TURNKRING PALFIT PAAL VZW 2023 - 2024

MISSIE

Turnkring Palfit Paal vzw staat voor het aanbieden van gezond, aangenaam en verantwoord sporten voor alle leeftijden, met de focus op respect en fair-play, ongeacht afkomst of geaardheid.
Een belangrijke waarde binnen onze club, is het garanderen van ethisch verantwoord sporten.
Palfit Paal zorgt voor een evenwicht tussen recreatieve en competitieve gymnastiek waarbij een positieve trainingsbeleving centraal staat. Bij Palfit staat de sporter centraal en wordt er gezorgd voor begeleiding door ervaren en geschoolde trainers. Zij brengen de leden de fundamentele waarden van de sport bij en zorgen voor een individuele ontplooiing van elk lid. De sociale kant van de sport speelt bij de club een belangrijke rol, zonder de professionaliteit uit het oog te verliezen. Wij zijn een club waar sfeer, betrokkenheid en eigen identiteit voor kader, sporters en vrijwilligers belangrijke aspecten zijn.

KWALITEITSLABEL

In 2022 behaalde onze club opnieuw het Q4Gym kwaliteitslabel. Q4Gym evalueert op een objectieve manier het actuele kwaliteitsniveau of de intrinsieke waarde van een Vlaamse gymnastiekvereniging.

Tijdens deze doorlichting wordt de volledige club onder de loep genomen. Zowel op vlak van verenigingsmanagement en beleid. De kwaliteit van het aanbod, de lessen en de trainers worden eveneens beoordeeld.

BESTUUR

Ere-voorzitter: Jos Dierickx

Voorzitter: Ellen Jambon

Penningmeester: Marina Vandezande

Secretaris & publicatie: Sarah Jambon

Sportief verantwoordelijke: Karen Vanschoren

Vrijwilligerswerking: Niels Van Elven

Aanspreekpunt Integriteit (API): Debbie Hellebuyck (api.palfit@gmail.com)

Algemeen contact: turnkringpalfit@gmail.com

SPORTAANBOD - RECREATIE

KIDIES

Kidies is de vernieuwde naam voor het vertrouwde **kleuterturnen** en **kleutertrampoline**, voor alle 3- tot 6-jarigen.

Kidies biedt **leuke en gevarieerde lesinhouden** aan in verschillende domeinen. Hiermee wordt zowel de **algemene motorische ontwikkeling** (springen, lopen, vangen, heffen, trappen, duwen, …) van de kinderen gestimuleerd. Ze leren eveneens hun **eerste gymnastiekvaardigheden** (koprol, zwaaien, rad, …).

GYMTOPIA

Gymtopia is het vernieuwde programma voor onze 7- en 8-jarige leden en de opvolger van onze groep basisgym.

De **focus** ligt bij gymtopia op een **brede motorische ontwikkeling** die haalbaar is voor elk kind**.**

In deze discipline zorgen we voor een algemene basisvorming om op latere leeftijd een keuze voor een specifieke discipline te kunnen maken.

GYMSTARS – AIRTRACK & TRAMPOLINE

Vanaf de leeftijd van 9 jaar wordt er gestart met een meer **specifieke vorming** per discipline. We volgen hierbij het programma van **Gymstars** om verder te bouwen op de reeds aangeleerde motorische vaardigheden.

Bij **airtrack en trampoline** ligt de focus op het aanleren van elementen op de airtrack (een opgeblazen tumblingbaan). Naast deze airtrack staan ook de verschillende trampolines centraal om allerlei **tricks aan te leren**.

GYMSTARS - TOESTELTURNEN

Vanaf 9 jaar wordt er gestart met een meer **specifieke vorming** per discipline. We volgen hierbij het programma van **Gymstars** om verder te bouwen op de reeds aangeleerde motorische vaardigheden.

Bij toestelturnen zullen de leden verder werken aan lenigheid, kracht, vormspanning, evenwicht en coördinatie. De verschillende turnbewegingen zullen in deze discipline op de **verschillende toestellen** (brug, balk, vloer en sprong) aangeleerd worden.

FREERUNNING

Freerunning is een nieuwe manier om zich op een snelle, vloeiende en efficiënte manier voort te bewegen. Daarnaast is bij Freerunning ook het **spectaculaire aspect**, zoals salto's en andere 'tricks', belangrijk. Er komen **acrobatische kunstjes en durf** aan te pas. Freerunning is een uitdagende sport, de freerunner gaat op zoek naar zijn eigen grenzen en nieuwe uitdagingen.

ROPE SKIPPING

Rope Skipping is een spectaculaire vorm van **acrobatisch touwspringen** waarvoor onder andere een grote hoeveelheid coördinatie, snelheid, uithouding, ritmegevoel en acrobatie vereist is! Er zijn verschillende onderdelen in Rope Skipping waarin telkens oneindig **veel tricks en combinaties** mogelijk zijn, **uitdaging ten top**!

SPORTAANBOD - COMPETITIE

TOESTELTURNEN MEISJES

Binnen onze club bieden we enkel toestelturnen meisjes (kortweg **TTm**) aan op competitieniveau. De gymnasten van deze groep nemen deel aan Gymtopia Happenings, het I-, A-, B- en C-niveau.

Er wordt aan de **vier toestellen** geturnd: damesbrug, balk, grond en sprong.

Aan de damesbrug zwaaien de gymnasten van de ene legger naar de andere en voeren ze intussen **indrukwekkende salto's** uit. Op de 10 cm brede balk laat de gymnast zoveel mogelijk acrobatische technieken zien zonder het **evenwicht** te verliezen. De **sierlijkheid**, persoonlijkheid en **techniek** van de turnster wordt getoond tijdens de grondoefening. Zowel tempo als originaliteit en presentatie zijn hier belangrijk. Aan de sprong zien we dan weer de **explosiviteit** van de turnster in actie.

TUMBLING

Salto's, schroeven en fliks zijn de kernelementen in de discipline Tumbling. In deze discipline voer je **spectaculaire turnoefeningen** uit op de **25 meter lange verende baan**. Onze leden nemen deel op het I-, C- en B-niveau.

Een **tumblingreeks** bestaat uit verschillende salto's en schroeven en wordt afgesloten met een **spectaculaire eindsalto**. Een goede beheersing, vormspanning en explosiviteit zijn belangrijke eigenschappen voor deze sporters. Snelheid, amplitude en vaardigheid in het draaien van salto’s en schroeven zijn een must.

TRAMPOLINE

Hoogte en sensatie? Dat is trampolinespringen! Op de trampoline springen de gymnasten soms tot 8 meter hoog en combineren ze salto’s en schroeven. Hoe hoger je springt, hoe langer je in de lucht zweeft en hoe meer salto's je kan maken. De trampolinespring(st)er kan **evenwicht, ritme, tempo en ruimtegevoel** uitstekend combineren.

We onderscheiden drie disciplines: **trampoline individueel, trampoline synchroon en dubbele minitrampoline.** In onze club nemen we enkel deel aan de discipline trampoline individueel en dubbele minitrampoline en dit op I- en B-niveau.

LOCATIES

SPORTHAL S.A.C.

Sporthal S.A.C.

Hospitaalstraat 40

3582 Beringen-Mijn

Kidies (trampoline) en alle competitiegroepen

SPORTHAL ‘T PARK

Sporthal ’t Park

Parkstraat 40

3583 Paal

Kidies, Gymtopia, Gymstars en Rope Skipping

SPORTHAL CURTICELLA

Sportcentrum Curticella

Sportlaan 20

3582 Koersel

Freerunning

SAVE THE DATES

OPENDEUR-DOE-DAG 2023

Net zoals andere jaren houden we een opendeur- doe-dag.

Op deze dag is iedereen welkom om te komen kijken en vooral om de verschillende disciplines eens uit te proberen.

Wanneer?

26 augustus van 10u00 tot 12u00

Waar?

Sporthal ’t Park te Paal

INSCHRIJVINGEN

Inschrijvingen voor sportseizoen 2023 - 2024 gebeuren online en starten op zondag 27 augustus 2023.

Vanaf 26 augustus zullen de link en de handleiding om in te schrijven op www.palfit.be beschikbaar zijn.

Zo kan je indien gewenst op voorhand reeds een gebruiker aanmaken en kan je meteen aan de slag als de inschrijvingen geopend zijn.

EETDAG 2023

Op zondag 26 november 2023 vindt onze jaarlijkse eetdag plaats.

Geef deze datum alvast door aan familie en vrienden!

FAMILIEDAG 2024

Op zondag 26 mei 2024 organiseren wij opnieuw onze familiedag.

Iedereen is dan welkom om te komen kijken naar

alles wat onze leden geleerd hebben en nog veel meer!

Hoorcentrum Katrijn

BITS SIMPLIFYING ICT

Casa Reale PIZZERIA SECONDA GENERAZIONE

Vloerenadviescentrum

R.A.P. Industries bv

KITWERKEN LAURYSSEN

Optiek Ellen

TURNKRING PALFIT PAAL VZW

OPENDEUR-DOE-DAG – PALFIT PAAL VZW

ZATERDAG 26 AUGUSTUS 2023
VAN 10U00 – 12U00
SPORTHAL 'T PARK TE PAAL

Net zoals andere jaren houden we een **opendeur-doe-dag**.

Op deze dag is iedereen welkom om te komen kijken en vooral om de verschillende disciplines eens uit te proberen.

Start seizoen: 2 september 2023

Einde seizoen: 2 juni 2024

Kom gerust eens een kijkje nemen tijdens een van onze lessen. Of beter nog, beleef zelf wat het is en maak gebruik van 2 gratis proeflessen. Je maakt op die manier kennis met de sport, de trainers en de andere leden.

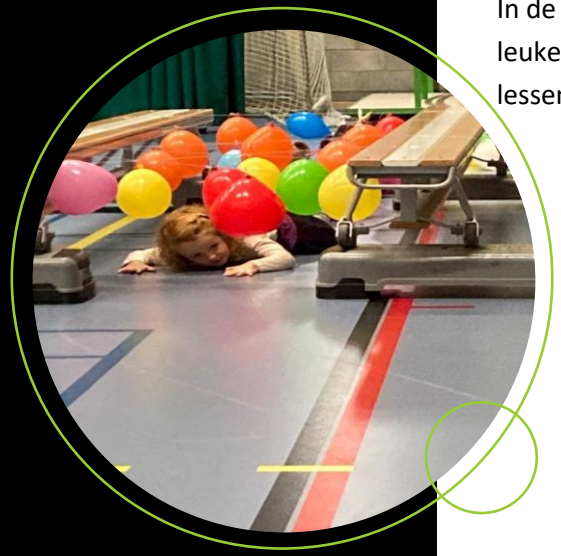
Het lessenrooster is eveneens beschikbaar op de website **www.palfit.be**.

- Online inschrijven mogelijk vanaf 27 augustus 2023 via onze website.

www.palfit.be
turnkringpalfit@gmail.com
www.facebook.com/palfitpaal
www.instagram.com/palfit_paal

KIDIES

ELKE KLEUTER IN ACTIE



WAT IS KIDIES?

Kidies is de vernieuwde naam voor het vertrouwde **kleuterturnen** en **kleutertrampoline**, voor alle 3- tot 6-jarigen.

Kidies biedt **leuke en gevarieerde lesinhouden** aan in verschillende domeinen. Hiermee wordt zowel de **algemene motorische ontwikkeling** (springen, lopen, vangen, heffen, trappen, duwen, …) van de kinderen gestimuleerd. Ze leren eveneens hun **eerste gymnastiekvaardigheden** (koprol, zwaaien, rad, …).

Kleuterturnen met Kidies vormt de perfecte voorbereiding om na de kleuterklas gymnastiek te blijven beoefenen.

www.kidies.be

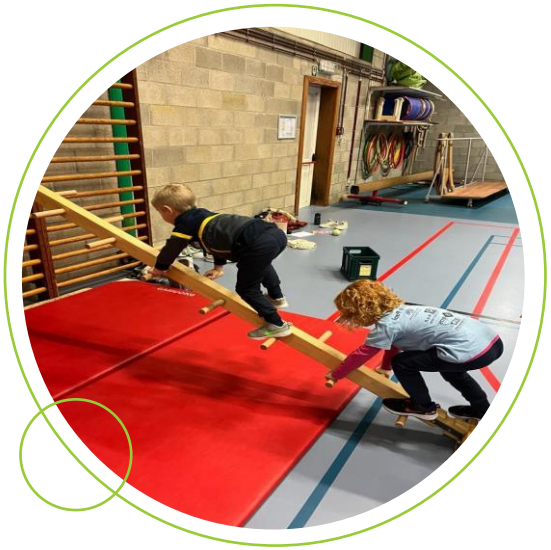
KIDIES – TURNEN

In de lessen kleuterturnen ontdekken de 3- tot 6-jarigen via allerlei leuke spelletjes en oefeningen hun eigen grenzen. Ze kunnen in deze lessen hun **energie ten volle benutten**.

De allerkleinsten van 3 en 4 jaar leren **eenvoudige basisvaardigheden** zoals huppelen, hinkelen en tuimelen. Kinderen van 5 en 6 jaar krijgen wat meer **complexe uitdagingen** aangeboden.

KIDIES – TRAMPOLINE

Bij kleutertrampoline laten we de kinderen naast het opbouwen van algemene turnvaardigheden op een **spelende manier** kennis maken met de **trampolinesport**.



KIDIES – GROEPEN

Kidies – turnen

Sporthal 't Park
Parkstraat 40, 3583 Paal

Kidies 1 (Geboortejaar 2020)	Zaterdag 09u00 – 09u50
Kidies 2 (Geboortejaar 2019)	Zaterdag 10u00 – 11u00
Kidies 3 (Geboortejaar 2018)	Zaterdag 11u00 – 12u00

Kidies – trampoline

Sporthal 't SAC
Hospitaalstraat 40, 3582 Beringen

Kidies – Trampoline (Geboortejaar 2019, 2018 en 2017)	Zondag 09u00 – 10u00

GYMTOPIA

DOE JIJ MEE MET DE 9 BEWEGINGSFAMILIES?

WAT IS GYMTOPIA?

Gymtopia is het vernieuwde programma voor onze 7- en 8-jarige leden en de opvolger van onze groep basisgym.

De **focus** ligt bij gymtopia op een **brede motorische ontwikkeling** die haalbaar is voor elk kind**.**

In deze discipline zorgen we voor een algemene basisvorming om op latere leeftijd een keuze voor een specifieke discipline te kunnen maken.

Kinderen kunnen proeven van verschillende aspecten **binnen de gymnastiek.**

Geleidelijk aan ontwikkelen ze vaak een voorkeur voor één of meerdere disciplines**. Er is weinig tot** geen druk om te presteren**,** plezier beleven **staat centraal.**

De vaardigheden die de kinderen ontwikkelen in deze fase vormen de basis **om later** meer complexe vaardigheden **aan te leren en zullen hen** in elke sport voordeel **opleveren.**

Het komt eveneens hun gezondheid en algemene levenskwaliteit ten goede. **Belangrijk** is dat kinderen een **brede basisvorming** krijgen, zodat alle **fundamentele bewegingspatronen** en grote **motorische vaardigheden maximaal ontwikkeld** worden**.**

www.gymtopia.be

GYMTOPIA - GROEPEN

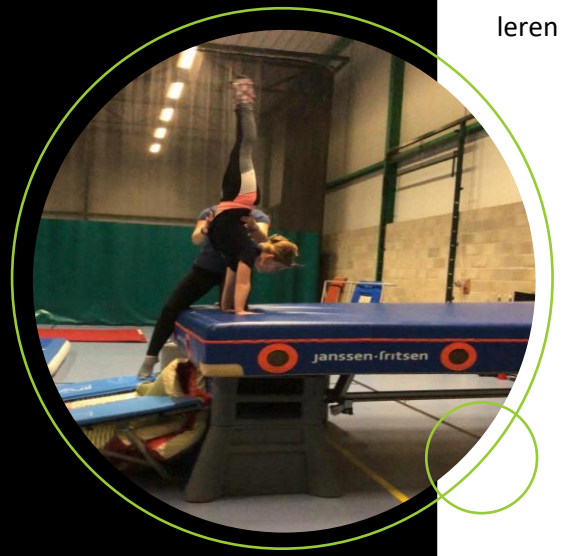
Sporthal ’t Park
Parkstraat 40, 3583 Paal

Geboortejaar 2017 en 2016

Zaterdag 11u30 tot 13u00

GYMSTARS

HOU JIJ VAN UITDAGING EN AFWISSELING?



WAT IS GYMSTARS?

Vanaf de leeftijd van 9 jaar wordt er gestart met een meer **specifieke vorming** per discipline. We volgen hierbij het programma van **Gymstars** om verder te bouwen op de reeds aangeleerde motorische vaardigheden.

In onze club kan je 2 verschillende disciplines onderscheiden in het programma van Gymstars, namelijk airtrack en trampoline of toestelturnen.

www.gymstars.be

GYMSTARS – TOESTELTURNEN

In onze recreatiegroep **toestelturnen** maken meisjes en jongens kennis met alle aspecten van de turnsport. 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, kopstand, handstand, radslag,… Zij zullen alle elementen leren aan de **verschillende toestellen** (brug, balk, vloer en sprong).

GYMSTARS – AIRTRACK EN TRAMPOLINE

Bij **airtrack en trampoline** ligt de focus op het aanleren van elementen op de airtrack (een opgeblazen tumblingbaan). Naast deze airtrack staan ook de verschillende trampolines centraal om allerlei tricks aan te leren.

De oefeningen gaan van koprollen en handstanden, tot wiel, rondat, overslag en meer moeilijke elementen zoals salto's en flikken. Bij het **trampolinespringen** kun je goed **spelen met** de **zwaartekracht**. Hoe hoger je springt, hoe langer je in de lucht kan zweven en hoe meer salto's je kunt maken! Springen op de dubbele minitrampoline vraagt **durf, coördinatie en perfectie**.

GYMSTARS – GROEPEN

Gymstars – toestelturnen

Sporthal 't Park
Parkstraat 40, 3583 Paal

TT (Vanaf 3e leerjaar)	Zaterdag 11u30 – 13u00

Gymstars – airtrack en trampoline

Sporthal 't Park
Parkstraat 40, 3583 Paal

AT 1 (Vanaf 3e leerjaar)	Zaterdag 09u00 – 10u00
AT 2 (Vanaf 5e leerjaar)	Zaterdag 10u00 – 11u30

ROPE SKIPPING

HOU JIJ VAN COMBINATIES MET EEN TOUW?

WAT IS ROPE SKIPPING?

Rope Skipping is een spectaculaire vorm van **acrobatisch touwspringen** waarvoor onder andere een grote hoeveelheid coördinatie, snelheid, uithouding, ritmegevoel en acrobatie vereist is! Er zijn verschillende onderdelen in Rope Skipping waarin telkens oneindig **veel tricks en combinaties** mogelijk zijn, **uitdaging ten top**!

In essentie is elke bewegingsvorm op basis van een springtouw een vorm van rope skipping.

In onze lessen ligt de **focus** erop om op een **spelende wijze** ervaring op te bouwen in rope skipping (memory, Jungle Speed, Mens-erger-je-niet,…)

Deze discipline is een erg complete sport met **oneindig veel creatieve mogelijkheden**. Je kan het zowel individueel als in groep beoefenen.

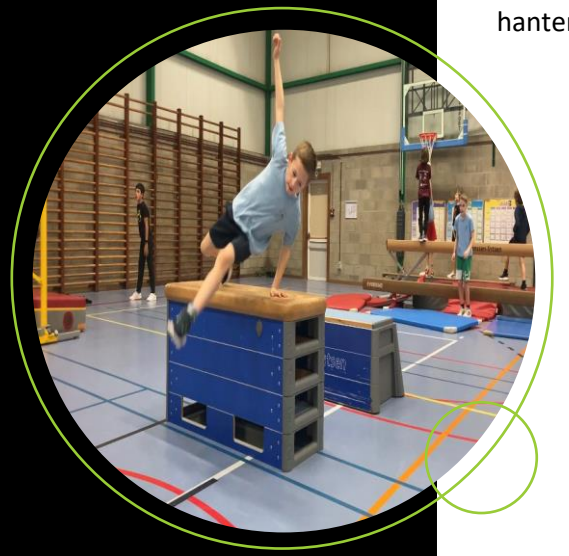
ROPE SKIPPING – GROEPEN

Sporthal ’t Park
Parkstraat 40, 3583 Paal

Lager onderwijs en beginners	Zaterdag 09u30 – 10u30
Middelbaar en gevorderden	Zaterdag 10u30 – 11u30

FREERUNNING

A WAY OF LIFE



WAT IS FREERUNNING?

Freerunning is een nieuwe manier om zich op een snelle, vloeiende en efficiënte manier voort te bewegen. Daarnaast is bij Freerunning ook het **spectaculaire aspect**, zoals salto's en andere tricks, belangrijk. Er komen **acrobatische kunstjes en durf** aan te pas. Freerunning is een uitdagende sport, de freerunner gaat op zoek naar zijn eigen grenzen en nieuwe uitdagingen.

Je hebt het wel vast gezien op straat: mensen die in de publieke ruimte allerlei sprongen, swings, flips, klimtechnieken, … gebruiken om verschillende obstakels te overwinnen. Dat is de sport Freerunning. Parkour of Freerunning is een discipline waar je je lichaam gebruikt om **obstakels** te **overwinnen** en zelfopgelegde uitdagingen te halen. Er zijn vaak tal van manieren om dit te doen of stijlen die je daarbij kan hanteren.

Zo creatief mogelijk van punt A naar punt B komen door te springen, klimmen, balanceren, zwaaien, hangen, … . En vergeet de spectaculaire coole tricks niet! Flips, swings, sprongen, salto's en andere tricks, het hoort er allemaal bij!

De obstakels zijn alledaagse dingen als muurtjes, hekken, trappen, buizen, banken en palen. Alles waar over gesprongen, geklauterd en gerend kan worden, is onderdeel van een Freerunning parcours. Kortweg een **uitdagende sport**.

www.wearefreerunning.be

FREERUNNING – GROEPEN

Sportcentrum Curticella

Sportlaan 20, 3582 Koersel

Beginners (vanaf 3e leerjaar)*	Zaterdag 13u00 – 15u00
Gevorderden (vanaf 3e leerjaar)*	Zaterdag 15u00 – 17u00

**Groepsindeling wordt door de trainers bepaald op basis van de eerste 2 lessen in september, nadien starten de leden in de toegewezen groep.*

SPORTAANBOD – OVERZICHT

OVERZICHT GROEPEN, UREN, PRIJZEN EN LOCATIES

Groep	Wanneer	Lesmoment	Lidgeld (incl.€ 20 administratie en verzekering)	Locatie
Kidies 1 (geboortejaar 2020)	Zaterdag	09u00 - 09u50	€ 95	Sporthal 't Park Parkstraat 40 3583 Paal
Kidies 2 (geboortejaar 2019)	Zaterdag	10u00 - 11u00	€ 100	
Kidies 3 (geboortejaar 2018)	Zaterdag	11u00 - 12u00	€ 100	
Gymtopia (geboortejaar 2017 en 2016)	Zaterdag	11u30 – 13u00	€ 130	
Gymstars toestelturnen (vanaf 3e leerjaar)	Zaterdag	11u30 - 13u00	€ 130	
Gymstars airtrack & trampoline (3e en 4e leerjaar)	Zaterdag	09u00 - 10u00	€ 100	
Gymstars airtrack & trampoline (vanaf 5e leerjaar)	Zaterdag	10u00 - 11u30	€ 130	
Rope Skipping 1 (1e tot 6e leerjaar)	Zaterdag	09u30 - 10u30	€ 100	
Rope Skipping 2 (middelbaar + gevorderden)	Zaterdag	10u30 – 11u30	€ 100	
Freerunning 1 (beginners, vanaf 3e leerjaar)) - Groepsindeling door trainers na 2 lessen	Zaterdag	13u00 – 15u00	€ 155	Sporthal Curticella Sportlaan 20 3582 Koersel
Freerunning 2 (gevorderden, vanaf 3e leerjaar) - Groepsindeling door trainers na 2 lessen	Zaterdag	15u00 – 17u00	€ 155	
Kidies - Kleutertrampoline (geboortejaren 2019, 2018 en 2017)	Zondag	09u00 - 10u00	€ 100	Sporthal 't SAC Hospitaalstraat 40, 3582 Beringen

WEDSTRIJDGROEPEN

Palfit Paal heeft wedstrijdgroepen voor de volgende disciplines: Trampoline, Toestelturnen Meisjes en Tumbling.
Voor de wedstrijdgroepen is enige voorkennis gewenst. Instappen is enkel mogelijk na bevestiging door de trainers.
Indien je interesse hebt voor één van deze wedstrijdgroepen, neem dan contact op met onze club.

SAMENWERKING EN SPONSORS

GYMNASTIEKFEDERATIE VLAANDEREN

www.gymfed.be

MET DANK AAN ONZE SPONSORS

WORDT U OOK ONZE SPONSOR? NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!

JE KAN STEEDS VRIJBLIJVEND ONS SPONSORDOSSIER OPVRAGEN.

TURNKRING PALFIT PAAL VZW

CONTACTGEGEVENS

Palfit Paal vzw

VZW nr. 0677.740.483

www.palfit.be

turnkringpalfit@gmail.com

www.facebook.com/palfitpaal

www.instagram.com/palfit_paal