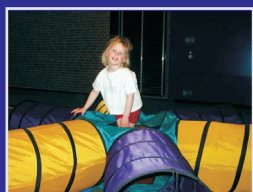


Peuter-/kleutergym

Bij D.O.K. vinden we dat je niet vroeg genoeg kunt beginnen met sporten. Vandaar dat we al gymlessen hebben vanaf 3 jaar (eventueel in een zogenaamde peuter-/ouder gymles). Naast diverse spelvormen voor het leren bewegen en het spelen met elkaar, worden de jonge Dokkers bewegingservaring bijgebracht op de vele speel- en gymnastiektoestellen. Evenwichtsoefeningen, ritmegevoel, 'over de kop' gaan ervaring en nog veel meer! Jouw peuter kan het allemaal meemaken.

D.O.K. heeft peuter- en kleuterlessen in een groot aantal zalen in Ede. Er is vast wel een les bij jou in de buurt.



Gymnastiek

De gymnastieklessen bij D.O.K. zijn een beetje van alles wat; oefenen op turn-toestellen als brug, mat, ringen, minitramp en balk voor de bewegingservaring, bewegen op muziek voor het ritmegevoel, balspelen voor het 'samen spelen' en balgevoel, conditiespelletjes voor de algehele lichaamsconditie enz.

Plezier in het sporten staat voorop, mee-doen met bijvoorbeeld turnwedstrijden is op basis van vrijwilligheid, het samen meedoen wordt echter wel aangemoedigd.

Turnen

Wil je specifiek turnen op de diverse toestellen, dan heeft D.O.K. een aantal speciale turnlessen; selectielessen voor leden vanaf 8 jaar, waar op verantwoorde wijze getraind wordt in de ringen, op de rekstok, balk, mat en diverse andere toestellen. Afhankelijk van het niveau, wordt lesgegeven aan een A en een B selectie, waarbij deelname aan regionale en landelijke wedstrijden tot de mogelijkheden behoren.

Conditiegym

Voor mensen die hun conditie willen verbeteren (of bij willen houden), maar geen moeilijke of enge dingen willen doen, heeft D.O.K. een aantal conditielessen.

Tijdens deze lessen wordt onder leiding van een trainer door middel van grondoefeningen en andere leuke trainingsvormen gewerkt aan de conditie.

Muziek kan motiverend werken, vandaar dat een aantal conditielessen op muziek wordt gegeven.

Jazzdans

Wanneer je graag wilt bewegen op muziek, dan heeft D.O.K. een aantal jazzlessen in het pakket. Lekkere danspassen instuderen op moderne, vlotte muziek met als uiteindelijk resultaat een schitterende dansdemo.

Wij kunnen je verzekeren, dat de vonken eraf zullen springen en dat een aanslag op je conditie onvermijdelijk zal zijn.

Kom gerust eens kijken; onze trainers vertellen je graag meer over deze swingende vorm van bewegen op muziek.



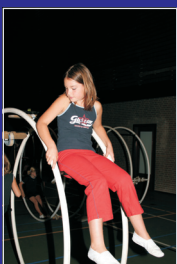
D.O.K. LESSENAANBOD



Peutergymnastiek

Kleutergymnastiek

Ouder-/peutergym



Gymnastiek

Turnen

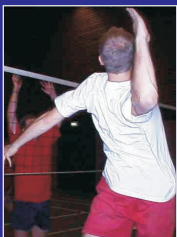
Acrogymnastiek



Conditiegym

Springen

Rhönrad turnen



Jazzdans

Volleybal

Volleybal

D.O.K. heeft een groot aantal volleyballessen in verschillende zalen in Ede, waar de trainingen worden verzorgd door enthousiaste trainers.

De lessen worden gegeven op recreatieve basis; niets moet, alles mag!

Ook voor de gevorderde spelers heeft D.O.K. een aantal trainingen, zodat je altijd wel een les naar je zin kunt vinden.

Wil je ontspannen inspannen bij een lekker partijtje volleybal?

Op de lessen bij D.O.K. is dat mogelijk.

Meer weten?

Wil je meer weten over het lessenaanbod, lestijden, gymzalen of contributies, **of heb jij een lesgeef bevoegdheid en wil je graag lesgeven bij onze vereniging**, neem dan contact op met ons informatienummer:

(0318)-590568

of bezoek onze D.O.K. site op internet:

[Http://www.dok-ed.nl](http://www.dok-ed.nl)

Acrogym

Een relatief nieuwe tak van sport binnen onze vereniging is het acrogym. Overgewaaid uit Amerika heeft deze boeiende vorm van gymnastiek nog het meeste weg van een combinatie van acrobatiek met turnen. Veelal op muziek worden acrobatische kunstjes geoefend op de vloer, waarbij kracht, evenwicht, souplesse en groepstraining heel belangrijk zijn.

Contributie

Uitgaande van 1 uur* gymnastiek per week, hanteert D.O.K. de volgende contributie:

Leden tot/met 16 jaar : € 9,25 per maand

Leden 17 jaar en ouder : € 12,00 per maand

Eénmalig inschrijfgeld : € 5,00

* Meer lesuren per week worden naar rato doorberekend.

De eerste **4** kennismakingslessen zijn **GRATIS**

Rhönrad

Nog zo'n bijzondere sport, deze keer overgewaaid uit Duitsland: het rhönrad turnen.

De turners en turnsters halen in grote metalen raderen de mooiste kunsten uit. Onder leiding van gespecialiseerde trainers wordt geoefend op de speciale onderdelen, die met en in dit toestel kunnen worden gedaan.

Beginners tot ver gevorderden kunnen op deze lessen terecht, om zomaar voor het plezier te oefenen, of om te oefenen voor de diverse wedstrijden en demonstraties.



Springen

Minitramp, lange mat, tafel, pegasus en zelfs grote trampolines zijn de toestellen die bij deze tak van sport worden gebruikt.

D.O.K. heeft een lange historie van springlessen: de springles op vrijdagavond én de speciale trampolineles op zaterdagmorgen (waar we maar liefst 3 grote trampolines hebben) zijn inmiddels een begrip in Ede en een groot aantal leden maken gebruik van deze fantastische toestellen.

Op deze lessen spring je een gat in de lucht!

Lid worden?

Bij D.O.K. Mag je eerst **4x GRATIS** proberen of een gekozen les iets voor je is: staat er een leuke les bij op dit affiche, zoek dan op ons lesrooster uit wáár en wanneer deze les wordt gegeven.

Ga vervolgens naar de betreffende zaal op de juiste dag en tijd en vertel de trainer even dat je nieuw bent en gratis wil meedoen. Pas na 4 keer krijg je een inschrijfformulier mee om daadwerkelijk lid van onze vereniging te worden!

We wensen je vast veel plezier bij D.O.K. !