

Sportspetters



Clubblad gymnastiekvereniging DOS Barchem
opgericht 9 mei 1957

Bestuur

Anton Bannink – voorzitter

Hardermaat 8, Barchem

abannink@wxs.nl

Contactpersoon: heren recreanten

Geert Leusink - secretaris

Beekvliet 2, Borculo

geertleusink@hetnet.nl

Willy Visschers - penningmeester

Vennemansweg 7, Barchem

jan.willy.visschers@gmail.com

Contactpersoon: groepen Janny

Wilja ten Brinke - ledenadministratie

Larikslaan 7, Barchem

wilja@hetnet.nl

Contactpersoon: zumba en aerobics

Ellen van Lint

Borculoseweg 15, Barchem

ellenvanlint@hotmail.com

Opleidingen

Anita Roskam

Hietland 2, Barchem

aroskam@xs4all.nl

Contactpersoon: turnkleding

groepen Gea, Mieke, Henny

Jeannette Wensink

Larikslaan 31, Barchem

ruudlurvink@hetnet.nl

Leiding

Gea Boerkoel

Gerrit Klein Kranenbarg

Henk Mombarg

Mieke Schoolen

Ria Stemerding

Ilona Vrugink

Henny Wildschut

Janny Wilgenhof

Van de voorzitter

Beste DOSSERS,



Einde jaar

Het einde van het jaar 2011 nadert in hoog tempo. Wat gaat de tijd snel. Maar goed, eerst gaan we nog kerst en oud en nieuw vieren. Een periode van gezelligheid die menigeen met familie en vrienden doorbrengt. Vaak is deze periode ook een moment van bezinning en terug kijken op het afgelopen jaar. Voor DOS was 2011 weer een goed jaar met veel activiteiten en óók weer veel deelname van de leden aan verschillende groepen. Het ledenaantal is nog steeds groeiende. We hebben uitstekend draaiende groepen met veel leden en bovenal enthousiaste leiding.

Ledenvergadering

De ledenvergadering voor 2012 is gepland op woensdag 15 februari 2012. Tijdens deze vergadering worden de noodzakelijke agendapunten afgewerkt, maar is er ook gelegenheid om met ons gedachten of ideeën uit te wisselen over de activiteiten van de gymvereniging. Spreekt u dit aan, kom dan naar onze ledenvergadering. Ondergetekende en Jeannette Wensink zijn aftredend en niet herkiesbaar. Inmiddels draait Sabine Masselink al mee in het bestuur. We zijn op zoek naar nog een extra bestuurslid. Iets voor U?

Jeugdraad

Er wordt volop gewerkt aan het gestalte geven aan een jeugdraad, die de activiteiten voor de jeugdleden op zich zal nemen. Mieke Schoonen en Leonie Tragter zijn al actief bezig om voor deze doelgroep leuke evenementen te organiseren.

Graag wil ik iedereen, namens het DOS bestuur, een heel fijne kerst en een gezond en sportief 2012 toe wensen.

Veel gymplezier met jullie gymgroepen en veel leesplezier met deze nieuwe Sportspetters,

Anton Bannink, voorzitter



Beste DOssers,

Bij deze wil ik mij graag even aan jullie voorstellen.

Ik ben Sabine Masselink, 29 jaar en woon nu ongeveer een jaar in Barchem samen met mijn vriend Bert Esselink.

Vanaf die tijd ben ik ook lid van gymnastiekvereniging DOS.

Ik volg zelf de lessen combifit / zumba op maandagavond gegeven door Ilona Vrugink.

Afgelopen zomer ben ik benaderd om het bestuur van DOS te komen versterken. Ik vind het een erg leuke vereniging, daarom sprak mij dit ook aan.

Vervolgens heb ik een vergadering bijgewoond om kennis te maken met het bestuur en een inzicht te krijgen van de vereniging.

Ik moet wel eerlijk toegeven dat in eerste instantie een groot gedeelte van deze vergadering abracadabra voor mij was.

Aangezien de overige bestuursleden daar zeker begrip voor hadden en ook de moeite namen om het voor mij zoveel mogelijk te verduidelijken, was de tweede bestuursvergadering die ik heb bijgewoond al veel beter te volgen en vind ik het ook echt leuk!!

Ik heb nog geen vaste functie binnen het bestuur, maar probeer me op dit moment nuttig te maken op algemene vlakken.

Bij deze wens ik jullie alvast fijne feestdagen en een gezond en sportief 2012!

Met vriendelijke groeten,
Sabine Masselink



Proficiat Mieke!

Mieke Schoonen is geslaagd voor de KSS opleiding niveau 2.

Wij feliciteren haar van harte en wensen haar veel succes bij de KSS cursus niveau 3. Mieke en wij hopen dat deze opleiding binnenkort van start gaat.

Na het behalen van het niveau 3-diploma verkrijgt Mieke de benodigde KNGU-licentie.

Van de redactie

Sinds de vorige sportspetters van juni 2011 is er weer van alles gebeurd. Het bestuur en de leiding houdt u door middel van het halfjaarlijkse clubblad graag op de hoogte.

In 2012 bestaat DOS 55 jaar en bij voldoende copij zouden we in het nieuwe jaar het vijftigste clubblad kunnen uitbrengen. Daarom het verzoek aan alle leden: schrijf ook eens een stukje, ieders bijdrage is van harte welkom.

Bezoek onze website voor het laatste nieuws, uitslagen en foto's.

DOS clubkamp 2012 bij De Heksenlaak

Houd het weekend van 30, 31 maart en 1 april alvast vrij.



Toestellenberging

Anton en Janny hebben in samenspraak met het dorpshuisbestuur, de volleybalvereniging en de Barchschole de toestelbergingen ingedeeld.

Daarbij is besloten dat in de kleine toestelberging de volleybalspullen worden gezet, dus: de scheidsrechterstoelen, de ballenkarren, de netten en ook de volleybalpalen.

Ook blijven de ongelijke brug, het paard, de minitramps, de spiegels en de DOS-muziekkast daarin staan. De school krijgt er een opbergkast.

De valmat die nu nog in de kleine berging staat, komt bij de valmat die bij het wandrek aan de muur staat, maar die kunnen wat meer naar de hoek worden neergezet, omdat de scheidsrechterstoelen daar weggaan.

Anton heeft alles op tekening gezet en gaat plattegronden maken, waar alles moet worden neergezet.

Nu maar hopen dat iedereen de toestellen weer terugzet volgens de plattegronden!

Boerengolf met kalkoenen

Maandag 20 juni was het zover, de eindafsluiting van de combifit maandag groep. Helaas kon niet iedereen erbij zijn i.v.m. vakanties en het uitje van de heren groep recreanten (wat op dezelfde datum gepland was).

We gingen met 13 personen naar de Melktap in Geesteren (www.demelktap.nl). Hier werden de groepen direct ingedeeld. Wat toch wel vrij moeilijk was met de telling....

Groep 1 en 2 konden direct vertrekken en begonnen aan het uitgebreide pacour. Daar belande de bal al direct in de sloot en bleek het allemaal toch nog niet zo makkelijk als het leek. Groep 2 en 3 vertrokken daarna en hadden dezelfde problemen of, laten we zeggen uitdagingen. De baan was breed en toch speelden we het klaar om constant buiten de baan te slaan. Ook sloten gingen ons niet zo goed af, net als het slaan van een bal door een veewagen.

Naarmate het pacour vorderde en we de slag beter te pakken kregen (en iedereen het juiste klompje te pakken had) steeg het zelfvertrouwen van sommige deelnemers. Buiten het feit dat boerengolf een hele serieuze sport is, is het ook nog eens heel goed voor bepaalde buikspieren. Dit zorgde er weer voor dat het geluid wat we produceerden ook steeds luider werd. De opmerking: "het lijken wel een stel kalkoenen", was dan misschien ook hier en daar wel een beetje op zijn plek.

Nadat we voor de laatste keer een sloot over moesten, wat voor sommige mensen echt bijna mis ging en we elkaar aan de broekriem vast moesten grijpen, waren we bijna bij de laatste hole boven op de heuvel. Daar vochten we onder luid gebalk van een ezel voor de laatste eindzege, wat nog niet zo eenvoudig was aangezien de bal aan de andere kant van de heuvel net zo hard weer naar beneden ging.

Toen was het tijd voor een echt boeren ijsje en de prijsuitreiking. De eigenaresse van de Melktap zei dat een aantal slagen tussen de 80 en 100 normaal was.

Helaas heeft geen van onze groepen deze score gehaald, en wij vragen ons dan ook af of de eigenaresse wel goed geteld heeft. Er kon maar één groep winnen en dat is groep 2 geworden met Ans, Rieki en Hilde zij hebben een oorkonde ontvangen met 107 slagen.

Na een klein fiasco met een autosleutel en ondergetekende hebben we nog lekker lang buiten gezeten om te genieten van het (toch wel verrassende) lekkere weer.

We waren het er over eens dat we de volgende keer terugkomen en dan aan boerensurvival mee gaan doen. Hier moeten we natuurlijk wel weer eerst een heel seizoen voor trainen ;-).

Al met al was het zeer geslaagd en gaan we straks weer uitgerust aan het volgende seizoen beginnen. En reken maar dat we die boerensurvival dan met gemak aankunnen!!!

Ilona Vruggink



Laatste lessen voor de zomervakantie

Dames Recreanten

Op de laatste maandag voor de zomervakantie is de Dames Recreantengroep na een kopje koffie in 't Onderschoer per fiets vertrokken naar Lochem voor een tochtje met de Berkelzomp. Het was deze maandag tropisch warm, dus het speelt ons niet dat we geen les in 't Onderschoer hadden in verband met de Barchemse Vierdaagse. Het was goed toeven op het water. We voeren van de Berkelbrug bij de Goorseweg tot een eindje voor de brug bij kasteel de Heest en weer terug. Na terugkomst bij de fietsen reden we via Zwiep weer terug naar Barchem, waar we het seizoen afsloten met een broodje en een ijsje bij het inmiddels gesloten eethuis Bargheem.

MBvO- groep

Ook een dag later was het tropisch warm en zou het zelfs ruim boven de 30 graden worden. Als leiding vraag je je dan af of het verstandig is om overdag met een groep senioren te gaan fietsen, maar ja, de hele dag is al georganiseerd en iedereen heeft er op gerekend. Om het dan af te blazen omdat het in Nederland een keertje warm is.....We begonnen net als de groep op maandag met koffiedrinken in 't Onderschoer. Daar maar eens met de groep overlegd of men wel met die hitte wilde gaan fietsen, maar iedereen was voor om te gaan. We gingen per fiets naar de Jeu de Boulesbaan bij Hotel Bon'Aparte. Daar werd ons het spel uitgelegd door een meneer van de Lochemse Jeu de Boulesclub en hij had verschillende spelsets, waarmee de DOS- dames en heren aan de slag gingen. Onder de bomen in de schaduw was het goed uit te houden. Na een uur gingen we weer op de fiets verder; we reden naar De Witte Wieven in Zwiep om daar heerlijk pannenkoeken te eten. Inmiddels was de temperatuur behoorlijk opgelopen, maar gelukkig is de afstand Zwiep-Barchem niet zo groot, zodat we na de pannenkoek niet meer ver hoefden te fietsen in de hitte.

Ouder & Kindgroep

De laatste les voor de peuters van DOS is inmiddels traditioneel naar de speeltuin bij het Eekvenne. Terwijl de peuters op de schommels en glijbaan spelen, wordt ranja gemaakt en voor de moeders en/of oma's thee en koffie ingeschonken bij de picknicktafel. Zo maken we er steeds weer een gezellige afsluiting van het seizoen van. Tot slot ging Marly nog trakteren, omdat ze in de zomervakantie haar 3^e verjaardag zou vieren.

Jongensgroepen en meisjeselectie

Ook dit jaar gingen we naar de gymzaal in Ruurlo, waar we op de tumblingbaan hebben gesprongen. Dit is een grote opblaasbare “langemat”, die goed veert en waar je allerlei sprongen op kunt uitvoeren. Helaas was het dit jaar net op die tropisch hete junidag, waarop springen niet de meest geschikte activiteit is, maar toch hebben de jongens en meisjes er veel plezier op beleefd. Ondertussen gepauzeerd met ranja en wat snoepgoed voor nieuwe energie.

Janny Wilgenhof

Vrijdagmorgen Aerobic

Iedere vrijdagmorgen van 9.00 – 10.00 uur is er een groep dames onder begeleiding van Ria Stemerding in de sportzaal van het ‘t Onderschoer bezig met bewegen, de ene week op de steps de andere week aerobic, soms een circuitje en bij erg mooi weer maken we een wandeling. Het niveau bepaal jezelf en gevoel voor ritme is niet echt een must. Heb jij zin en tijd om eens een kijkje te komen nemen? Ik nodig je van harte uit.

De deur aan de achterzijde onder de trap is van 9.00 – 9.15 uur open zodat er mensen naar binnen kunnen hierna is de deur gesloten omdat we in de zaal niet kunnen zien wie er binnen komt.

Vriendelijke groet,

Ria Stemerding

Meisjes 1

De meisjes 1 groep is een groep meisjes uit groep 3 en 4 van de basisschool. Ze hebben heel erg hun best gedaan met nieuwe onderdelen van het turnen. Op de wedstrijd van 12 november hebben ze hun kunnen laten zien en we hebben er een leuke dag van gemaakt. De les erna is de groep uitgebreid om te oefenen voor mijn examenles. Op 28 november hebben we geklauterd en geklommen als zwarte pietten. Ook hebben we aan de trapeze gezwaaid. Iedereen ging met een pietendiploma naar huis.

Op 12 december is de les aangepast in verband met mijn examen. De meiden worden dan niet beoordeeld op hun kunnen, alleen ikzelf. De laatste les van 2011 is op 19 december. Wat we daar gaan doen verklap ik nog niet.

Iedereen een hele fijne vakantie en tot in het nieuwe jaar.

Gea Boerkoel

Pré-selectie

Ook dit seizoen traint een leuke groep jonge talenten een uurtje extra op de donderdag. Drie meisjes hebben vorig seizoen al meegetraind. Vijf meisjes zijn nieuw. Allen hebben hard getraind om uit te komen op niveau 12 en dat is gelukt! Slechts een enkeling heeft nog wat hulp nodig bij de borstwaartsom op de brug.

Op 12 november 2011 deden alle meisjes mee aan de rayonkampioenschappen. Merle Klein Brinke won er een bronzen medaille.

De meisjes gaan drie wedstrijden in de zesde divisie turnen om zich te proberen te plaatsen voor de districtsfinale. De basis is aangeleerd, nu nog werken aan perfectie. Ruime bewegingen maken en netjes strekken en spannen. En ook proberen om alle bonusonderdelen onder de knie te krijgen, dat geeft extra punten.

Kortom: uitdagingen genoeg om flink te trainen.

Henny Wildschut

Selectie-meisjes

De eerste wedstrijden van het seizoen 2011-2012 waren op 12 november in Warnsveld.



Hier werden de Rayonkampioenschappen voor meisjes georganiseerd. De meisjes kwamen bijna allen 1 niveau hoger uit dan het vorige seizoen. De meisjes hadden flink geoefend op de nieuwe onderdelen die ze nu moesten turnen, maar het ging nog niet overal vlekkeloos.

Zo zat voor een aantal meisjes voor het eerst de koprol op de balk in de oefening en daarbij moesten ze nog wel eens de balk verlaten, wat een punt aftrek tot gevolg heeft. Vier selectiemeisjes gingen met een medaille naar huis, 1x goud, 1x zilver en 2x brons: Myrthe Teunissen werd 1^e in Jeugd 10, Tessa Vonkeman 2^e in Pupil 1 niveau 11, Jette Klein Brinke 3^e in Pupil 2 niveau 10 en Amende van Egdome 3^e bij Junior niveau 9.

Janny Wilgenhof

Juryleden gezocht

Nu de DOS-meisjes ook nog uitkomen in de 5^e divisie wordt de belasting voor de drie juryleden van DOS erg groot. Geen juryleden betekent dat een vereniging niet mee mag doen. Dus: ouders of andere belangstellenden: geef u op voor een jurycursus.



Promotieregeling

De KNGU heeft aan het eind van het vorige seizoen een promotie/degradatieregeling ingevoerd om doorstroming naar hogere niveaus te bevorderen. Deze regeling werd ons pas begin september duidelijk. Toen bleek dat Tessa Vonkeman en Ingrid Asselman moeten promoveren, wat voor hun betekent dat ze niet 1 niveau hoger dan vorig jaar turnen, maar 2 niveaus moeten stijgen. Zij moeten nu op niveau 10 uitkomen en in die oefeningen zitten onderdelen die voor hen nog erg moeilijk zijn. We hebben dispensatie aangevraagd bij de KNGU om toch een niveau lager uit te mogen komen, maar helaas is dit afgewezen. Het maakt kennelijk voor de KNGU niet uit of je een kleine vereniging bent die slechts 1,5 uur per week selectietraining geeft in een gewone sporthal, waarbij je voor iedere training alle toestellen ook nog eens moet opbouwen of dat je als vereniging 8 uur extra traint in een turnhal, waarbij de toestellen klaar staan.

Tessa en Ingrid hebben het vorige seizoen in een wedstrijd hoog gescoord en meer dan 52,2 pt. gehaald. Zij haalden ook beide de regiofinale, waar zij allebei 23^e van de 35 deelnemers werden. In mijn ogen nu niet een score om een niveau te moeten overslaan. Maar we zullen ons erbij moeten neerleggen en de meisjes moeten laten uitkomen op het voorgeschreven niveau. Dit betekent dat zij nu in de 5^e divisie uitkomen in Pupil 1 niveau 10. Zij hebben 2 wedstrijden in maart in de turnhal in Doetinchem, op 3 en 24 maart. We hebben dus nog enige tijd om te trainen op de nieuwe onderdelen.

Janny Wilgenhof

Jaarfeest heren recreanten

Dit jaar hebben we het jaarfeest van de heren recreanten gevierd op 17 september 2011 bij Partyboerderij "de Bik" in Borculo. Gerrit en Mini Nijenhuis en Jan en Gerrie Leusink hebben dit jaar de organisatie op zich genomen. Ze hadden ons om 20:00 uur uitgenodigd op deze locatie en voor de kledingcode stond Country and Western style op de uitnodiging. Zo'n dertig leden met hun echtgenotes waren op de uitnodiging af gekomen. We werden ontvangen met koffie en koek.

Rond de klok van negen uur kwam er plotseling een delegatie van de folkloristische dansgroep uit Ruurlo met Gerrit Hulshof en Jaap Geerligts (oud lid DOS) als accordeonspelers. Grappig detail is dat Gerrit en Hermien Klein Kranenburg zelf ook lid zijn van deze dansgroep, maar zelf niet wisten dat hun dansgroep op onze feestavond zou komen. Het ging natuurlijk niet om een dansdemonstratie van deze dansgroep, maar een heuse dansclinic. We hebben dus zelf de diverse dansspasjes moeten leren en vervolgens moeten uitvoeren.



Na een aanvankelijk stroef begin, kregen de meesten al snel de "slag" te pakken en zwierden als volleerde folkloredansers hun rondjes door de zaal van de Partyboerderij. Bewegen maakt hongerig moeten de organisatoren gedacht hebben, want zo rond de klok van tien uur kwam Chun Lin met een heerlijk buffet. Op een gegeven moment werd er nog de best verklede man en vrouw verkiezing gehouden. Door de juryleden werden respectievelijk Albert Wonnink en Dinie Bannink als zodanig uitgeroepen. Aan het einde van de avond ging iedereen enigszins vermoeid, maar voldaan huiswaarts. Een prachtige, gezellige en geslaagde avond. Bedankt Gerrit, Mini, Jan en Gerrie.

Anton Bannink.

Volleybal heren recreanten

Op zondagmorgen 20 november 2011 werd er weer traditioneel een volleybalwedstrijd gehouden voor heren recreanten in de Sporthal het Rikkenhage te Ruurlo. De organisatie lag, ook dit jaar weer, in deskundige handen van Gerrit Klein Kranenbarg. Voor de heren recreanten is het altijd weer een leuk moment om samen met de Ruurlose teams en het team van Mariënvelde te volleyballen. Er ontstaat op zo'n ochtend toch een zekere mate van verbroedering. Er hadden zich ook nu weer 6 teams gemeld voor deelname. 1 team van gymvereniging GVM Mariënvelde, 2 team van DOS Barchem en 3 teams van RGV Ruurlo. Na een korte warming-up en een instructie van Gerrit werden er weer 15 wedstrijden gespeeld van 15 minuten op 3 verschillende volleybalvelden van de sporthal. Hierdoor kon er ook nu weer een volledige competitie worden gedraaid. Dus alle teams hebben 5 wedstrijden gespeeld. Bij de allereerste wedstrijd tussen DOS 2 en RGV 3 raakte er al meteen een speler van Ruurlo ernstig geblesseerd. Bij een bloksprong kwam hij ongelukkig op z'n voet terecht. Het leek wel een gebroken enkel en meteen werd 112 gebeld. De wedstrijden werden meteen stil gelegd en er werd een koffiepauze ingelast, waarbij ondertussen de onfortuinlijke speler van Ruurlo met een ambulance werd afgevoerd. De heren recreanten van Barchem hadden dit jaar krap aan voldoende heren, om 2 teams te formeren. Dus werden er voor de zekerheid nog 2 dames van de damesrecreanten van BVC opgetrommeld. (Bedankt Jannie en Mini). Na het afwerken van alle wedstrijden maakte Gerrit Klein Kranenbarg in de sportkantine de uitslag bekend. Dit keer werd het team RGV-1 Ruurlo de winnaar. De beide Barchemse groepen belandden in de middenmoot, want ze werden 3^e en 4^e. Een toch nog redelijke prestatie. In onderstaande tabel is een ranglijst gegeven van de wedstrijden.

#	Gym vereniging
1	RGV-1 Ruurlo
2	RGV-2 Ruurlo
3	DOS-2 Barchem
4	DOS-1 Barchem
5	GVM-1 Mariënvelde
6	RGV-3 Ruurlo



Het was ook nu weer een perfect georganiseerde wedstrijd, helaas niet zonder blessures maar wel met enthousiasme, strijdlust en gezelligheid. We zien al weer uit naar een volgende keer.

Anton Bannink

Agenda

december 2011

17-12-2011: 1e voorronde 6e en 7e divisie te Laren; wedstrijd (pré)selectie

januari 2012

14-01-2012: rayonkampioenschappen jongens te Barchem

14-01-2012: 1e voorronde 5e divisie te Doetinchem (DOS doet niet mee)

21-01-2012: wedstrijd 6, 7 en 8 jarigen te Steenderen

28-01-2012: wedstrijd 9 jaar en ouder te Warnsveld, geen selectie

februari 2012

11-02-2012: lijnbaltoernooi (dames recreanten en mbvo)

15-02-2012: *ledenvergadering*

25-02-2012: 2e voorronde 6e en 7e divisie te Ruurlo; wedstrijd (pré)selectie

maart 2012

03-03-2012: 2e voorronde 5e divisie te Doetinchem, wedstrijd selectie meisjes

10-03-2012: 3e voorronde 6e divisie te Ruurlo; wedstrijd (pré)selectie meisjes

24-03-2012: 3e voorronde 5e divisie te Doetinchem, wedstrijd selectie meisjes

30-03-2012 tm 01-04-2012: *DOS clubkamp*

31-03-2012: finale 7e divisie te Doesburg

april 2012

mei 2012

09-05-2012: 55^e verjaardag DOS

12-05-2012: finale 6^e divisie te Doetinchem

Houd onze website in de gaten voor nieuwe activiteiten: www.dosbarchem.nl
Bezoek voor andere Barchemse evenementen de website: www.barchem.org

Vakantieregeling 2011/2012

Kerstvakantie	24 dec. t/m 8 jan. 2012
voorjaarsvakantie	18 febr. t/m 26 febr. 2012
Meivakantie	28 april t/m 6 mei 2012
Zomervakantie 2012	14 juli t/m 26 aug. 2012

Ons vakantierooster is gelijk aan het rooster van de Barchschole.

In principe wordt er in de vakantie geen les gegeven.

Wenst u anders, dan kunt u dat met uw leiding overleggen.



Contributietarieven (per kwartaal)

Ouder&Kind gym en kleutergym	€ 15,00
Jeugd tot 16 jaar	€ 21,00
Jeugd selectie	€ 32,00
Volwassenen gym vanaf 16 jaar	€ 24,50
Volwassenen aerobics/zumba vanaf 16 jaar	€ 29,50

De contributie wordt per kwartaal geïncasseerd, volgens bovenstaande tarieven. De contributie wordt automatisch van de door u opgegeven rekening afgeschreven en wel in de tweede maand van elk kwartaal.

Bovenstaande bedragen zijn inclusief de bondscontributie voor de KNGU.

Opzeggen dient te gebeuren door invulling van een afmeldformulier, te verkrijgen bij de leiding. Als u vóór de contributie-inning opzegt, kan dit nog worden verwerkt.

zoek de 5 verschillen



kleurplaat



Lesrooster Gymnastiekvereniging DOS Barchem

maandag, gymnastiek		<u>leiding:</u>
14:15-15:15	dames recreanten	Janny Wilgenhof
15:30-16:30	kleuters	Gea Boerkoel
16:30-17:30	meisjes 1	Gea Boerkoel
17:15-18:15	meisjes 2	Mieke Schoolen
18:15-19:15	meisjes 3	Mieke Schoolen
20:15-21:15	heren recreanten	Gerrit Kl Kranenburg / Henk Mombarg
maandag, combi fit/zumba		
18.45-19.30	vanaf groep 6	Ilona Vrugink
19.45-20.45	tieners, dames	Ilona Vrugink
dinsdag, meer bewegen voor ouderen		
13:15-14:15	heren & dames	Janny Wilgenhof
dinsdag, gymnastiek		
14:15-15:00	ouder&kind gym (peuters tot 4 jaar)	Janny Wilgenhof
15:30-16:15	jongens 2	Janny Wilgenhof
16:15-17:00	jongens 1	Janny Wilgenhof
17:00-18:30	meisjes selectie	Janny Wilgenhof/Mieke Schoolen
woensdag, gymnastiek		
17:30-18:30	jongens 3	Janny Wilgenhof
donderdag, gymnastiek		
15:45-16:45	pré-selectie meisjes	Henny Wildschut
donderdag, combi fit/zumba		
19:30-20:30	tieners, dames	Ilona Vrugink
vrijdag, aerobics		
09:00-10:00	dames	Ria Stemerding