

# **WELKOM BIJ KDO APELDOORN**

Een veelzijdige gymnastiekvereniging!

Gymnastiekvereniging KDO Apeldoorn is opgericht in 1916. De vereniging begon met 19 leden. Inmiddels is de vereniging uitgegroeid tot een veelzijdige vereniging met ruim 900 leden. En in de huidige tijd kan echt niet meer worden volstaan met alleen maar gymnastieklessen. Daarom worden naast gymnastiek ook de sporten turnen, trampolinespringen, dansen en freerunnen aangeboden.

Onder leiding van een enthousiast bestuur zorgt een goed opgeleid technisch kader voor de invulling van de diverse lessen. Er zijn lessen voor jong en oud en zowel op recreatief als selectieniveau. Op recreatief niveau wordt gemiddeld één tot anderhalf uur in de week getraind en soms wordt ook meegedaan aan een wedstrijd of demonstratie. Er zijn groepen van beginners tot gevorderd niveau. Voor de selectiegroepen zijn de trainingsuren uiteraard veel meer en deelname bij deze groepen gebeurt alleen op uitnodiging.

## **Succes in binnen- en buitenland**

Binnen de disciplines turnen en trampolinespringen wordt veelvuldig meegedaan aan regionale en landelijke wedstrijden en vaak niet onverdienstelijk. Bij de turnafdelingen worden tijdens deze wedstrijden en de Nederlandse Kampioenschappen een groot aantal medailles behaald. Ook de trampolinespringers van KDO zijn zeer succesvol. Diverse springers weten zich jaarlijks te plaatsen voor het NK en komen met diverse gouden medailles naar huis. Daarnaast hebben enkele springers zelfs hun geluk mogen beproeven over de grens en meegedaan aan World Cup wedstrijden.

## **Prima sfeer en goede conditie**

Voor de dansgroepen, zowel recreatie als selecties, bestaat er de mogelijkheid om mee te doen aan een regionale Dance2Demo. Hiervan worden er jaarlijks ongeveer dertig gehouden, verspreid door het hele land. Totaal treden ongeveer 1000 groepen voor het voetlicht en hieruit worden de leukste, origineelste en mooiste dansen gekozen voor één landelijke Dance2Demo.

Bij de recreatieve lessen: gymnastiek, peutergym, kleuter, 55+ Sportfit/gym, freerunnen en trampolinespringen staan het bewegen en de sociale contacten tijdens de wekelijkse lessen hoog in het vaandel. Of kort gezegd: in een prima sfeer met elkaar werken aan een goede conditie!

### **Diverse activiteiten**

Naast de reguliere lessen is er ook volop ruimte voor diverse activiteiten, zoals bijvoorbeeld Sinterklaasfeest. Ook worden er recreatieve gymwedstrijden of dansavonden georganiseerd. En uiteraard heeft KDO haar eigen uitvoering.

### **Veilig sport klimaat**

Leiding en bestuur van KDO werken hard aan een veilig sportklimaat voor al onze leden. Iedereen moet binnen KDO veilig en met veel plezier kunnen sporten. Mocht er toch iets vervelends plaatsvinden op het gebied van ongewenst gedrag, dan kan de sporter contact opnemen met één van onze vertrouwens contact personen. Deze zijn geschoold en handelen adequaat en vertrouwelijk.

### **Informatie**

In dit boekje vindt u veel informatie over ons aanbod. De lestijden kunt u vinden op onze website [www.kdoapeldoorn.nl](http://www.kdoapeldoorn.nl). Mocht u nog twijfelen, dan bent u welkom om **2 gratis proeflessen** mee te doen. Bent u inmiddels overtuigd, dan vragen wij aan u het aanmeldingsformulier op de laatste pagina van dit boekje in te vullen en ondertekend in te leveren bij de leiding in de zaal. Daarnaast is ook een digitale inschrijving via QR-code mogelijk, deze code vindt u verder in dit boekje.

Heeft u vragen of opmerkingen, neemt u dan gerust contact met ons op.

Wij wensen u een hele sportieve tijd toe bij KDO.

Bestuur Gymnastiekvereniging KDO Apeldoorn

*Bewaar dit boekje goed voor alle informatie. (2022-2023-1)*

*Kijk voor actuele informatie op: [www.kdoapeldoorn.nl](http://www.kdoapeldoorn.nl)*



# INHOUD

<b>Bestuur &amp; medewerkers</b>	<b>4</b>
<b>Freerunnen</b>	<b>5</b>
<b>Dans</b>	<b>5</b>
Dans algemeen	6
In Shape les	6
Jazz dance. Music flashback sixty to eighty	6
<b>Gym / Turnen</b>	<b>7</b>
Gymnastiek	7
Wedstrijdturnen	7
Recreatief turnen (voorheen Gym+/Turnen)	7
Turngroep: Oud Talent	8
Peutergym	8
Beweegdiploma	8
55+Bewegen dus!	8
<b>Trampolinespringen</b>	<b>9</b>
<b>Veilig Sport Klimaat</b>	<b>10</b>
<b>Leden- en contributieadministratie</b>	<b>12</b>

## BESTUUR & MEDEWERKERS

### **Voorzitter**

Robert Hukshorn

[voorzitter@kdoapeldoorn.nl](mailto:voorzitter@kdoapeldoorn.nl)

### **Penningmeester**

Sherida Baptista

[penningmeester@kdoapeldoorn.nl](mailto:penningmeester@kdoapeldoorn.nl)

---

### **Secretaris**

vacant

[secretaris@kdoapeldoorn.nl](mailto:secretaris@kdoapeldoorn.nl)

### **Bestuurslid Algemene zaken**

Ante Brinkman

[algemenezaken@hdoapeldoorn.nl](mailto:algemenezaken@hdoapeldoorn.nl)

---

### **Bestuurslid Sportzaken**

vacant

[sportzaken@kdoapeldoorn.nl](mailto:sportzaken@kdoapeldoorn.nl)

### **Bestuurslid Opleidingen**

vacant

[opleidingen@kdoapeldoorn.nl](mailto:opleidingen@kdoapeldoorn.nl)

---

### **Coördinator Turnen**

Simone ten Hake

[turnen@kdoapeldoorn.nl](mailto:turnen@kdoapeldoorn.nl)

### **Coördinator Gymnastiek**

vacant

[gym@kdoapeldoorn.nl](mailto:gym@kdoapeldoorn.nl)

---

### **Coördinator Freerunnen**

Roy Veenhuizen

[freerunning@kdoapeldoorn.nl](mailto:freerunning@kdoapeldoorn.nl)

### **Coördinator Trampolinespringen**

Dennis Ignatius, Harold Brinkman

[trampoline@kdoapeldoorn.nl](mailto:trampoline@kdoapeldoorn.nl)

---

### **Coördinator Dans**

Amber Reinders

[dans@kdoapeldoorn.nl](mailto:dans@kdoapeldoorn.nl)

### **Verenigingsmedewerker/ledenadministratie**

Ellen de Jong

tel. 06-36542711

[info@kdoapeldoorn.nl](mailto:info@kdoapeldoorn.nl)

---

### **Vertrouwenscontactpersoon**

Marc Jongschaap

tel: 06 19632181

[vcp@kdoapeldoorn.nl](mailto:vcp@kdoapeldoorn.nl)

### **Webmaster**

Patrick Rodink

[website@kdoapeldoorn.nl](mailto:website@kdoapeldoorn.nl)

## FREERUNNEN

Ook altijd eens willen uitproberen? Overal overheen springen op de meest originele en spectaculaire manier? Kom dan freerunnen bij KDO Apeldoorn en oefen je kunsten. Onder professionele begeleiding krijg je les van 'echte' Freerunners op een veilige manier.



## DANS

Dans is een populaire vrijetijdsbesteding, goed als ontspanning, voor de sociale contacten en tegelijkertijd een prettige bezigheid om te werken aan lichaamshouding en conditie. Dans maakt onderdeel uit van ons veelzijdige lesaanbod.

Bij ons kun je dans beoefenen op allerlei niveaus. Voor jong en oud, beginners en gevorderden, op verschillende locaties worden lessen dans gegeven door gediplomeerde leiding. Het sociale aspect, een verantwoorde levenswijze en de groei naar een hoger dans niveau staan hoog in het vaandel.

Iedereen die graag wil dansen kan zich aansluiten bij één van onze recreatiegroepen. Voor de selectiegroepen word je geselecteerd of kun je eens per jaar auditie doen.

Alle selectiegroepen doen mee aan Dance2Demo's waar verschillende verenigingen bij elkaar komen om op te treden.

*Ik wil graag dansen in één van de selecties!*

De leidster van Jong Talent en de leidster van de C-selectie komen 1 keer in het jaar kijken bij de recreatiegroepen om meisjes te selecteren. Hierbij wordt gelet op de aandacht die je hebt in de les, je uitstraling, je houding en hoe je danst. Ben je geselecteerd, dan krijg je een korte



proefperiode om te kijken of je geschikt bent om in deze groep mee te mogen trainen en dansen. Als jij het dan ook leuk vindt in de groep, dan mag je blijven meedansen. In de B- en de A-selectie kan je alleen komen dansen op uitnodiging.

### **lessen voor volwassenen in onze dansstudio:**

#### **In shape (dames & heren)**

Wil jij op een leuke, gezellige en eigentijdse manier werken aan je conditie en vind je het leuk om dat te doen op muziek, dan is de 'IN SHAPE' les wat voor jou!

De les bestaat uit een warming-up, conditietraining, spierversterkende oefeningen en een cooling-down op muziek.

#### **Jazz dance. Music flashback sixty to eighty (dames & heren)**

Heb je zin om er even een uurtje gezellige tussenuit te zijn en tegelijkertijd lekker te ontspannen en bewegen op muziek die jou aanspreekt, dan kom naar Jazz dance!

Ontspan, beleef en beweeg samen de klok rond met 'back to the sixty, seventy and eighty'!

## GYM / TURNEN

### Gymnastiek

Dit is de sport voor jong en wat ouder om het lichaam in conditie te houden. In deze lessen ben je met je hele lichaam bezig. Niet alleen het uithoudingsvermogen wordt getraind, maar ook aan je kracht en soepelheid wordt gewerkt. De gymnastieklessen bij KDO zijn gericht op de doelen en eisen van de betreffende groep. Zo zijn de kleinsten op speelse wijze bezig met het verbeteren van hun mobiliteit en coördinatie vermogen, terwijl de ouderen al zwetend hun stijve spieren versoepelen.

De schoolgaande jeugd willen we op gezellige en ontspannen wijze de basisonderdelen van het turnen bij brengen. Door het deelnemen aan gymnastiek kan iedereen op zijn eigen niveau met het turnen bezig zijn. Uiteraard wordt het spelelement bij deze lessen niet vergeten.

### Wedstrijdturnen

Voor meisjes die zich in het turnen willen specialiseren heeft KDO de turnafdeling. Binnen de turnafdeling zijn er 4 verschillende niveaus waar de jeugd wordt ingedeeld.

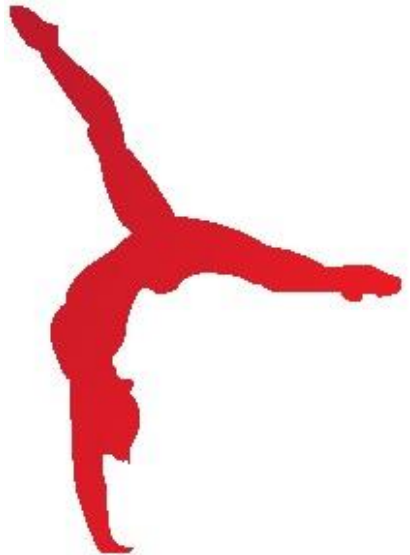
Er wordt alleen op de 4 wedstrijdtoestellen (vloer, sprong, balk en brug) geturnd. Met als doel deel te nemen aan wedstrijden. Dit houdt in dat er wordt mee gedaan aan turnwedstrijden in de regio, het district en/of landelijk. Tevens wordt door de leden deelgenomen aan het Apeldoornse Turn Kampioenschap (ATK).

Deelname aan de wedstrijd- en selectiegroepen is alleen mogelijk op uitnodiging van de trainer. De

meisjes worden in dit geval geselecteerd uit de recreatieve gym- en turngroepen.

### Recreatief turnen (voorheen Gym+/Turnen)

Dit is onze recreatieve turngroep. Deze groep is voor meisjes die graag willen turnen zonder daarbij een verplichte wedstrijddeelname te hebben.



## **Turngroep: Oud Talent**

Deze groep bestaat uit oud turnsters, die op verschillende niveaus geturnd hebben. Maar de drang om te turnen is altijd gebleven. Dus nog lekker aan de brug hangen, over die dunne balk lopen en zweven over het paard! Geen zware trainingen en wedstrijden meer. Ons motto is nu: gezellig bezig zijn met de turnsport!

## **Peutergym**

Vanaf het moment dat uw kind kan lopen wordt de wereld een stuk groter. Uw kind wil nu de wereld gaan verkennen, maar voelt zich nog niet veilig genoeg om dit zonder zijn vader of moeder te doen. Peutergym richt zich juist op deze peuterfase. Eén uur peutergym wil zeggen gericht bezig zijn met je eigen kind. Door middel van spelletjes, liedjes en oefeningen de motorische ontwikkeling van je kind zoveel mogelijk te stimuleren en bevorderen. Waarbij de nadruk ligt op het hebben van plezier met vader en/of moeder.

## **Beweegdiploma**

Het halen van een zwemdiploma voor het jonge kind is voor veel ouders de normaalste zaak van de wereld en hoort bij de opvoeding. Het behalen van een beweegdiploma voor het jonge kind is nog niet zo vanzelfsprekend, maar o zo belangrijk voor de motorische, de sociale en cognitieve ontwikkeling van het jonge kind. In verschillende gymlessen bij KDO kan het beweegdiploma worden behaald door kinderen in de leeftijd van 2-6 jaar. Kijk op [www.kdoapeldoorn.nl](http://www.kdoapeldoorn.nl) voor meer informatie.

## **55+ Bewegen dus!**

55+? Bewegen dus! Ook u kunt in beweging komen door mee te doen aan onze lessen voor 55-plussers. De bewegingsactiviteiten voor 55-plussers worden door deskundige begeleiders gegeven. U krijgt altijd les van een goed opgeleide sportleider die een extra cursus heeft gevolgd in het geven van gymnastiek en bewegingslessen aan ouderen. KDO biedt lessen sportfit 55+ en aerobic fitness 55+ aan. De lessen starten met een warming-up op muziek. Daarna doen we oefeningen die gericht zijn op alle spiergroepen. Deze oefeningen kunnen eventueel ook met of op een stoel gedaan worden, waarbij diverse materialen worden gebruikt. We sluiten de les altijd af met een rustiger deel.



## TRAMPOLINESPRINGEN

Je voelt je als een vogel in de lucht. Afzetten en hup...hoog, steeds hoger zweven. Wentelen, draaien, schroeven. Zo zweef je door de lucht. Neerkomen op de verende mat en hup...weer hoog! Een salto, gestrekt of gehurkt vlieg je door de lucht. Heerlijk steeds hoger en hoger zweven. Dat is trampolinespringen.

Om hoge, maar vooral mooie, sprongen en salto's te maken, moet je al je spieren perfect kunnen beheersen. En dat lukt alleen door te oefenen, véél te trainen. Al springende leer je je spieren te beheersen en te coördineren. Je verfijnt je gevoel voor evenwicht, ruimte, tempo en ritme.

Door een methodische opbouw is het mogelijk om een groot aantal sprongen te leren. Eerst worden de basissprongen aangeleerd. Daarna de buik- en rugsprongen. En als je deze beheerst komen de salto's aan de beurt. Dan voel je je echt vrij als een vogel in de lucht.

Voor wie de ambitie heeft om hierin verder te gaan is een doorgroei naar de wedstrijd of selectiegroep mogelijk.



# VEILIG SPORT KLIMAAT

Leiding en bestuur van KDO werken hard aan een veilig sportklimaat voor al onze leden. Iedereen moet binnen KDO veilig en met veel plezier kunnen sporten.

## Wat hebben wij inmiddels gedaan?

- Onze technische leiding is gediplomeerd voor de lessen die zij geven en hebben de bijbehorende licentie.
- Niet gediplomeerde leiding wordt begeleid en/of volgt een opleiding.
- Al onze leiding, bestuur- en commissieleden die werken met jeugdige sporters hebben een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag).
- Assistenten worden geschoold.
- Bestuur is geschoold in 'besturen met een visie' en veilig sportklimaat.
- Vertrouwenscontactpersonen zijn geschoold en aangesteld.
- Regels van respect zijn opgesteld.



## Afspraken regels van respect

- We hebben respect voor elkaar, elkaars eigendommen en onze omgeving.
- Wij schelden elkaar niet uit.
- Pesten en bedreigen is ten strengste verboden.
- Fysiek geweld staan wij niet toe!
- Heb respect voor ieder zijn 'kunnen'. Help en steun elkaar tijdens trainingen, demonstraties en/of wedstrijden.
- We zijn allemaal verantwoordelijk voor een goede sfeer en gang van zaken tijdens de trainingen en wedstrijden.
- Er is geen plaats voor racisme en discriminatie.
- We komen niet ongewenst te dichtbij en raken de ander niet tegen zijn of haar wil aan.
- We dragen allemaal bij aan een open communicatie; we lossen problemen op door erover te praten.

## **Samen zijn we KDO**

Leden, leiding en bestuur houden zich aan de afspraken en zorgen er samen voor dat deze worden nageleefd. We spreken elkaar er op aan indien dat nodig is. Bij vragen kan je contact opnemen met het bestuur.

## **VERTROUWENS CONTACTPERSOON**

Binnen KDO is er een Vertrouwens Contactpersoon (VCP):

Marc Jongschaap                      06 19632181, [vcp@kdoapeldoorn.nl](mailto:vcp@kdoapeldoorn.nl)

De vertrouwens contactpersoon is geschoold en handelt adequaat en betrouwbaar. Mocht er ondanks alle voorzorgsmaatregelen die er zijn genomen toch iets vervelends plaatsvinden op het gebied van ongewenst gedrag, dan kan de sporter contact opnemen met onze vertrouwens contactpersoon.

## LEDEN- EN CONTRIBUTIEADMINISTRATIE

De contributie dient ieder kwartaal bij vooruitbetaling te worden voldaan. U machtigt het bestuur tot automatische incasso. Naast de contributie wordt per kwartaal de KNGU bijdrage in rekening gebracht (bondscontributie).

### **Bijdrage KNGU (bondscontributie)**

De Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) brengt voor al haar leden een contributie in rekening. Deze contributie wordt door ons geïnd en aan de KNGU afgedragen. Op het moment van uitgave van dit boekje (2022) is dit voor leden tot 16 jaar € 5,95 per lid per kwartaal en voor leden van 16 jaar e.o. € 7,35 per lid per kwartaal. De voordelen van lidmaatschap van de KNGU zijn onder andere mogelijkheid tot deelname aan evenementen en wedstrijden, opleidingen, ontwikkeling van het sportaanbod, dekking van SENA en BUMA muziekrechten en een collectieve aanvullende verzekering voor aansprakelijkheid en ongevallen.

### **De actuele contributiebedragen kunt u vinden op onze website**

[www.kdoapeldoorn.nl](http://www.kdoapeldoorn.nl)

Contributiebedragen gelden voor **1 uur** in de week. Voor meerdere lessen per week wordt de contributie dienovereenkomstig aangepast. De contributie is gebaseerd op **40 lesweken** in een jaar en wordt per kwartaal geïnd. De vakantieweken worden door deze regeling niet in rekening gebracht. De contributie wordt omstreeks de 2de week van elk nieuw kwartaal afgeschreven.

### **Stichting Leergeld**

KDO steunt ook het werk van Stichting Leergeld door een korting te geven op de contributie, welke via Stichting Leergeld aan KDO wordt betaald. Neem contact op met Stichting Leergeld om te zien of u in aanmerking komt. Voor meer info zie [www.leergeldapeldoornvoorst.nl](http://www.leergeldapeldoornvoorst.nl).

Bezoek onze website voor alle actuele informatie betreffende onze vereniging. Ga naar [www.kdoapeldoorn.nl](http://www.kdoapeldoorn.nl) en mis niets van het laatste nieuws.

## **Aanmelden als nieuw lid**

Het aanmelden als lid vindt plaats in de zaal bij de betreffende leiding, zij hebben aanmeldingsformulieren. Inschrijven via de link op de website is ook mogelijk

## **Automatische incasso**

Leden die zich aanmelden bij KDO Apeldoorn, kunnen de verschuldigde contributie en eventuele kosten voor demo's en wedstrijden door middel van automatische incasso voldoen. Hiervoor dient u het bestuur te machtigen tot afschrijving van het voor u geldende contributiebedrag. Dit vereenvoudigt de inning van de contributie en bespaart de vereniging vele euro's ten opzichte van andere vormen van betalingsverkeer.

Indien u niet akkoord gaat met de afschrijving, kunt u binnen 30 dagen bij uw eigen giro-of bankkantoor opdracht geven om het bedrag terug te storten.

Het komt regelmatig voor dat de contributie wordt betaald voor een lid (zoon/ dochter) door een persoon met een andere achternaam dan die van het betreffende lid. Voor de betreffende bankinstelling klopt de relatie banknummer/achternaam in dat geval niet. Wilt u daarom aangegeven in welke relatie betrokkene staat tot het lid en van welke bankrekening de contributie kan worden afgeschreven?

## **Beëindiging van het lidmaatschap**

Het lidmaatschap wordt tenminste aangegaan voor de duur van één kwartaal. Beëindiging van het lidmaatschap kan daarom ook uitsluitend per kwartaal plaatsvinden. De leden dienen dit schriftelijk, per mail of via het opzegformulier op de website uiterlijk 10 dagen voor het kwartaal waarin men wil stoppen, kenbaar te maken bij de verenigingsmedewerker [info@kdoapeldoorn.nl](mailto:info@kdoapeldoorn.nl)

## **Wijzigen van gegevens**

De leden- en contributieadministratie zorgt voor een actuele weergave van alle leden van KDO en zorgt elk kwartaal voor de incasso van de contributie. **Geef wijzigingen **aub zo spoedig mogelijk door****, gebruik hiervoor [leden@kdoapeldoorn.nl](mailto:leden@kdoapeldoorn.nl) Bijvoorbeeld wijziging van persoonlijke gegevens (rekeningnummer, adres, enzovoort), verandering(en) in de lesdeelname, terugkeer na een periode van vrijstelling i.v.m. een blessure, ziekte, zwemles of zwangerschap.