

Nr. 12
Dezember 2024



*Der VDT wünscht
 euch und eurer Familie
 ein frohes und gesegnetes
 Weihnachtsfest,
 viel Glück und Gesundheit im
 neuen Jahr.*

*Im Namen des Vorstandes
 Bruno MÜLLER
 VDT-Präsident*

Wettkampftermine 2024/2025

- GAF - Gym-Eval am **So. 15. Dezember 2024** → TSV Rocherath
Einturnen: 09.00 Uhr - Beginn: 09.30 Uhr
- TLZ-FW GAF - Div. 6, 5, 4, Jeunes am **So. 12. Januar 2025** ab 09.00 Uhr → TLZ Amel
→ Anmelde-limit: **15.12.2024** über ClubNet!
- Acrogym – Coupe formation am **Sa. 18. Januar 2025**
→ Anmelde-limit: **18.12.2024** über ClubNet!
- Acrogym – Test amical am **So. 19. Januar 2025**
→ Anmelde-limit: **22.12.2024** über ClubNet!
- Turnabzeichen am **Sa. 25. Januar 2025** um 09.00 Uhr → TSV Heppenbach
→ Anmelde-limit: **03.01.2025** an info@vdt.be mittels Einschreibeformular auf www.vdt.be.
- Acrogym-Freundschaftswettkampf am **Sa. 25. Januar 2025** um 13.30 Uhr → TSV Heppenbach
→ Anmelde-limit: **03.01.2025** an info@vdt.be mittels Einschreibeformular auf www.vdt.be.

Veranstaltungen der VDT-Vereine

TSV Honsfeld	Kinderkarneval	07.02.2025
TV Elsenborn	Saalfest	12.04.2025
TSV Honsfeld	Saalfest	17.05.2025
TSV Honsfeld	Familihtag zum 40-jährigen Bestehen	18.05.2025
TV Manderfeld	Saalfest	25.05.2025 - 14 Uhr
TV St.Vith	130-jähriges Bestehen	30.05.-01.06.2025
TV Weywertz	Saalfest	29.06.2025
TV Nidrum	100-jähriges Bestehen	22.05.2027 Gala in Worriken 04+05.09.2027 Fest in Nidrum

VDT-Aktuell

GAF – Recyclage Cat. 3 (Div. 6-5-4-Jeunes)

Findet am **Freitag, 13. Dezember 2024 um 19.30 Uhr in Amel (Unterrichtsraum)** statt.

Kampfrichterkurse auf VDT-Ebene

MINI-TRAMPOLIN

Kursus: **So. 23. März 2025** – 1 Stunde vor Wettkampfbeginn
Ort: Austragungsort des Wettkampfs
Leiter: Robert Kreuzsch
Anmeldelimit: **28. Februar 2025** an info@vdt.be

RIEGENTURNEN

Kursus: **Akrobatik: Fr. 7. Februar 2025** um 19.30 Uhr
Ort: Turnhalle Heppenbach
Leiter: Robert Kreuzsch
Anmeldelimit: **31. Januar 2025** an info@vdt.be

Kursus: **Rhythmik: Fr. 7. Februar 2025** um 20.00 Uhr
Ort: Unterrichtsraum Turnhalle Amel
Leiterin: Michèle Wansart und Vera Röhl
Anmeldelimit: **31. Januar 2025** an info@vdt.be

ZU BEACHTEN:

Jeder Verein **muss einen** Kampfrichter für Rhythmik **und einen** Kampfrichter für Akrobatik stellen.

☞ **Siehe Reglement der Riegenmeisterschaft unter Kampfrichter.**

In der Rhythmik wird es **keine** Dispensen geben, alle Kampfrichter müssen den Kursus besuchen.

In der Akrobatik kann eine Dispens angefragt werden, wenn der Kampfrichter mindestens die letzten zwei Jahre bei den Riegenmeisterschaften gewertet hat und es keine Änderungen im Wertungsreglement gibt.

!!! Der Kampfrichterkursus ist den verantwortlichen Trainer/innen ebenfalls zu empfehlen. Hier wird auch um Anmeldung an info@vdt.be gebeten.

Der TV Weywertz bietet zum Verkauf an:

* 1 große Sicherheitslandematte

- Maße: 4 m x 6 m x 6 m
- Material: Schaumstoff umhüllt von schwarzem Abdeckvlies
- Preis: 100 €



➔ Anfragen und weitere Auskünfte bei Carlo Peters
unter +32 497/495187

GAF-Choreographen:

Marianne und Frédérique Brémond, zwei französische Choreographen GAF, bieten Folgendes für Clubs jeder Division an:

- Bodenübung (mehrere Musikvorschläge, Kreation der Choréo, Zeit mit der Turnerin 2h30 – 3h)
→ 320 €/Turnerin*
- Balkenübung → 80 €**
- Aufwärmung auf Musik → 800 €
- Barre à terre oder barre de danse (Preise anzufragen)

*Vorteilspreise für Vereine / Gruppenpreise:

< 5 Turnerinnen 320 €/Turnerin

> 5 Turnerinnen 290 €/Turnerin

> 8 Turnerinnen 270 €/Turnerin

**Paket Balken – Boden → 440 € statt 500 €

Preise dienen als Richtlinie, sind evt. verhandelbar.

Die Fahrt-, Unterkunft- und Verpflegungskosten sind vom Verein zu übernehmen.

Kontakt bei Interesse: CreartSport@choreography.com

oder per Telefon +33646262998 (Frédérique) / +33620817808 (Marianne)

Trainerkurse

Weiterbildung Tumbling

Anmeldung über www.los-ostbelgien.be bis zum 11. Januar 2025

Du bist Trainer/in und möchtest dein Wissen und deine Fähigkeiten im Bereich Tumbling vertiefen? Oder planst du, in Zukunft die Trainer-C-Lizenz zu erwerben? Dann ist diese Fortbildung genau das Richtige für dich!

Die Weiterbildung umfasst praktische Hinweise zu spezifischem Krafttraining fürs Tumblingturnen sowie Hilfestellung, Haltegriffe und Techniken für verschiedene Elemente des Tumblingturnens. Außerdem werden verschiedene Trainingsmethoden erklärt.

Unter der Leitung des erfahrenen Referenten Luk Goris (GymFed) bietet diese Fortbildung sowohl praktische Einblicke in spezifisches Krafttraining als auch wertvolle Tipps und Techniken für die Arbeit mit Turner/innen.

Inhaltlich werden die folgenden Themen abgedeckt:

- Spezifisches Krafttraining: Praktische Hinweise zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Tumbling.
- Techniken und Hilfestellung:
- Radwende, Flick, Salto, Schraube – sichere Haltegriffe und effektive Unterstützung.
- Trainingsmethoden:
 - Aufbau von Temposerien.
 - Übergang von Flick-Flack auf Temposerien.
 - Einführung in Doppelsaltos.
 - Schrauben in Endsaltos und in Serien.
- Interaktiver Austausch: Der Referent beantwortet gerne spezifische Fragen der Teilnehmer/innen und gibt individuelle Tipps.

Kurs-Infos

Termine:

- **18.01.2025: 13:00 – 18:00 Uhr, Raeren (Bergscheid 65)**
- **19.01.2025: 10:00 – 15:00 Uhr, Nidrum (Feldstraße 24)**

Mitzubringen sind sportliche Kleidung und ein Pick-Nick.

Gesamtdauer: 10 Stunden

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 50 €.

Teilnehmerzahl

Minimum 8 und Maximum 25 Teilnehmer.

Der Kurs findet nur statt, wenn sich mindestens acht Teilnehmer angemeldet haben. Wenn die Teilnehmerzahl nicht das Minimum erreicht, wird der Kurs abgesagt und die Einschreibegebühr voll zurück erstattet.

Ansprechpartner LOS & Kursleiter

Daniel Baltus (Ansprechpartner): daniel.baltus@los-ostbelgien.be

Tanja Maus (Kordinatorin VDT): tanja.maus@vdt.be

Trainer C - Turnen

Anmeldung über www.los-ostbelgien.be bis zum 11. Januar 2025

Der VDT organisiert in Kooperation mit LOS einen Trainer C -Kurs im Turnen. Qualifizierte und engagierte Übungsleiter und Trainer sind unabdingbare Voraussetzung für ein erfolgreiches Vereinsleben.

Du hast den Kurs Trainer D – Hilfstrainer abgeschlossen und du möchtest nun dein Trainer C – Diplom in Angriff nehmen?

Kurs-Infos

Inhalte:

Insgesamt stehen acht verschiedene Disziplinen zur Auswahl, die zwischen Januar und Juni 2025 stattfinden. Die genauen Termine werden individuell mit dem VDT abgestimmt.

Zu den Disziplinen gehören:

- Geräteturnen (Jungen und Mädchen)
- Tumbling
- Akrobatik
- Rhythmische Gymnastik (RG)
- Rhönrade
- Kindertanz
- Mini-Trampolin
- Pyramiden

Für die Terminabstimmung und Anmeldung der Disziplin wende dich bitte an: tanja.maus@vdt.be

Kurs-Termine:

Bereits festgelegte Termine und Disziplinen:

Tumbling

- 18.01.2025, 13:00 – 18:00 Uhr in Raeren (Bergscheid 65)
- 19.01.2025, 10:00 – 15:00 Uhr in Nidrum (Feldstraße 24)

Referent: Luk Goris (GymFed)

Geräteturnen Jungen

- 31.01.2025, 17:30 – 19:30 Uhr
- 01.02.2025, 09:00 – 12:00 Uhr
- 21.02.2025, 17:30 – 19:30 Uhr
- 22.02.2025, 09:00 – 12:00 Uhr

In Roherath (Vierschillingweg 4)

Referent: Pierre-Jean Linden

Geräteturnen Mädchen

- 26.01.2025, 10:00 – 14:00 Uhr (Sprung und Boden, Jeunes)
- 09.02.2025, 10:00 – 13:00 Uhr (Krafttraining und Barren, Jeunes)
- 06.04.2025, 10:00 – 13:00 Uhr (Balken und Wertung, Jeunes)

In Amel (Auf dem Kamp 43)

Referentin: Emma Kohnenmergen

Allgemeine Kursdaten (PFLICHTMODULE – NICHT WÄHLBAR !):

Basis Bewertungsbestimmungen (Riegenmeisterschaft)

- 07.02.2025 (1,5 Stunden)
In Heppenbach (Akrobatik) / in Amel (Rhythmik)
Referenten: Robert Kreusch, Michèle Wansart – Vera Röhl

Tischtrampolin

- Januar bis Juni 2025 (4 Stunden, genaue Termine nach Verfügbarkeit des Referenten)
In Raeren oder Nidrum

Choreographie

- 31.01.2025, 20:00 – 22:00 Uhr (Sprünge)
 - 21.02.2025, 20:00 – 22:00 Uhr (Pirouetten und Bodenchoreographie)
- In Rocherath (Vierschillingweg 4)
Referentin: Emma Kohnenmergen

In Heimarbeit

- Wettkampfplanung (Quiz)
- Kurstagebuch (Notizen Kurse, Praktikum Vor- und Nachbereitung)
- Alle Heimarbeiten sind abzugeben zu Hd. von Tanja Maus im VDT-Sekretariat.

Praktikum: 10 Stunden in einem Turnverein

Abschlussprüfung

- Wann? 29.06.2025, 10:00 – 12:00 Uhr
- Wo? Wird je nach Teilnehmerzahl bekannt gegeben.

Anmelde-Infos

- Abschluss der Trainer D – Ausbildung
- 80% Anwesenheitspflicht bei den Kursen
- Heimarbeit und Prüfung mit mindestens 50% bestanden
- Nachweis über das absolvierte Praktikum
- Mindestalter: 16 Jahre bei Kursbeginn

Teilnahmegebühr

- Die Teilnahmegebühr beträgt 180€.
- Für Mitglieder eines Ostbelgischen Turnvereins beträgt die Gebühr 140€.

Teilnehmerzahl

Minimum 8 und Maximum 25 Teilnehmer.

Der Kurs findet nur statt, wenn sich mindestens acht Teilnehmer angemeldet haben. Wenn die Teilnehmerzahl nicht das Minimum erreicht, wird der Kurs abgesagt und die Einschreibgebühr voll zurück erstattet.

Ansprechpartner LOS & Kursleiter

Daniel Baltus (Ansprechpartner): daniel.baltus@los-ostbelgien.be

Tanja Maus (Koordinatorin VDT): tanja.maus@vdt.be

STORY SQUAD

YOUR STORY. OUR GOAL. MENTAL STRENGTH.

GEMEINSAM MENTALE STÄRKE ENTWICKELN



6 MONATE

Dein Engagement ist langfristig und kein One-Shot-Versuch! Es ist eine konstante Begleitung!



MONATLICHE TREFFEN

1x im Monat treffen wir uns und arbeiten gemeinsam an mentalen Themen wie „Fokus“, „Umgang mit Druck“ usw.



ONLINE

Ob du zu Hause bist oder unterwegs. Du kannst dich von überall aus dazuschalten, sodass der Aufwand für dich so gering wie möglich bleibt.



WHATSAPP

Ob Erfolge, Techniken, Erfahrungen oder Fragen werden in einer geschlossenen Gruppe von maximal 6 Personen offen ausgetauscht, sodass alle voneinander profitieren können. Der Support untereinander ist unbeschreiblich!



GLEICHGESINNTE

Deine Gruppe besteht nur aus Personen, die das gleiche Ziel verfolgen wie auch du: Mentale Stärke entwickeln!



199 € INVESTITION

199 € für 6 Monate Begleitung ist deine persönliche Investition in deine eigene persönliche Weiterentwicklung. Inwieweit du diesen Schritt gehen möchtest, liegt an dir. #ITSYOURSTORY

**BIST DU BEREIT
DAS NÄCHSTE KAPITEL
ZU SCHREIBEN ?**



@MISCHACOACH
 INFO@MISCHACOACH
 +32 491 72 75 93

