



VTV FLIK FLAK VZW



Onthaalbrochure 2024 – 2025



Hallo

Leuk dat je bij ons komt turnen!

In deze onthaalbrochure kom je veel, zo niet alles te weten over onze vereniging. Info, handige weetjes en tips, je krijgt het allemaal. Zit je na het lezen toch nog met een vraag? Vraag het aan een trainer of stuur een mailtje naar info@flikflakvosselaar.be.

Alvast veel lees en turnplezier!

Namens het bestuur

Tom Schoenmakers

Voorzitter Flik Flak Vosselaar

Inhoud

Flik Flak Vosselaar

- Historiek in een notendopje
- Missie en visie

Werking van de club

- Aanbod
- Uurrooster

Inschrijven

- Lidgeld
- Verzekering
- Club outfit

Interne afspraken

- Algemene afspraken
- Aanwezigheid
- Kledij en materiaal

Contact

Flik Flak Vosselaar

Flik Flak is in 1986 opgestart als feitelijke vereniging en sloot zich aan bij de katholieke turnfederatie. Na enkele politieke hervormingen verloor deze federatie haar status als officiële federatie en werden na enige tijd de boeken neergelegd waarna Flik Flak zich aansloot bij de GymFed.

Het aansluiten bij deze federatie gaf ook de aanleiding tot enkele hervormingen binnen Flik Flak. Hierdoor werd in 2008 de vereniging omgevormd tot een vzw. In de eerst daaropvolgende turnshow werd ook het nieuwe logo door al de leden officieel voorgesteld.

Met trots mogen wij zeggen dat Flik Flak bij de grotere sportclubs van Vosselaar behoort. Als één van de weinige clubs in de omstreken, bieden wij de mogelijkheid aan om vanaf het instapklasje te starten. Ook mogen wij leden van zowel binnen als buiten de gemeente verwelkomen.

Missie

Flik Flak Vosselaar wil een warme familieclub zijn, waar leden, ouders en sympathisanten zich amuseren en 'thuis' voelen. Wij streven ernaar om zowel kinderen vanaf 2,5 jaar als volwassenen een zinvolle en gezonde vrijetijdsbesteding aan te bieden.

Door een goed evenwicht te vinden tussen recreatie en competitie, dit onder ervaren en/of geschoolde trainers, zorgen wij ervoor dat gymnastiek leuk is. Samen met diverse nevenactiviteiten creëren wij een bruisend clubleven!

Visie

Bij Flik Flak wordt gezocht naar een optimale verhouding tussen recreatie- en prestatiegericht trainen.

- Kleuterturnen (vanaf 2.5 jaar)
- Toestelturnen (vanaf 6 jaar)
- Airtrack (vanaf 7 jaar)
- Trampoline springen (vanaf 6 jaar)
- Competitie TTM
- Competitie TRA

Alle gymnasten moeten zich optimaal kunnen ontwikkelen. Daarom sporen wij onze lesgevers aan om zich jaarlijks bij te scholen.

Een volledige turncarrière binnen onze club vinden we belangrijk. Een doorstroming naar trainer / bestuurslid is een doel binnen onze club.

Flik Flak Vosselaar biedt je nog méér dan gymnastiek. We zorgen voor een bruisend clubleven via activiteiten zoals een jaarlijkse turnshow, bezoek van de Sint, kerstboomverbranding, wafelverkoop, carnaval, seizoenafsluiter met BBQ,...

Om onze visie te kunnen realiseren, werken wij nauw samen met

- Gymnastiek Federatie Vlaanderen
- Sportraad Vosselaar
- Gemeentelijke Basisscholen Vosselaar

Werking van de club

Ons aanbod

Kleutergym

Kinderen willen vooral plezier beleven aan sporten en dit is ook in het kleuterturnen een prioriteit. Het Kidies kleuterprogramma stimuleert hen om spelenderwijs hun algemene motorische vaardigheden te ontdekken, eenvoudige opdrachten uit te voeren en te leren omgaan met kinderen in de groep. 2,5- tot 6-jarige kleuters ontdekken in de gymles, via leuke spelletjes en oefeningen, hun eigen grenzen en kunnen hun energie ten volle benutten. De lessen kleuterturnen zijn ook het moment om hun eerste 'turn-kunstjes' te leren.

De allerkleinsten van 2,5 tot 4 jaar leren eenvoudige basisvaardigheden zoals huppelen, hinkelen, tuimelen en zwaaien. Kinderen van 5 en 6 jaar krijgen wat meer complexe uitdagingen aangeboden die hen in een latere turn- of sportloopbaan zeker van pas zullen komen. Na de derde kleuterklas is uw kind klaar om door te stromen naar één van onze basisgroepen of na selectie aan te sluiten in een pre-competitieve groep.



Basisgym

In basisgym maken meisjes en jongens kennis met alle aspecten van de turnsport. Kinderen vanaf het 1^{ste} leerjaar zijn welkom op deze trainingen. Er wordt op een leuke manier gewerkt aan de basis van gymnastiek: lenigheid, kracht, vormspanning, evenwicht en coördinatie. De kinderen leren er alle basisbewegingen zoals het maken van een koprol, handstand, radslag, zwaaien ... De oefeningen worden aangeleerd aan de verschillende turntoestellen.

Alle lessen voor gymnasten van het 1^{ste} en 2^{de} leerjaar zijn opgebouwd volgens het sporttechnisch programma Gymtopia. Hier werken we naar een brede motorische ontwikkeling en dit op het niveau van iedere individuele gymnast.



Vanaf het 3^{de} leerjaar vloeit dit door in het Gymstars programma dat als doel heeft gymnasten binnen hun eigen mogelijkheden uit te dagen en te laten schitteren in hun sport. Voor alle gymnasten, ongeacht de leeftijd of het programma, ligt de nadruk op het aanleren van turnspecifieke oefeningen en dit op een plezierige, uitdagende en gevarieerde manier.



Wil je graag turnlessen volgen? Dan maak je met basisgym de ideale start!

Recreagym

Toesteltturnen is de populairste gymdiscipline bij meisjes, maar ook bij jongens groeit de interesse. En terecht! Het is een individuele sport waarin je met de aanmoedigen van je medegymnasten en trainers heel veel kan leren.

Recreagym is er voor iedere gymnast die ouder is dan 10 jaar. Zowel gymnasten die doorstromen vanuit de lessen basisgym als gymnasten die graag hun eerste stappen zetten in de turnwereld zijn welkom. Alle toestellen komen aan bod en iedereen wordt uitgedaagd op zijn of haar eigen niveau. Tijdens deze lessen leer je salto's, op je handen staan en springen over toestellen en je ontwikkelt kracht, lenigheid, vormspanning en coördinatie.

Hou je van afwisseling en uitdaging? Ben je 10 jaar of ouder?
Dan is deze discipline zeker iets voor jou!

Mama (volwassen) gym

Het is geen geheim dat bewegen belangrijk is, zowel voor jongeren als voor ouderen. Krijg je bij het ouder worden last van je spieren en gewrichten? Dan is gymnastiek de ideale oplossing, want door te bewegen worden de spieren en gewrichten soepeler. Daarnaast heeft gymnastiek ook een positieve invloed op de bloeddoorstroming en de lenigheid. Met stap- en spierversterkende oefeningen blijf je in conditie.

Alle lessen worden door de trainer aangepast aan het niveau van de groep. Samen turnen motiveert en ook het sociale aspect speelt hier een rol.

Blijf bewegen, blijf fit en blijf gezond dankzij gymnastiek. Zo kan je met plezier een dagje ouder worden.

Trampoline

Wie trampoline als sport kiest moet vooral geen hoogtevrees hebben. Deze discipline speelt zich immers af in de ruimte. Vanaf het 1^{ste} leerjaar kunnen gymnasten kiezen voor de lessen trampoline. De trainingsgroepen zijn opgedeeld per leeftijd, zodat iedereen de kans krijgt om veel bij te leren, plezier te maken op hun favoriete toestel en zodat ook het sociale aspect niet uit het oog verloren geraakt.

Tijdens deze lessen wordt er zowel op als naast de trampoline kracht, vormspanning en coördinatie opgebouwd. Gymnasten gaan hierdoor hoger en mooier kunnen springen en kunnen op een veilige manier uitdagende oefeningen aanleren.

Hou je van 'hoog gaan' en sensatie? Dan is trampolinespringen echt iets voor jou!

Airtrack

Vanaf het 2^{de} leerjaar kan je kiezen om airtrack te komen springen. Hier wordt er geoefend op acrobatische turnelementen en worden de gymnasten uitgedaagd om gekende elementen aan elkaar te verbinden. Met spectaculaire reeksen als resultaat!

We beginnen met de basisoefeningen zoals rad en handstand en bouwen daarop verder richting flikken, overslagen en salto's. Iedereen op zijn of haar eigen tempo en niveau, zodat iedere gymnast met een succesbeleving en goed gevoel naar huis gaat en weer terugkomt.

Als je graag indrukwekkende reeksen leert springen op een airtrack, dan past deze groep helemaal bij jou!

Competitie toestelturnen meisjes en competitie trampoline

Na selectie, kunnen bij Flick Flak vosselaar gymnasten terecht in een van onze competitiegroepen. Meisjes kunnen vanaf de 3^{de} kleuterklas terecht in de pre-competitiegroep toestelturnen van waaruit ze door kunnen groeien naar de competitiegroep.

Vanaf het 1^{ste} leerjaar is er eveneens de mogelijkheid voor meisjes en jongens om in te stappen in de pre-competitiegroep trampoline. Vanaf ze oud genoeg zijn, nemen ze deel aan wedstrijden op de grote trampoline.

Gymnasten in deze groepen nemen deel aan wedstrijden en proberen zich op deze manier te selecteren voor het Vlaams en/of Belgisch kampioenschap. Voor meer informatie en hun trainingsmomenten, graag een mailtje naar info@flickflakvosselaar.be.

Uurrooster

Het turnseizoen begint op 1 september en eindigt op 31 mei. Tijdens de schoolvakanties wordt er geen training gegeven. Per uitzondering van de competitiegroepen. Schoolvakanties lopen van maandag tot en met zondag.

Groep	Leeftijd	Dag en uur	Zaal
Kleuters 1 (instap + 1kl)	2021 – 2022	Woensdag 16.00 – 17.00	Centrum
Kleuters 2 (2kl)	2020	Woensdag 15.00 – 16.00	Centrum
Kleuters 3 (3kl)	2019	Woensdag 14.00 – 15.00	Centrum
Toestelturnen 1 (1-2lj)	2017 – 2018	Zaterdag 09.00 – 10.30	Heieinde
Toestelturnen 2 (3-4lj)	2015 – 2016	Zaterdag 10.30 – 12.00	Heieinde
Recrea jongens (3lj-...)	2009 – 2016	Vrijdag 18.00 – 19.00	Heieinde
Recrea meisjes +10 jaar (5lj-1mb)	2012 – 2014	Woensdag 18.00 – 19.30	Centrum
Recrea meisjes +13 jaar (2-4mb)	2009 – 2011	Vrijdag 18.00 – 19.30	Centrum
Recrea +16 jaar	... – 2008	Donderdag 20.00 – 21.30	Centrum
Mama gym		Donderdag 20.00 – 21.30	Heieinde
Airtrack 1 (2-5lj)	2014 – 2017	Zaterdag 14.00 – 15.30	Diepvenneke / Heieinde
Airtrack 2 (6lj-...)	2009 – 2013	Zaterdag 15.30 – 17.00	Diepvenneke / Heieinde
Trampoline initiatie (1-3ljr)	2016 – 2018	Zondag 09.00 – 10.30	Diepvenneke
Trampoline 1 (4ljr-2mb)	2011 – 2015	Zondag 10.30 – 12.00	Diepvenneke
Trampoline 2 (3mb-...)	... – 2010	Vrijdag 20.00 – 21.30	Diepvenneke

Adressen

Turnzaal Centrum
Konijnenbergpad 7
2350 Vosselaar

Sporthal Diepvenneke
Diepvenneke 43
2350 Vosselaar

Turnzaal Heieinde
Sint-Jozefstraat 39
2350 Vosselaar

Inschrijven

Je mag twee lessen gratis komen proberen, mits je voordien bent ingeschreven. Beslis je nadien om te blijven turnen, dan kan je op dat moment het inschrijvingsgeld betalen. Inschrijven vóór de proeflessen wordt gevraagd omwille van de verzekering. Inschrijven kan via het elektronisch inschrijvingsstelsel:

<https://inschrijvingen.gymfed.be/wizard/index?get=stamnummer=1091>

De weblink is eveneens terug te vinden op onze website: www.flikflakvosselaar.be

Bij vragen kan je een mailtje sturen naar info@flikflakvosselaar.be. We proberen je dan zo snel mogelijk verder te helpen.

Na inschrijving ontvangt u een mail met de nodige betalingsgegevens.

OPGELET! Je bent pas lid en verzekerd wanneer we het lidgeld en het inschrijvingsformulier volledig en correct ontvangen hebben. Gelieve dit binnen de 10 dagen in orde te brengen, anders kunnen we uw kind niet langer aan de les laten deelnemen.

Er geldt tevens een inschrijvingslimiet voor elke groep. Indien de groep volzet is word je op een wachtlijst gezet en contacteren we je van zodra er een plaatsje vrij is.

Lidgeld

We hanteren tarieven op basis van het aantal uren training dat een gymnast volgt. Het totale lidgeld bestaat uit twee delen (A en B):

A. Een vast bedrag van 55 euro voor administratie, inschrijving en verzekering. Dit is een forfaitaire kost per lid per jaar, ongeacht de duurtijd van de lessen.

B. Een variabel deel van 20 of 25 euro per uur training per week, op jaarbasis.
- 20 euro voor de kleutergroepen
- 25 euro voor alle andere groepen

Voorbeeld:

1 seizoen 1 uur kleuterturnen per week = 1 x € 20 = € 20

Totaal lidgeld: € 55 vast + € 20 = € 75

Indien uw zoon/dochter in meerdere groepen turnt, wordt het vast bedrag slechts 1x aangerekend.

Lidgelden kunnen geheel of gedeeltelijk worden terugbetaald door de mutualiteit of het ziekenfonds. Let op! Deze tussenkomst kan slechts eenmaal aangevraagd worden per kalenderjaar bij de betrokken mutualiteiten.

Verzekeringen

Wat doe je wanneer je een ongeval oploopt tijdens de lessenreeksen of een activiteit georganiseerd door Flik Flak?

- Vraag aan de behandelende arts de nodige papieren voor een sportongeval.
- Scan uw aangifteformulier in en mail het binnen de 24u door naar info@flikflakvosselaar.be.
- Verwittig je train(st)er.

Of bezorg je formulieren:

Bastiaens Kelly
Kattespoelstraat 19
2340 Beerse

De verzekeringsmaatschappij zal je twee formulieren thuis toesturen. Formulier 1, het bewijs van genezing, moet je laten invullen door de behandelende arts. Formulier 2, de terugbetaling door de mutualiteit, moet je laten invullen door jouw mutualiteit. Beide formulieren stuur je ingevuld terug op naar de verzekeringsmaatschappij.

Meer info op gymfed.be

Club outfit

Om deel te nemen aan onze lessen heb je een t-shirt van de club nodig. Een vest, trui, topje of maillot kunnen aangekocht worden, maar zijn niet verplicht. Voor de competitiegroepen zijn een maillot en vest wel vereist.

Hoe kom je aan een club outfit?

Deze kan je kopen tijdens een van onze pasdagen, of is af te halen in bij 'T schaatje.

Verbindingsstraat 11

2350 Vosselaar

T-shirt	€ 10 –15 afhankelijk van de maat
Vest	€ 50 / € 55 met bedrukking van naam
Topje	€ - wordt meegedeeld op de pasdagen
Trui	€ - wordt meegedeeld op de pasdagen
Maillot	€ - wordt meegedeeld op de pasdagen

Huishoudelijk reglement

Algemeen

Om alles zo vlot mogelijk te laten verlopen zijn goede afspraken nodig. Hieronder vind je ons algemeen reglement.

1. Het seizoen loopt van september tot einde mei.
2. Lid worden betekent zich akkoord verklaren met het algemeen reglement.
3. Enkel na betaling van de jaarlijkse bijdrage en nadat alle nodige gegevens op het secretariaat gekend zijn, is de gymnast geldig verzekerd.
4. Zorg dat je gegevens: naam, adres, telefoon, email, ... up-to-date zijn zodat we je bij eventueel afmelden van de les kunnen bereiken.
5. Bij vroegtijdig stoppen wordt het lidgeld enkel terugbetaald in geval van overmacht (ziekte, verhuis,...) en enkel na het voorleggen van geldige bewijsstukken. In elk geval zal een administratie kost van € 10 en een trimestrieel bedrag aangerekend worden.
6. Ongevallen welke plaats vinden tijdens de lessen of tijdens de verplaatsing van of naar de les dienen binnen de 24 uur gemeld te worden aan het bestuur. Dit in verband met de verzekering.
7. De club is niet verantwoordelijk voor verlies of diefstal van voorwerpen.
8. De club is enkel verantwoordelijk voor de opvang van de leden tijdens de voorziene trainingen. De club kan niet fungeren als kinderopvang (voor en na de trainingen zijn er dus geen gymnasten toegelaten in de zaal of kleedkamers). Uitzonderingen kunnen steeds met het bestuur besproken worden.
9. Breng je kinderen tot bij de trainers. "Drop ze niet op de parking!" Wij vragen ook uw kind(eren) in de zaal af te halen, aangezien er op de parking geen toezicht is.
10. Ouders zijn niet toegelaten in de zaal gedurende de trainingen en wachten in de gang op het einde van de les. Gelieve de trainingsuren te respecteren en geen half uur voor het einde van de les de kinderen staan op te wachten.
11. Wanneer kinderen van de kinderclub gehaald of weggebracht moeten worden, wordt dit vooraf gemeld aan de betreffende train(st)ers.
12. Eten en drinken (per uitzondering op water tijdens de voorziene pauze) zijn tijdens de lessen niet toegestaan. Ook kauwgom wordt niet getolereerd.
13. Racisme kan niet!
14. Roken en het gebruik van alcohol is verboden in de turnzalen en sporthal.
15. Publicaties: de vereniging heeft het recht om foto's en artikelen over de gymnast te publiceren bv. in week-en dagbladen, het clubblad, facebook, website,... Mochten hier principiële bezwaren tegen zijn dan moeten deze schriftelijk en met motivatie bekend gemaakt worden.

Trainingen

16. Wees op tijd, d.w.z. dat je minimum 5 minuten voor het aanvangsuur van de les aangekleed wacht in de daarvoor voorziene ruimte (zaal, kleedkamer).

17. Als je vooruitgang wil boeken is het belangrijk om regelmatig te komen! Meld één van de train(st)ers indien je toch een keer afwezig bent! Wordt die week iets speciaals meegedeeld dan weten de train(st)ers dat ze dit jou nog moeten melden. Wanneer dit niet gemeld wordt, staat de leiding niet in voor de eventuele ongemakken die zich de volgende les zouden kunnen voordoen.

Kledij en materiaal

18. Respect voor elkaars bezittingen, kleedkamers en materiaal zijn basiswaarden. Gebruik het materiaal waarvoor het bestemd is.

19. Al het materiaal wordt samen opgesteld en ordelijk teruggezet.

20. Draag aangepaste kledij. Turnpantoffels worden ter plaatse aangetrokken om te vermijden dat deze de vloer of de toestellen beschadigen.

21. Draag geen sieraden (oorringen, uurwerken, ringen, armbandjes,...). Heb je toch waardevolle spullen bij, laat ze niet achter in de kleedkamer, neem ze mee in de zaal.

22. Lange haren worden steeds in een staart gedaan.

Dit reglement werd herzien en goedgekeurd door de Raad van Bestuur op 8 juni 2024.

Het 'Huishoudelijk reglement' treedt in werking vanaf 1 september 2024.

Contact

Algemeen e-mailadres

info@flikflakvosselaar.be

Bij dringende en/of zeer specifieke zaken, kan u contact opnemen via onderstaande gegevens.

Voorzitter

Tom Schoenmakers
tom.schoenmakers@telenet.be
0476 32 59 46

Aanspreekpunt integriteit

Peggy Bruyninckx
peggy_bruyninckx@telenet.be
0478 77 25 45

Verantwoordelijke trainingen en lesgevers

Kelly Bastiaens
kelly.bastiaens@hotmail.com

Verantwoordelijke ledenadministratie

Tanya Van Den Langenbergh
tanya.vdl@telenet.be