 12 medailles in de wacht te slepen: drie keer goud, zeven keer zilver en twee keer brons. Goud was er voor de twee E-instapteams Sanne & Iwan van de Meent en Finn Siezen & Luna Lourens. Danique de Jeu & Jippe Bouwman kregen in de categorie damesparen D+ Junior eveneens het goud omgehangen.Het zilver ging naar Nishyra Barhoe & Lotte Seelen (E-instap), Joy Blokker & Jaylee Gerrits & Nade Dorland (damesgroepen E-junior), Isa Ruitenschild & Aafke Spek (damesparen E-senior), Cecile Hermans & Mirte Post & Annelie Hulleman (damesgroepen E-senior), Noémi Nieuwenhuijse & Elize van Ruiswijk (damesparen D junior), Rozemarijn Gommers & Tirza Kroesbergen (damesparen D senior) en Sianna van Leeuwen & Tirza de Groot & Feline Snijders (damesgroepen D+ junior). Het brons kregen Micah Weitz & Meike Buikema (damesparen E-jeugd) omgehangen. Ook voor Laura Hoekstra & Richelle van de Fliert (damesparen D senioren) was er brons. Naast de medailles zijn er leuke successen behaald door nieuwe jonge teams, die voor het eerst meededen aan een acrowedstrijd. Alle trainers zijn trots op de behaalde successen, maar nemen ook waardevolle verbeterpunten mee voor de volgende plaatsingswedstrijden. Deze zijn in februari en maart in het oosten van het land.

Katrin Oltmer

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

Medailles in Nijmegen

Op zaterdag 27 januari stond de tweede plaatsingswedstrijd in Nijmegen op het programma. De turnsters van de DOK waren verdeeld over de gehele dag. In de ochtend kwamen de teams E de vloer op. Het team wat bestond uit Liz Hafkamp, Saar van de Wiel, Naomi Verschoor, Britt Kervel en Anne-Sophie Plaat turnden een goede en stabiele wedstrijd. Zij werden met echt een heel klein verschil op de nummer één, 2e. De dames kregen dan ook heel verdiend de zilveren medaille omgehangen. Liz Hafkamp stak individueel met kop en schouders boven de rest uit. Zij won individueel dan ook een gouden medaille. In de volgende ronde was er weer succes voor DOK. Het team met Liv Meurs, Nova Gulikers en Shanna Kervel won samen Laura en Laura Luttikhuisen het goud. Het gat met de nummer twee was groot. Ook hier individuele successen. Liv Meurs won het goud, zij werd op de voet gevolgd door Nova Gulikers die dus het zilver won. Wat een mooie prestaties. In de middag ook nog succes voor Sharon van der Ziel bij de senioren. Sharon turnde een prachtige wedstrijd en het brons was dus ook voor haar. Nu afwachten wat de doorstroming zal brengen. Op naar de finales.

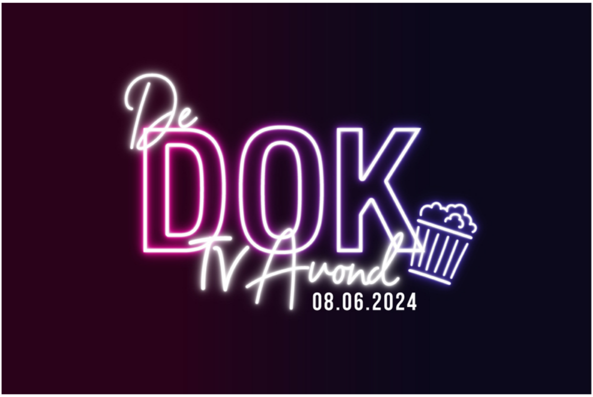
Astrid Groeneveld

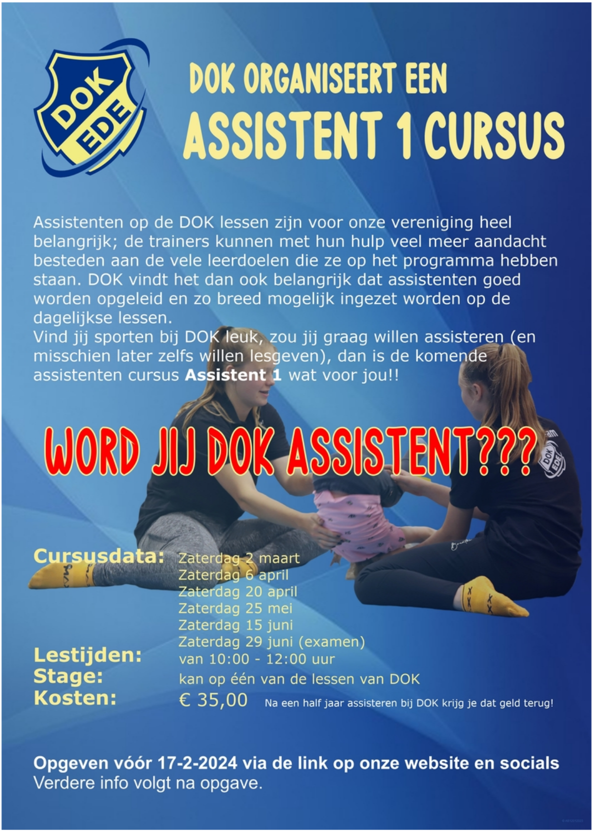
DOK succesvol in Heerenveen

Al in de vroege morgen mochten de senior C dames van DOK de wedstrijdvloer betreden. De wedstrijd stond op zondag 28 januari op het programma. Vier turnsters van de Edese club kwamen de vloer op voor de tweede plaatsingswedstrijd. Alle turnsters willen graag een plekje bemachtigen voor de halve finale.

Alle vier de dames van DOK turnden een goede wedstrijd. Ze zetten daarmee weer een stap richting de halve finale. Celine Labrie turnde overall een hele goede wedstrijd en daarom mocht zij de bronzen medaille in ontvangst nemen. Celine eindigde op drie van de vier toestellen in de top 3, wat een mooie prestatie. Op vloer werd ze 1e, op brug 2e en op sprong eindigde als 3e. Ook Layra Top turnde een goede wedstrijd, zij eindigde op de 5e plaats met een mooie 2e plaats op de balk. Rianne Hamelink werd 8e. De sprongonderdelen zijn echt haar onderdelen. Op sprong werd ze 4e en op de vloer 6e, ook zij zet hiermee een stap richting de halve finale. Fleur Mulder eindigde op de 13e plek. Fleur had als doel haar flikflak op de balk blijven staan en dat is gelukt. Ook brug lukte op deze wedstrijddag al met een veel nettere oefening. De dames en de trainers hebben maar een week om te trainen want volgende week worden de dames in de vroege ochtend in Zierikzee verwacht.

Astrid Groeneveld





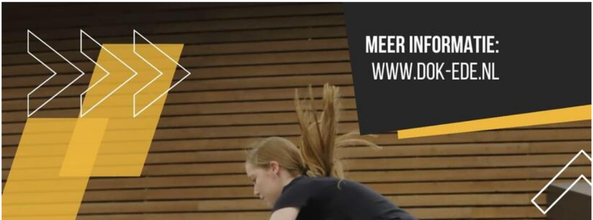
DOK ORGANISEERT EEN
ASSISTENT 1 CURSUS

Assistenten op de DOK lessen zijn voor onze vereniging heel belangrijk; de trainers kunnen met hun hulp veel meer aandacht besteden aan de vele leerdoelen die ze op het programma hebben staan. DOK vindt het dan ook belangrijk dat assistenten goed worden opgeleid en zo breed mogelijk ingezet worden op de dagelijkse lessen.
Vind jij sporten bij DOK leuk, zou jij graag willen assisteren (en misschien later zelfs willen lesgeven), dan is de komende assistenten cursus **Assistent 1** wat voor jou!!

WORD JIJ DOK ASSISTENT???

Cursusdata: Zaterdag 2 maart
Zaterdag 6 april
Zaterdag 20 april
Zaterdag 25 mei
Zaterdag 15 juni
Zaterdag 29 juni (examen)
Lestijden: van 10:00 - 12:00 uur
Stage: kan op één van de lessen van DOK
Kosten: € 35,00 Na een half jaar assisteren bij DOK krijg je dat geld terug!

Opgeven vóór 17-2-2024 via de link op onze website en socials
Verdere info volgt na opgave.



START MET

TRAMPOLINE SPRINGEN

Bij ons

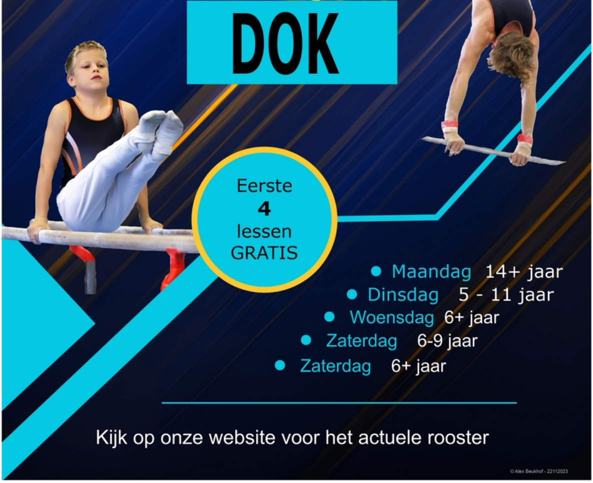
HEB JIJ EEN TRAMPOLINE IN DE ACHTERTUIN? VIND JIJ HET COOL OM IN DE LUCHT DE MOOISTE SPRONGEN TE LATEN ZIEN?

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

---

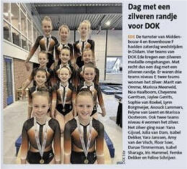
www.dok-ede.nl

JONGENS TURNEN BIJ



© Alex Beukhof - 22112023

DOK in Ede Stad.nl

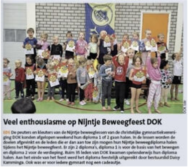


Dag met een zilveren randje voor DOK

EDE De turnster van Middenbouw 4 en Bovenbouw F hadden zaterdag wedstrijden in Didam. Vier teams van DOK Ede kregen een zilveren medaille omgehangen. Met recht dus een dag met een zilveren randje. Er waren drie teams niveau F, twee teams wonnen het zilver: Marit van Omme, Marissa Meerveld, Noa Haalboom, Cheyenne Gerritsen, Jaylee Gerrits, Sophie van Roekel, Lynn Borgmeijer, Anouck Lammers, Felyne van Leent en Marissa Oosterom. Ook twee teams niveau 4 wonnen het zilver. Het zilver ging naar: Yana Gijssel, Julia van Dam, Isabel Dekker, Yara Janssen, Amy van der Visch, Floor Soer, Danae Timmerman, Isabel Sharaga, Iris Hummel, Femke Dekker en Feline Schrijver.

DOK Ede

17 januari 2024

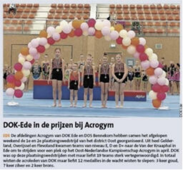


Veel enthousiasme op Nijntje Beweegfeest DOK

EDE De peuters en kleuters van de Nijntje beweeglessen van de christelijke gymnastiekvereniging DOK konden afgelopen weekend hun diploma 1 of 2 gaan halen. In de lessen worden de doelen afgevinkt en de leden die er dan aan toe zijn mogen hun Nijntje beweegdiploma halen tijdens het Nijntje beweegfeest. Er zijn 2 diploma's, diploma 1 is voor de basis van het bewegen en diploma 2 voor de verdieping. Ruim 35 leden van DOK kwamen spelenderwijs hun diploma halen. Aan het einde van het feest werd het diploma feestelijk uitgereikt door bestuurslid Daisy Kamminga. Ook was er voor iedere gymnast nog een cadeautje.

DOK Ede

24 januari 2024

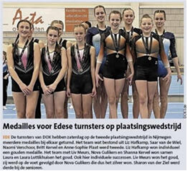


DOK-Ede in de prijzen bij Acrogym

EDE De afdelingen Acrogym van DOK Ede en DOS Bennekom hebben samen het afgelopen weekend de 1e en 2e plaatsingswedstrijd van het district Oost georganiseerd. Uit heel Gelderland, Overijssel en Flevoland kwamen teams van niveau E, D en D+ naar de Van der Knaaphal in Ede om te strijden voor een plek op het Oost-Nederlandse Kampioenschap Acrogym in april. DOK was op deze plaatsingswedstrijden met maar liefst 19 teams sterk vertegenwoordigd. In totaal wisten de acroleden van DOK maar liefst 12 medailles in de wacht wisten te slepen: 3 keer goud, 7 keer zilver en 2 keer brons.

DOK Ede

24 januari 2024



Medailles voor Edese turnsters op plaatsingswedstrijd

EDE De turnsters van DOK hebben zaterdag op de tweede plaatsingswedstrijd in Nijmegen meerdere medailles bij elkaar geturnd. Het team wat bestond uit Liz Hafkamp, Saar van de Wiel, Naomi Verschoor, Britt Kervel en Anne-Sophie Plaat werd tweede. Liz Hafkamp won individueel een gouden medaille. Het team met Liv Meurs, Nova Gulikers en Shanna Kervel won samen Laura en Laura Luttikhuisen het goud. Ook hier individuele successen. Liv Meurs won het goud, zij werd op de voet gevolgd door Nova Gulikers die dus het zilver won. Sharon van der Ziel werd derde bij de senioren.

DOK Ede

31 januari 2024

Activiteiten en vakanties

12 februari 2024	Inloopspreekuur fysiotherapeut**
23 februari/24 februari 2024	DOK-nacht
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

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