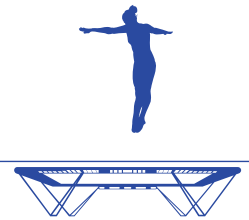




Infobrochure

2025 – 2026





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.

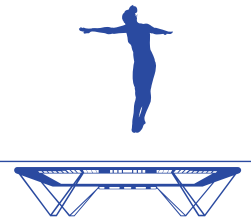
VGL vzw is een toffe en dynamische turnkring. Iedereen die wil kennismaken met de gymnastiek is van harte welkom bij ons. Zelfs de peutertjes kunnen al bij ons terecht (ofwel: vanaf de leeftijd van 18 maanden kunnen kinderen bij ons terecht). Onze klemtoon ligt vooral op recreatieve gymnastiek en dans.

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

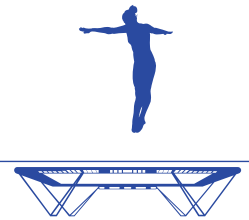
Ons streefdoel is om onze leden een zinvolle en gezonde vrijetijdsbesteding te bieden en een goede fysieke conditie te laten opbouwen en onderhouden.
We hechten veel belang aan een fijne groepssfeer, vertrouwen, vriendschap en respect.

VGL vzw biedt je volgende disciplines aan:

- Acrogym
 - Acro Mini
 - Acro Junior
 - Acro
 - Acro - Tumbling
 - Acro+
- Tumbling
 - Beginners
 - Basisgym Junior
 - Basisgym +
 - Tumbling Gevorderden
 - Tumbling Keur
- GymSkills
 - GymSkills mini °2017 - 2019
 - GymSkills junior °2014 - °2016
- Kleuterturnen
 - Kleuters 1^e kleuterklas
 - Kleuters 2^e en 3^e kleuterklas



- **Peuterturnen (van 18 maanden tot 2,5 à 3 jaar)**
 - Peuters 1
 - Peuters 2
 - Peuters 3
- **Cheerleading**
 - Electric Blue Cheerleaders (°2012 tot en met °2016)
 - Blue Shark Cheerleaders (tot en met °2011)
- **Trampoline**
 - Trampoline Mini
 - Trampoline Junior
 - Trampoline +
- **Pilates**
 - Pilates
- **Freerunning / Parkour**
 - Parkour Junior (vanaf °2016)
 - Parkour +
- **Dans**
 - Moderne Dans



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

Website: 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

Ons lidnummer bij de GymFed: stamnummer 45.

Via Gymfed zijn we verzekerd voor ongevallen (Ethias).

Onze vereniging heeft op 23 december 2014 voor het eerst het Q4-gym label behaald. We hebben in 2022 een nieuwe audit gekregen en het Q4-gym label werd verlengd tot eind 2026.

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.





Contacten

Axel Baeyens - voorzitter

Carla Burm - secretaris

Wendy De Fré - penningmeester, ongevallen

info@voorgeestenlichaam.be

Lynn De Keyser – bestuurslid

lynn@voorgeestenlichaam.be

Maike Donners - afgevaardigde sportraad, verantwoordelijke opleidingen

maiike@voorgeestenlichaam.be

Niki Schippers - bestuurslid, communicatie

niki@voorgeestenlichaam.be

Annelies Smet - ledenbeheerder, webmaster

annelies@voorgeestenlichaam.be

Hilke Wille - bestuurslid, verantwoordelijke trainers

hilke@voorgeestenlichaam.be

Linde Haeleydt – API (aanspreekpunt integriteit)

api@voorgeestenlichaam.be



Uurregeling

Het uurrooster is raadpleegbaar op de website:

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.

Het turnjaar vangt aan op 1 september 2025 en eindigt op 14 juni 2026.
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.

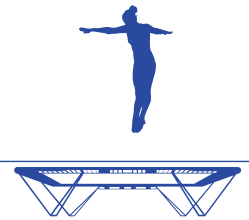
Online inschrijven

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

- **vanaf 1 juli 2025 tot en met 14 juli 2025** voor bestaande leden.
- **vanaf 15 juli 2025 tot en met 18 juli 2025** voor broers en/of zusjes
- **vanaf 19 juli 2025** voor nieuwe leden.

Er zijn 2 manieren:

- U heeft een account of kreeg een mail met uw account om online in te schrijven.
 1. U logt in als bestaande gebruiker met uw mailadres en de code die u kreeg/heeft
 2. U krijgt alle leden te zien die op dit mailadres ingeschreven zijn
 3. U volgt de stappen
 4. U krijgt een overzicht van het te betalen lidgeld
 5. U voert de betaling online uit
 6. Wij krijgen een bericht van uw inschrijving – deze dient nog goedgekeurd te worden.



- U kreeg geen mail, ga dan naar onze website www.voorgeestenlichaam.be
 1. U klikt op de link “online inschrijven”
 2. U logt in als nieuwe gebruiker
 3. Ga verder vanaf punt 3 hierboven

Lidgelden september 2025 – juni 2026

Lidgelden zijn raadpleegbaar via het uurrooster:

www.voorgeestenlichaam.be/uurrooster

Het turnjaar begint op 01/09/2025 - einde 15/06/2026.

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

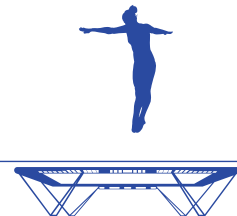
* Aan dit lidmaatschap zijn bepaalde voordelen (kortingen, ...) verbonden. Je vindt deze terug op de desbetreffende websites van Gymfed.

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^{de} 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. Deze lidkaart dient als bewijs van inschrijving. Elk lid dient deze kaart te kunnen voorleggen op eenvoudig verzoek van coaches en/of bestuur.

Ongevallen

Sporten is gezond maar ongevalletjes 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.

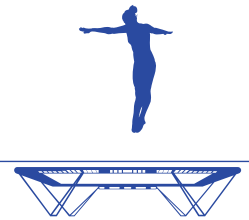
Voor verdere vragen, kan je steeds contact opnemen met onze clubverantwoordelijke Wendy De Fré op ongeval@voorgeestenlichaam.be

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
- te downloaden van de website 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, 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.

Bij VGL zijn we sowieso altijd al heel omzichtig omgesprongen met gegevens van leden. We hebben nooit gegevens verkocht aan derden en zullen dat ook nooit doen: jouw gegevens worden uitsluitend gebruikt binnen VGL en de 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, oorringen, 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 (tumbling, dans, trampoline, ...) je trainer verwittigt. Bij acro verwittig 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.

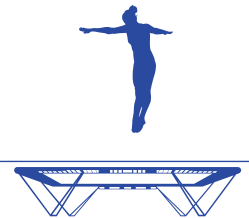
Ouders en sympathisanten krijgen de gelegenheid tot het bijwonen van een training tijdens onze opendeurdagen.

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.

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.

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 ontfemen.



Specialisatiegroepen

▪ 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 verwittig 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.

Waardevolle voorwerpen

De kleedkamers zijn onbewaakt.
Juwelen, gsm, iPod, ... laat je best thuis.

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

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.

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 als je daar niet mee akkoord gaat.

Een sportief jaar toegewenst!

