



#1 in prijs,  
sfeer en kwaliteit



## TRAININGSUREN

<b>//KLEUTERS</b> van 3 t.e.m. 4 jaar	woensdag	15:30u - 16:30u	■
<b>//KLEUTERS DEURNE A</b> van 2,5 t.e.m. 3 jaar	zaterdag	10:00u - 11:00u	■
<b>//KLEUTERS DEURNE B</b> van 4 t.e.m. 5 jaar	zaterdag	11:00u - 12:00u	■
<b>//BENGELS</b> van 5 t.e.m. 6 jaar	woensdag	16:30u - 18:00u	■
<b>//BENJAMINS</b> van 7 t.e.m. 9 jaar	maandag donderdag	18:30u - 19:30u 19:00u - 20:30u	■
<b>//FRUITHOF</b> van 6 t.e.m. 12 jaar	maandag	16:30u - 17:30u	■
<b>//SCHOLIEREN</b> van 10 t.e.m. 13 jaar	dinsdag vrijdag	19:00u - 20:30u 19:30u - 21:00u	■
<b>//JUNIOREN</b> vanaf 14 jaar	maandag	19:30u - 21:00u	■
<b>//TOTAL WORK-OUT</b> vanaf 18 jaar	dinsdag	21:00u - 22:00u	■
<b>//CONDITIEGYM DAMES</b> vanaf 18 jaar	donderdag	20:30u - 22:00u	■
<b>//POWERGYM MANNEN</b> vanaf 18 jaar	vrijdag	21:00u - 22:00u	■

### LOCATIES

legende

- Turnzaal Bikschotelaan 134 - Berchem
- Turnzaal Flor Alpaertsstraat 15 - Berchem
- Turnzaal Lamorinièrestraat 248 - Antwerpen
- SCVO SIVO, Grotesteenweg 226 - Berchem
- De Sterre, Drabstraat 47 - Mortsel

## TRAININGSUREN

<b>//1-2-DANCE BASICS</b> vanaf 10 jaar	woensdag	19:30u - 20:30u	■
<b>//TUMBLING STARTERS</b> vanaf 5 jaar	maandag	18:00u - 19:30u	■
<b>//ACRO</b> vanaf 6 jaar	woensdag zondag	18:00u - 19:30u 12:00u - 14:00u	■
<b>//RECREADEMO</b> vanaf 6 jaar	zondag	10:00u - 12:00u	■
<b>//TUMBLING</b> selectie	maandag vrijdag	18:00u - 19:30u 18:00u - 19:30u	■
<b>//BPT</b> selectie	donderdag	18:00u - 19:00u	■
<b>//1-2-DANCE</b> selectie	maandag woensdag	21:00u - 22:00u 20:30u - 22:00u	■
<b>//DEMO</b> selectie	dinsdag zaterdag zondag (1x/maand)	19:00u - 21:00u 10:00u - 13:00u 10:00u - 12:00u	■ ■ ●

### LOCATIES

legende

- Turnzaal Bikschotelaan 134 - Berchem
- Turnzaal Flor Alpaertsstraat 15 - Berchem
- Turnzaal Lamorinièrestraat 248 - Antwerpen
- SCVO SIVO, Grotesteenweg 226 - Berchem
- De Sterre, Drabstraat 47 - Mortsel



TURNKRING  
VOLHARDING BERCHEM

gymnastiek  
trampoline  
dans  
tumbling  
acrogym  
conditiegy  
Kleuters  
aerobic  
bic

## //KLEUTERS DEURNE A 2,5 t.e.m. 3 jaar

Op een speelse wijze leren de kindjes de omgeving van een gymzaal, de gymtoestellen en zichzelf ontdekken. Door middel van verschillende kleine opdrachtjes gaan ze mee op avontuur en zetten hun eerste stapjes in de bewegingswereld.

## //KLEUTERS 3 t.e.m. 4 jaar

Op een speelse manier krijgen de kleuters bewegingsopvoeding en zetten ze hun eerste stappen in de gymnastiekwereld.

## //KLEUTERS DEURNE B 4 t.e.m. 5 jaar

De kleuters leren door middel van speelse oefeningetjes hun motoriek verder ontwikkelen. Samen gaan ze op tocht door de gymzaal en zetten er hun eerste stappen om de toestellen correct te gebruiken en de eerste gymvaardigheden aan te leren.

## //BENGELS 5 t.e.m. 6 jaar

Perfekte basistechnieken worden op een leuke manier aangeleerd.

## //BENJAMINS 7 t.e.m. 9 jaar

Spelenderwijs worden basisvaardigheden zoals kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie verder ontwikkeld.

## //FRUITHOF 6 t.e.m. 12 jaar

Basishypermastiek in de breedste betekenis van het woord. Voor elke leeftijd de juiste uitdaging. Van koprol tot salto, van hazensprong tot overslag.

## //SCHOLIEREN 10 t.e.m. 13 jaar

Bekijk je de wereld al eens graag op zijn kop? Hier leer je op je handen staan, buitelen en lopen. Toestelturnen is helemaal niet saai! Wie durft de uitdaging aan?



## //JUNIOREN vanaf 14 jaar

Jongeren die graag een salto draaien, over het paard zweven en geen schrik hebben om te trainen aan de toestellen vinden hier hun gading.

## //CONDITIEGYM DAMES vanaf 18 jaar

Training op maat, waarbij de belangrijkste spiergroepen worden aangesproken. Het natuurlijke korset (bui en rug) wordt steviger en de conditie wordt verbeterd.

Trainen hoeft geen saaie bedoening te zijn.

## //POWERGYM MANNEN vanaf 18 jaar

De perfecte manier om de werkweek af te sluiten. Via een gevarieerde conditietraining, waarbij niet op een druppel zweet wordt gezien, wordt het vormpeil opgekrikt. Resultaat een gezonde geest in een gezond lichaam.

## //TOTAL WORK-OUT vanaf 18 jaar

Een combinatie van conditietraining en verstevigen van spiergroepen. Een leuke mix van verschillende disciplines. Plezier en resultaat gecombineerd.

## //1-2-DANCE BASICS vanaf 10 jaar

Ben jij iemand die houdt van dansen en niets liever doet dan dansend in de spotlights te staan? Wil jij in de danswereld groeien tot een waardig wedstrijdlid? Dan is dit de ideale groep voor jou!

## //TUMBLING STARTERS vanaf 5 jaar

Tumbling is een discipline waarbij salto's, flik-flaks en schroeven elkaar in een hels tempo opvolgen in een spectaculaire sprongenreeks. Dat vraagt vormspanning, techniek, souplesse en snelheid van uitvoering. Ben jij een gymnast met de nodige durf en wil je je grenzen verleggen? Sluit je dan aan!

## //RECREADEMO vanaf 6 jaar

Zoals ons demoteam, maken wij er een mooie groeps-show van. Met elementen van acro, tumbling en dans. Het competitiecircuit laten wij links liggen, maar bij ons kan iedereen erbij!



# Wie zijn we?

## //ACRO vanaf 6 jaar

In teams van twee of drie turners, combineren we acrobatie-elementen in een mooie choreografie. Een sterke onderpartner of een lichte bovenpartner? Acro is voor groot en klein, je kan er altijd bij.

## //BOVENPARTNER TRAINING selectie

Van een gestrekte teen tot een salto hoog in de lucht! Bij BPT word je voorbereid op een turnwereld zonder einde.

## //1-2-DANCE selectie

Zit dansen je in het bloed en heeft ritme geen geheimen voor jou? Kom dan zeker eens proberen bij de gevorderden van 1-2-dance! Misschien sta jij dan binnenkort samen met ons op één van de wedstrijden van het danscircuit?

## //TUMBLING selectie

Gymnasten die al over enige tumblingervaring beschikken, krijgen hier de mogelijkheid om hun kunnen nog verder te ontwikkelen. Inzet, enthousiasme en een sterke wil zijn nodig om tot een mooi en goed resultaat te komen.

## //DEMO selectie

Flikflakken en salto's springen, salto's gooien en hoge torens bouwen met hoeksteunen of handstanden. Acro, tumbling en dans we doen het allemaal. Dit is turnen met dat ietsje meer. Elke groepschoreografie is een show op zich, waar we graag her en der mee uitpakken op wedstrijden en optredens. Of af en toe zelfs in het buitenland. Help jij mee onze eerste plaats in het democircuit te verdedigen?

Tumkring Volharding Berchem vzw biedt al sinds 1920 hoogkwalitatieve gymnastiek aan. Niet enkel gymnastiek maar ook dans, acro-gym, tumbling, kleuterturnen en conditiegym zijn vaste waarden in ons trainingsschema.

Trainingen worden door "VTS-Bloso" gediplomeerden gegeven.

Top 3 score IK-gym label Vlaanderen.

 De lidgelden van Volharding Berchem behoren tot de laagste in Vlaanderen.

# Interesse?

Meer info:

[www.volhardingberchem.be](http://www.volhardingberchem.be)

Wij beantwoorden graag al je vragen.

[info@volhardingberchem.be](mailto:info@volhardingberchem.be)

0478 /19 23 98

  
Gymnastiek  
Federatie