

## Acrogym

Een relatief nieuwe tak van sport binnen onze vereniging is het acrogym. Overgewaaid uit Amerika heeft deze boelende 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.

## 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 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!

## 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! Wil je ontspannen inspennen bij een lekker partijtje volleybal? Op de lessen bij D.O.K. is dat mogelijk.



# D.O.K. LESSENAANBOD



Peutergymnastiek

Kleutergymnastiek

Ouder-/peutergym

Gymnastiek

Turnen

Acrogymnastiek

Conditiegym

Springen

Rhönrad turnen

Jazzdans

Volleybal

Meer weten? Bel ons informatienummer (0318)-590568 óf  
bezoek onze website: <http://www.dok-edede.nl>

**D.O.K Ede**  
**GOED, GEZOND, GEZELLIG**

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