



MAANDELIJKSE NIEUWSBRIEF MAART 2024

Kalender maand

- 03/03 - Challenge Day
- 18/03 - Start inschrijvingen clubdag
- 31/03 - Pasen - Geen training (m.u.v. competitie 16+)

Inhoud nieuwsbrief

- Clubdag
- Oudercomité
- Week van de Jeugd
- Recap Carnaval
- Foto's februari
- Trooper
- Kalender

Trainingen Pasen

De laatste dag voor de paasvakantie, op zondag 31 maart 2024, is het **Pasen**.

We laten de skippers op deze dag in alle rust zoeken naar ontelbare paaseitjes. De **trainingen** gaan dus **NIET door** (m.u.v. competitie 16+).

Hierna start de paasvakantie en zien we jullie graag terug vanaf maandag 15 april 2024.

20 jaar JumpXtreme

Pssst, we hebben een verrassing...

Wist je dat in 2025 onze club 20 jaar bestaat? Dat kan natuurlijk niet zonder te vieren!

Seizoen 2024-2025 wordt een jubileumjaar met als kers op de taart een wervelende clubshow in **CC Zwaneberg** op **zaterdag 19 april 2025!**

Clubdag

Op **zaterdag 13 april 2024** brengen we de club opnieuw samen voor de derde editie van onze clubdag. De ideale manier om de paasvakantie af te sluiten!

Onze clubdag staat in het teken van **plezier** en **samenhorigheid**. We nodigen jullie uit om deel te nemen aan verschillende **workshops** verspreid over de voor- en namiddag. Dit jaar kan je ook brevetten halen op onze clubdag, joepie!

Daarnaast kan je ook de clubrecords verbreken. Neem [hier](#) een kijkje naar de records die de vorige jaren werden gezet. Word jij kampioen in grasmaaier of push-ups in jouw categorie?

Zowel recreatieve als competitieve skippers (m.u.v. kleuters) zijn welkom vanaf 9u30 in Berlaar (Turnzaal HHvMB en Sporthal 't Stapveld). Het dagschema kunnen jullie hieronder terugvinden. Hoe jouw dag er precies zal uitzien? Dat bepaal je zelf!

In de voormiddag heb je de mogelijkheid om brevetten te halen. Hierop wordt zeker nog geoefend tijdens de trainingen én tijdens de workshop. Daarnaast kan je kiezen voor de workshop 'Two people more fun' of 'Tik Tok O' Clock'. Lees hieronder meer over de invulling van deze workshops.

Na de middag wordt er een workshop 'Step Aerobics' gegeven. Houd je het toch liever bij springtouwen? Dan kan je ook kiezen voor de workshops 'Touwenslag' en 'Challenge Hour'.

12:30-13:30 Middagpauze

Dagindeling

9:30-10:00 Aanmelden	13:00-13:30 Aanmelden
9:50-10:00 Vrijblijvende opwarming	13:30-14:00 Clubrecords namiddag
10:00-10:50 Workshop 1	14:00-14:10 Pauze
10:50-11:00 Pauze	14:10-15:00 Workshop 3
11:00-11:50 Workshop 2	15:00-15:10 Pauze
11:50-12:00 Pauze	15:10-16:00 Workshop 4
12:00-12:30 Clubrecords voormiddag	16:00 Einde

Clubdag

Om deel te nemen aan deze clubdag kunnen jullie zich **inschrijven vanaf maandag 18 maart 2024** tot en met zondag 7 april 2024. De inschrijvingslink zal verschijnen op de **website**.

Je kan je inschrijven voor een hele of een halve dag. Daarnaast kies je ook of je meedoet aan de clubrecords, in de voor- en/of namiddag. De oefeningen van de clubrecords kan je bekijken via [deze link](#).

Bij inschrijving word je gevraagd om de workshops te ranken naar voorkeur per halve dag.

We proberen zoveel mogelijk rekening te houden met je voorkeuren bij de uiteindelijke verdeling. Sowieso wordt het een dag vol plezier!

Deelnemen aan de clubdag kost **5 euro** voor een halve dag en **8 euro** voor de hele dag. We vragen jullie dit na de inschrijving over te schrijven naar de club (BE24 0018 9871 0938) met als mededeling 'Naam skipper + clubdag 2024 + hele of halve dag'.

De skippers staan continu onder toezicht en begeleiding van ervaren trainers. Skippers moeten alleen zelf voldoende water en hun single rope touw meenemen. Degenen die een hele dag blijven, voorzien ook een lunchpakket.

Plezierbeleving op ieders niveau en versterking van onze samenhangigheid zullen centraal staan. Het is ook een ideale kans voor onze skippers om andere skippers eens aan het werk te zien en andere skippers en trainers te leren kennen.

Kan je geen hele voor- of namiddag, maar wil je wel één workshop volgen? Laat dit weten via info@jumpxtreme.be en wij kijken wat mogelijk is.

Hopelijk tot dan!

[Recap clubdag 2023](#) >

Clubdag

Workshops voormiddag

Brevettenuurtje

Dit jaar is het mogelijk om brevetten te behalen tijdens de clubdag. Schrijf je dus zeker in voor het brevettenmoment en wie weet pronk jij binnen enkele weken met 1 of zelfs meerdere brevetten op je naam!

TikTok O'Clock

Kan jij ook uren doorTikTok scrollen? Maak je graag je eigen choreografieën op muziek of leer je graag dansjes ? Doe je dat ook eens graag met je touw? Dan ben jij wie we zoeken! Tijdens deze workshop maken we samen de allerleukste rope-skipping TikToks!

2 people more fun

Samen is altijd beter dan alleen. In de 2 people 1 workshop werken we in duo aan nieuwe skills met slechts één springtouw. Synchroniteit en teamgeest zorgen voor een onvergetelijk ervaring!

Workshops namiddag

Step aerobics

Zin om eens iets anders te proberen dan rope skipping? Schrijf je dan zeker in voor onze Step Aerobics Workshop! Tijdens deze workshop leer je een toffe choreografie aan op muziek én tegelijk verbeter je ook nog eens je conditie. Klinkt goed toch? Kom jij ook mee stappen?

Challenge Hour

Ga de uitdagingen aan! Tijdens deze workshop, geïnspireerd op Gymfeds Challenge Day, krijgen jullie als team 7 challenges voorgeschoteld waarbij alle rope-skippingvormen aan bod komen. Single rope, double dutch, 2 people 1... Elke proef wordt getimed en deze tijden worden opgeteld. Kunnen jullie met je team alle uitdagingen binnen de 10 minuten volbrengen?

Touwenslag

Tijdens het spelen in de velden verdwenen onze touwen. De trainers zochten overal, maar konden de touwen nergens vinden... Ze vonden wel een blad met gekke opdrachten. Welk team helpt de touwen van de club redden?

Oudercomité

Ouders, we need your help! We willen vanaf volgend seizoen namelijk een oudercomité oprichten binnen onze club. Hiervoor zoeken we dus enkele enthousiaste ouders die mee hun schouders onder de clubwerking willen zetten.

Concreet denken we dat het oudercomité ons kan helpen bij de volgende activiteiten:

- Hulp bij de clubshow, bij de brevettendag, ...
- Mee helpen organiseren van onze eerste eetdag in november 2024.
- Organiseren van nieuwe activiteiten die volledig getrokken worden door het oudercomité om de clubkas te spijzen.

Om het oudercomité vorm te geven, zoeken we enkele leden:

- Een voorzitter van het oudercomité die de groep samenbrengt en terugkoppelt naar het bestuur.
- Enkele leden die mee activiteiten willen organiseren.
- Enkele leden die mee activiteiten willen ondersteunen.

Wil jij graag deel uitmaken van het oudercomité? Vul dan voor 22 maart onderstaande enquête in. Daarna willen we graag een keer samenkomen in april. We ontvingen alvast verschillende enthousiaste aanmeldingen, waarvoor onze dank!

Oudercomité



Week van de Jeugd

Heb je toch zin om te springen tijdens de paasvakantie? Dat kan!

1) Neem deel aan onze clubdag.

2) Neem deel aan de 'Week van de Jeugd'.

Gemeente Berlaar organiseert tijdens de tweede week van de paasvakantie verschillende activiteiten. Eén daarvan is rope skipping, gegeven door onze trainers. Neem een kijkje op de website van [Berlaar](#) en schrijf je in voor deze workshop op maandag 8 april!



Recap Carnaval

Laatste trainingen voor de krokusvakantie = carnavaltrainingen.

We vroegen alle skippers in de nieuwsbrief van maart om tijdens de week van 5 tot en met 11 februari verkleed te komen. En die vraag volgden jullie zeker op!

Bedankt skippers om zo massaal verkleed te zijn. We zagen spiderman, prinsessen, dieren, clowns, soldaten,... Trainingen die tonen dat iedereen ertoe doet en wordt geaccepteerd, hoe anders iedereen ook is .

Geniet hieronder van een paar prachtige plaatjes. Wat is jouw favoriete kostuum?



Foto's



@jumpxtremeberlaar



Trooper

Het is weer tijd om te trooperen...

April en mei komen eraan. Plannen om een weekendje weg te gaan tijdens de lange weekends of de paasvakantie? Doe het via Trooper en steun onze club via jouw online aankopen zonder dat het jou iets extra kost!

- Zoek onze Trooperpagina op www.trooper.be, of klik [hier](#).
- Zoek de webshop waar je wil aankopen.
- Doe je aankoop zoals anders.
- Wij krijgen een klein percentage van jouw aankoopbedrag!



Kalender

TIJDENS DE VAKANTIES VINDEN ER GEEN TRAININGEN PLAATS.

Datum	Activiteit
23 - 29 oktober 2023	Vriendjesweek
30 oktober - 05 november 2023	Herfstvakantie
18 november 2023	Recreacup
19 november 2023	Brevettendag
25 december 2023 - 07 januari 2024	Kerstvakantie
15 - 21 januari 2024	Familieweek
05 - 11 februari 2024	Carnavaltrainingen
03 maart 2024	Challenge day
01 - 14 april 2024	Paasvakantie
13 april 2024	Clubdag
18 mei 2024	Clubshow

Trainingslocaties

Sportschuur
Heistsebaan 83
2590 Berlaar-Heikant

Turnzaal Berlaar
Sollevelden 5
2590 Berlaar

Turnzaal Berlaar-Heikant
Aarschotsebaan 60
2590 Berlaar-Heikant

Hal 4
Mechelbaan 604
2580 Putte

Clubshop

Ben je op zoek naar een nieuw touw? Dat kan je aankopen op training via onze trainers!

Koop je graag clubkledij (t-shirt of pull)? Bestel jouw kledij eenvoudig online via de webshop.


Webshop



Contact

 www.jumpxtreme.be

 info@jumpxtreme.be

 0467/00.95.75



@jumpxtremeberlaar

Sponsoring

Wens jij onze club te sponsoren? Dan willen wij jou alvast ontzettend hard bedanken! Je kan onze club op verschillende manieren steunen. Voor meer informatie kan je ons contacteren op info@jumpxtreme.be