



Infobrochure

2026 – 2027



## Turnkring Voor Geest en Lichaam vzw

Welkom bij Turnkring Voor Geest en Lichaam vzw.  
Gemakkelijkheid halve zal je ook heel vaak de afkorting "VGL vzw" tegenkomen.

VGL vzw is een toffe en dynamische turnkring. Iedereen die wil kennismaken met de gymnastiek is van harte welkom bij ons. Zelfs de peutertjes kunnen al bij ons terecht (ofwel: vanaf de leeftijd van 18 maanden kunnen kinderen bij ons terecht). Onze klemtoon ligt vooral op recreatieve gymnastiek en dans.

Een heel team van train(st)ers, hulptrain(st)ers, vrijwilligers en bestuursleden staat voor jou klaar.

Ons streefdoel is om onze leden een zinvolle en gezonde vrijetijdsbesteding te bieden en een goede fysieke conditie te laten opbouwen en onderhouden. We hechten veel belang aan een fijne groepssfeer, vertrouwen, vriendschap en respect.

## Algemeen

De vereniging draagt de naam "Turnkring Voor Geest en Lichaam", vereniging zonder winstoogmerk.

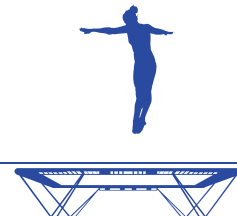
VGL vzw werd opgericht op 3 mei 1874. Op datum van 14 juli 2014 werd de feitelijke vereniging omgevormd tot een vzw. De statuten werden gepubliceerd in de bijlage van het Belgisch Staatsblad dd 6 augustus 2014, onder het nummer 306994.

De maatschappelijke zetel is gevestigd te Lokeren, Oude Bruglaan 4D 402.

Rekening nr: BE 89 860-0002140-85  
E-mail: [info@voorgeestenlichaam.be](mailto:info@voorgeestenlichaam.be)  
Website: [www.voorgeestenlichaam.be](http://www.voorgeestenlichaam.be)

De lessen vinden plaats in de

- Turnzaal van de Gemeentelijke Basisschool Staakte, Hoogstraat 192, Lokeren,



- Turnzaal van de Gemeentelijke Basisschool Spoele, Spoele 40, Lokeren,
- Turnzaal Koninklijk Atheneum (ingang Dalialaan), Azalealaan 2, 9160 Lokeren.

VGL vzw is aangesloten bij  
GymnastiekFederatie Vlaanderen, vzw (GymFed)  
Zuiderlaan 13  
9000 GENT  
Tel. 09 2431200  
Fax. 09 2431229  
Website : <http://www.gymfed.be>  
E-mail: [info@gymfed.be](mailto:info@gymfed.be)  
Ons lidnummer bij de GymFed: stamnummer 45.  
Via Gymfed zijn we verzekerd voor ongevallen (Ethias).

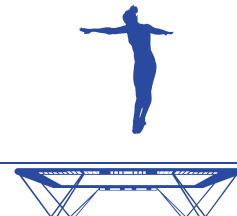
Onze vereniging heeft het Q4-gym label via Gymfed behaald. Q4Gym staat voor Quality in de Gymnastiek. Het is een online kwaliteitsinstrument dat ontwikkeld werd door de GymnastiekFederatie Vlaanderen. Het kwaliteitsproject van GymFed kan vandaag beschouwd worden als het langstlopende kwaliteitsproject in de Vlaamse sportwereld waarmee de gymnastiekclubs op een structurele manier naar een hoger niveau getild worden.



Voor Cheerleading zijn wij aangesloten bij BCF (Belgian Cheer Federation)

## Contacten

Axel Baeyens - voorzitter  
Carla Burm - secretaris  
Wendy De Fré - penningmeester, ongevallen  
[info@voorgeestenlichaam.be](mailto:info@voorgeestenlichaam.be)  
Lynn De Keyser – bestuurslid  
[lynn@voorgeestenlichaam.be](mailto:lynn@voorgeestenlichaam.be)  
Maaïke Donners - afgevaardigde sportraad, verantwoordelijke opleidingen  
[maaike@voorgeestenlichaam.be](mailto:maaike@voorgeestenlichaam.be)  
Niki Schippers - bestuurslid, communicatie  
[niki@voorgeestenlichaam.be](mailto:niki@voorgeestenlichaam.be)  
Annelies Smet - ledenbeheerder, webmaster  
[annelies@voorgeestenlichaam.be](mailto:annelies@voorgeestenlichaam.be)  
Hilke Wille - bestuurslid, verantwoordelijke trainers  
[hilke@voorgeestenlichaam.be](mailto:hilke@voorgeestenlichaam.be)  
Linde Haeleydt – API (aanspreekpunt integriteit)  
[api@voorgeestenlichaam.be](mailto:api@voorgeestenlichaam.be)



## Uurregeling

Het uurrooster is raadpleegbaar op de website:  
[www.voorgeestenlichaam.be/uurrooster](http://www.voorgeestenlichaam.be/uurrooster)

Turnkring Voor Geest en Lichaam vzw heeft het recht om cursus(sen) te annuleren of kleine wijziging in uurrooster aan te passen. In geval van annulatie van een discipline wordt het betaalde inschrijvingsgeld uiteraard terugbetaald.

Wijziging en annulaties zullen geannonceerd worden op onze website en ingeschreven leden zullen via e-mail persoonlijk op de hoogte gebracht worden.

Indien een les niet kan doorgaan in geval van overmacht (zaal niet ter beschikking, trainer onverwachts ziek en geen vervanging, ...) heeft men **geen** recht op terugbetaling van een deel van het lidgeld. Waar mogelijk voorzien we een vervangles.

Het turnjaar vangt aan op 1 september 2026 en eindigt op 14 juni 2027.  
Tijdens de schoolvakanties en op feestdagen is er geen training.

Let wel: enkel de train(st)ers beslissen in welke groep een lid het beste thuishoort.  
De capaciteit en de leeftijd van de gymnast/danser spelen hierin een belangrijke rol.

Om dit niveau te bepalen is het aangewezen eerst een proefles te volgen.  
Een proefles kan door in te schrijven via de site.

## Online inschrijven

Net zoals vorig jaar dienen de inschrijvingen online te gebeuren én kan

- **vanaf 1 juli 2026 tot en met 14 juli 2026** voor bestaande leden.
- **vanaf 15 juli 2026 tot en met 18 juli 2026** voor broers en/of zusjes
- **vanaf 19 juli 2026** voor nieuwe leden.

U schrijft online in via de website.

## Lidgelden september 2026 – juni 2027

Lidgelden zijn raadpleegbaar via het uurrooster:  
[www.voorgeestenlichaam.be/uurrooster](http://www.voorgeestenlichaam.be/uurrooster)

Het turnjaar begint op 01/09/2026 - einde 14/06/2027.  
Tijdens de schoolvakanties zijn er geen lessen.



Tijdens de examenperiodes kunnen er aparte regelingen zijn.

Het lidgeld bestaat uit een vaste som per discipline, waarop eventuele kortingen worden toegepast (zie verder).

Voor dit lidgeld:

- Ben je lid van onze vereniging
- Ben je lid van de GymnastiekFederatie Vlaanderen (Gymfed)\*
- Ben je verzekerd voor ongevallen tijdens de lessen (via Gymfed)
- Geeft je de mogelijkheid om gedurende het volledige seizoen van september tot en met juni (met uitzondering van de vakanties) in de desbetreffende groepen te trainen

\* Aan dit lidmaatschap zijn bepaalde voordelen (kortingen, ...) verbonden. Je vindt deze terug op de desbetreffende website van Gymfed.

Lidgeld gelden voor een volledig turnseizoen en zijn niet terugvorderbaar. Indien een gymnast een doktersattest kan voorleggen met betrekking tot een blessure of ziekte die langer dan 3 maanden zou duren en welke verklaart dat de gymnast gedurende die periode onder geen voorwaarde kan sporten, dan wordt een “tegoedbon” opgemaakt die later kan ingewisseld worden. Ontvangen lidgelden van een kleuter die na een aantal lessen niet bekwaam wordt geacht om de les te volgen, kan een “tegoedbon” krijgen voor deelname lessen volgend seizoen.

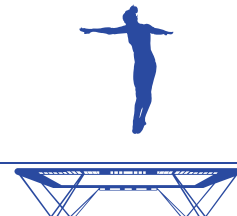
Nieuwe leden die wensen in te stappen, kunnen 1 gratis proefles nemen. Online inschrijven moet dan gebeuren vóór aanvang van de 2<sup>de</sup> les en kan zolang er nog plaatsen vrij zijn.

Pas bij volledige inschrijving én betaling, kan je bij Gymfed geregistreerd en verzekerd worden.

Indien niet ingeschreven, is het lid niet verzekerd en kan deze niet toegelaten worden tot de trainingen/lessen.

De ingeschreven leden kunnen een officiële lidkaart van de Gymfed elektronisch downloaden.

BCF voorziet vanaf seizoen 2026 – 2027 een eigen inschrijvingsplatform. De modaliteiten hiertoe moeten nog verder moeten bepaald.



## Ongevallen

Sporten is gezond maar ongevallen zijn spijtig genoeg niet altijd te voorkomen.

Het kan gebeuren dat een gymnast tijdens een training een kwetsuur oploopt die een doktersbezoek vereist.

Heb je je bezeerd tijdens de trainingen, meldt dit dan onmiddellijk aan de train(st)er of verantwoordelijke.

Een aangifteformulier dient te worden ingevuld en binnen de 8 kalenderdagen aan de Gymfed bezorgd te worden.

Wij raden aan om steeds een kopie van het volledig bundeltje te nemen.

Voor verdere vragen, kan je steeds contact opnemen met onze clubverantwoordelijke Wendy De Fré op [ongeval@voorgeestenlichaam.be](mailto:ongeval@voorgeestenlichaam.be)

Alle verdere afhandelingen gebeuren rechtstreeks met de Federatie.  
GymnastiekFederatie Vlaanderen vzw

De aangifteformulieren zijn

- te verkrijgen bij onze train(st)ers
- te downloaden van onze website [www.voorgeestenlichaam.be](http://www.voorgeestenlichaam.be)
- te downloaden van de website [www.gymfed.be](http://www.gymfed.be) (rubriek voor de gymnast – aangifteformulier ongevallen)

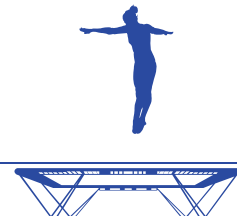
*Verdere informatie ivm verzekering kun je terugvinden op de website van de GymFed [www.gymfed.be](http://www.gymfed.be), rubriek voor de gymnast – Polis Persoonlijke Ongevallen en Aansprakelijkheid.*

## Privacy

Op 25 mei 2018 ging de nieuwe Europese regelgeving voor de bescherming van persoonsgegevens van kracht: GDPR, de General Data Protection Regulation.

Jouw gegevens worden uitsluitend gebruikt binnen VGL en BCF & Gymfed. We behandelen alle gegevens als **strikt vertrouwelijke informatie**, met het uiterste respect voor jouw privacy.

U kan onze privacyverklaring terug vinden op onze website. Voor het gebruik van foto's kan u wel of niet kiezen of we deze foto's mogen gebruiken voor publiciteit.



## Afspraken

Respect voor elkaar, respect voor materiaal en de beschikbare ruimtes is van ontzettend groot belang.

Om alles vlot te laten verlopen zijn er dan ook een aantal afspraken noodzakelijk:

### Eten – Drinken

Water is de perfecte dorstlesser. Tijdens de training mag je zeker je dorst lessen. Een hapje is echter niet toegestaan. Er wordt dus niet gesnoept (ook geen kauwgom) tijdens de lessen.

Bij langdurige trainingen is het toegelaten een 'gezonde' snack te gebruiken **buiten de zalen**.

### Kleding en attitude

Tijdens de lessen is een aangepaste en verzorgde sportkledij vereist.

Het dragen van een turnmaillot is wenselijk. Voor de kleuters en jongens volstaat een T-shirt met short. Bij deelname aan optredens (vb. Turngala, demonstraties, ...) is de club-outfit verplicht.

Het dragen van scherpe en gevaarlijke voorwerpen en sierraden (zoals uurwerken, oorbellen, kettingen, piercings, sjaaltjes, ...) zijn verboden tijdens de lessen.

Lange haren worden samengebonden of opgestoken.

De turnzaal mag niet betreden worden met buitenschoeisel.

Gebruik van gsm is niet toegelaten in de les, enkel mits toestemming van de trainer.

### Lokaal en turnmateriaal

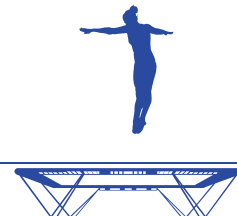
Hou het turnmateriaal, de turnzaal, kleedruimten, toiletten en gang proper en netjes. Afval deponeer je in een vuilbak.

Loop nooit met buitenschoeisel in de zalen en zeker niet over de turnmatten.

Verwittig onmiddellijk de lesgever bij schade of gebreken.

Draag steeds zorg voor het turnmateriaal en het lokaal.

Op het einde van de les zorgen train(st)ers en gymnasten ervoor dat de turntoestellen en de matten steeds veilig opgeborgen worden.



Er mogen geen berichten opgehangen worden aan het magneetbord zonder toestemming van het bestuur.

## Trainingen

Een heleboel enthousiaste train(st)ers, bestuursleden en vrijwilligers staan klaar voor jou. Wij verwachten dan ook dat jij:

- regelmatig de trainingen bijwoont.
- aandachtig bent en je inzet.
- dat jij tijdig aanwezig bent.
- dat je bij langdurige afwezigheid (cheer, tumbling, dans, trampoline, ...) je trainer verwittigt. Bij acro verwittigt je steeds je trainer.

Tijdens de trainingen is publiek niet toegelaten. De ouders wachten in de hal bij het begin en op het einde van de les.

Ouders en sympathisanten krijgen de gelegenheid tot het bijwonen van een training tijdens onze opendeurdagen.

VGL vzw is enkel verantwoordelijk voor de leden tijdens de trainingen. Er mogen en kunnen geen gymnasten worden toegelaten buiten de trainingsuren van je groep.

Zieke kinderen kunnen niet deelnemen aan de trainingen.

Goede en duidelijke afspraken zijn nodig om alles zo vlot en respectvol te laten verlopen. Als je je toch niet aan de afspraken houdt, krijg je een verwittiging. Na 3 verwittigingen kan het bestuur beslissen je de toegang tot de club te ontzeggen.

## Groepsspecifieke afspraken

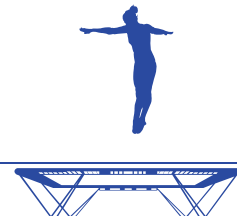
- Acro:

Hier wordt zeker gevraagd om zoveel mogelijk aanwezig te zijn tijdens de trainingen. Wie niet regelmatig kan komen begint beter niet met acro.

Acro bestaat uit formaties van duo's of trio's, er wordt zoveel mogelijk met dezelfde partners getraind. Te weinig trainen is niet efficiënt. Het is niet omdat je acro-partner niet komt trainen dat je zelf niet aanwezig kunt zijn tijdens de trainingen. Bij afwezigheid verwittigt je zeker je trainster maar ook je partner.

Het is niet omdat je acro-partner niet komt trainen dat je zelf niet aanwezig kunt zijn tijdens de trainingen.

Bovenpartners die op vrijdag acro B-B/A of A doen worden ook verwacht in acro C of gevorderden-prékeur/acro naar gelang niveau en leeftijd. Tussenpartners en onderpartners die op vrijdag ook acro doen kunnen ook aansluiten bij gevorderden-prékeur/acro Het is aan te raden dat bovenpartners aansluitende kledij of een maillot dragen.



- **Cheer:**

Voor Cheer is aangepast schoeisel nodig. Info hierover kan je bekomen bij de trainers. Er zijn bijkomende afspraken voor cheerleading; deze worden apart toegelicht via de trainers.

- **Peuterturnen:**

Bij peuterturnen is het de bedoeling dat er één ouder per kind aanwezig is. Kinderen die niet ingeschreven zijn kunnen niet deelnemen, het is eveneens niet de bedoeling dat zij op de bank zitten wachten tijdens de les, gezien de drukte in de zaal.

- **Kleuterturnen:**

Kinderen die nog niet voldoende zindelijk zijn, kunnen nog niet mee turnen bij de kleutergroepen. Onze trainers zijn niet in de mogelijkheid pampers te vervangen en zijn hiervoor niet geschoold. Onze focus ligt op sporten. Is je kind nog niet zindelijk? Dan adviseren we bij peuterturnen aan te sluiten. Zo kan je eventuele pampers zelf verversen.

## Waardevolle voorwerpen

De kleedkamers zijn onbewaakt. Juwelen, gsm's,... laat je best thuis. Indien je ze toevallig toch bij hebt, leg deze voorwerpen dan in de zaal en vergeet ze niet mee terug te nemen na de training.

VGL VZW kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor verlies, diefstal of beschadiging.

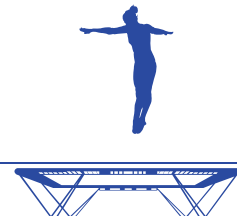
## Pesten

Pesten tolereren we niet !

Indien we zouden merken dat een lid gepest wordt door zullen we zo snel mogelijk actie ondernemen. De gepeste proberen we in de mate van het mogelijke te begeleiden. We kijken naar de aanleiding en trachten een oplossing te vinden. Met de pester proberen we het pestgedrag te analyseren, we proberen te achterhalen wat de reden tot pesten is, wat de gevolgen voor de gepeste (en voor de pester) kunnen zijn. We proberen hem te motiveren en te sturen zodanig dat er geen toekomstig pestgedrag meer zal komen. In geval van pesten worden de betrokken ouders steeds door trainer of bestuurslid ingelicht. In geval van aanhoudend pesten, kan het bestuur beslissen om de gymnast de toegang tot de lessen te weigeren. De API kan ook steeds ingeschakeld worden.

## Foto's

Foto's kunnen gemaakt worden voor publiciteit. Je kan je bij inschrijven verklaren dat je daar niet mee akkoord gaat.



Een sportief jaar toegewenst!

