

## VDT-Wettkampftermine 2024

- Turnabzeichen am **Sa. 13. Januar 2024** um 09.00 Uhr → TSG Amel  
→ Ablauf zu finden auf [www.vdt.be](http://www.vdt.be).
- Acrogym-Freundschaftswettkampf am **Sa. 13. Januar 2024** um 13.00 Uhr → TSG Amel  
→ Ablauf zu finden auf [www.vdt.be](http://www.vdt.be).
- TLZ-FW - GAF Div. 5, 4, Jeunes am **So. 14. Januar 2024** ab 08.30 Uhr → TLZ Amel  
→ Ablauf zu finden auf [www.vdt.be](http://www.vdt.be).
- GAF - Div. 5, 4, Jeunes am **Sa. 27. Januar 2024** ab 08.30 Uhr → TLZ Amel  
→ Anmelde-limit: 05.01.2024 über ClubNet!
- GAM – Coupe formation multiprovincial am **So. 28. Januar 2024**  
→ Anmeldung über ClubNet!
- Acrogym – BCBW am **Sa. 3. Februar 2024**  
→ Anmelde-limit: 10.01.2024 über ClubNet!
- 3. Freundschaftswettkampf TU + MT am **So. 4. Februar 2024** um 10.00 Uhr → TV Raeren  
→ Anmelde-limit: 22.01.2024 an [event@tv-raeren.be](mailto:event@tv-raeren.be)  
Die Regeln bzgl. Kampfrichterstellung sind UNBEDINGT einzuhalten!!  
Jeder Verein MUSS einen Kampfrichter und ab dem/der 10. Turner/in einen zweiten Kampfrichter zur Verfügung stellen. Die Kampfrichter müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Jeder Verein muss bereits bei der Anmeldung die Namen der Kampfrichter mitteilen.
- Tumbling – test préparatoire am **So. 4. Februar 2024** nachmittags → TV Raeren  
→ Anmelde-limit: 14.01.2024 über ClubNet!
- Acrogym – LUX am **Sa. 24. Februar 2024**  
→ Anmeldung über ClubNet!

# Veranstaltungen der VDT-Vereine

Eupener TV	Kids-Gym-Cup	03.+04.02.2024
Eupener TV	Int. Rhönrad Belgian Open	23.+24.03.2024
TSV Rocherath	Saalfest	20.04.2024
TV Elsenborn	Saalfest	20.04.2024
TV St.Vith	Showwochenende	25.+26.05.2024
TSV Heppenbach	50-jähriges Bestehen	WE vom 21.-23.06.2024

## VDT-Aktuell

### Kampfrichterkurse auf VDT-Ebene

→ Anmelde-limit für alle Kurse: **16. Februar 2024** an [info@vdt.be](mailto:info@vdt.be)

#### Mini-Trampolin:

am **Fr. 23. Februar 2024** um 19.00 Uhr

Ort: Turnhalle Heppenbach

Leiter: Robert Kreusch

#### Riegenmeisterschaften:

Akrobatik am **Fr. 23. Februar 2024** um 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle Heppenbach

Leiter: Robert Kreusch

Rhythmik am **Fr. 23. Februar 2024** um 20.15 Uhr

Ort: Unterrichtsraum Turnhalle Amel

Leiterin: Michèle Wansart und Vera Röhl

#### Zu beachten:

Es wird **keine** Dispensen geben, alle Kampfrichter müssen den Kursus besuchen.

Riegenmeisterschaften: Jeder Verein muss einen Kampfrichter für Rhythmik und einen Kampfrichter für Akrobatik stellen => siehe VDT-Programmheft Reglement der Riegenmeisterschaften unter Kampfrichter.

**!! Die Kampfrichterkurse sind den verantwortlichen Trainer/innen ebenfalls zu empfehlen !!**  
**Hier wird auch um Anmeldung bis zum 16.02.2024 an [info@vdt.be](mailto:info@vdt.be) gebeten.**

# Trainerkurse

## Weiterbildung Kindertanz

Anmeldungen **bis zum 14. Januar 2024** auf [www.los-ostbelgien.be](http://www.los-ostbelgien.be)

Der VDT organisiert in Kooperation mit der „Bewegung und Tanz“ VoG und LOS eine Weiterbildung im Kindertanz.

### Inhalte:

Einführung „Methodik und Didaktik“ zur einfachen Vermittlung von wichtigen Grundlagen für den Erwerb von Drehungen, Sprüngen und Balancen.  
In diesem Kurs stehen Spaß, Kreativität und die Freude am Tanzen im Mittelpunkt.

### Kurstermine:

- **20. Januar 2024 von 15.00-18.30 Uhr**
- **21. Januar 2024 von 11.00-15.30 Uhr**
- Ort: Turnhalle Weywertz (unterhalb Parkplatz Schule), Lindenstraße 18, 4750 Weywertz
- Mitzubringen: Sportsachen

### Anmelde-Infos:

**Anmeldefrist:** Interessierte können sich ab jetzt **bis zum 14. Januar 2024** anmelden.

### **Teilnahmegebühr:**

Die Teilnahmegebühr beträgt 40 €.

### **Teilnehmerzahl:**

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 zurückerstattet.

### **Ansprechpartner LOS & Kursleiter:**

LOS: Daniel Baltus: [daniel.baltus@los-ostbelgien.be](mailto:daniel.baltus@los-ostbelgien.be)

Tanja Maus (VDT-Koordinatorin): [tanja.maus@vdt.be](mailto:tanja.maus@vdt.be)

## Trainer C – Turnen

Anmeldungen **bis zum 5. Januar 2024** auf [www.los-ostbelgien.be](http://www.los-ostbelgien.be)

Der VDT organisiert in Kooperation mit LOS einen Trainer C Kurs im Turnen.

### Inhalte:

- Geräteturnen Mädchen
- Tischtrampolin
- Choreographie für Boden und Balken
- Mini-Trampolin im Geräteturnen
- Bewertungsbestimmungen
- Organisation und Test: Trainings- und Wettkampfplanung, Praktikumsvorbereitung, Kurstagebuch
- Praktikum (10 Einheiten)

### Kurstermine:

- ✓ Tischtrampolin  
**Datum: 21. Januar 2024 von 9.00 bis 13.00 Uhr**  
**Ort:** Sporthalle Raeren, Bergscheid 65, 4730 Raeren  
**Referent:** Jacques Renson
- ✓ Geräteturnen Mädchen  
**Datum: 18. Februar 2024 von 11.30-15.00 Uhr**  
**Ort:** Trainingshalle des TLZ-VDT in Amel, Auf dem Kamp 43, 4770 Amel  
**Referentin:** Emma Kohnenmergen
- ✓ Bewertungsbestimmungen Mini-Trampolin + Riegenmeisterschaft Akrobatik  
**Datum: 23. Februar 2024 von 19.00-20.30 Uhr**  
**Ort:** Turnhalle des TSV Heppenbach, Schulberg 6, 4770 Heppenbach  
**Referent:** Robert Kreuzsch
- ✓ Geräteturnen Mädchen + Gebrauch des Minitrampolins in einer Geräteturnstunde  
**Datum: 25. Februar 2024 von 10.00-14.00 Uhr**  
**Ort:** Trainingshalle des TLZ-VDT in Amel, Auf dem Kamp 43, 4770 Amel  
**Referentin:** Emma Kohnenmergen
- ✓ Choreographie: Basisarbeit am Boden und Balken  
**Datum: 30. März 2024 von 09.00-13.00 Uhr**  
**Ort:** Trainingshalle des TLZ-VDT in Amel, Auf dem Kamp 43, 4770 Amel  
**Referentin:** Eleni Lari Carrillo
- ✓ Geräteturnen Mädchen  
**Datum: 3. März 2024 von 10.00-14.00 Uhr**  
**Ort:** Trainingshalle des TLZ-VDT in Amel, Auf dem Kamp 43, 4770 Amel  
**Referentin:** Emma Kohnenmergen

✓ Jahresplanung + Einweisungen ins Kurstagebuch und Praktikum

**Datum: 8. März 2024 von 19.30-21.30 Uhr**

**Ort:** Raum – Keller TSG Amel, Auf dem Kamp 43, 4770 Amel

**Referentin:** Emma Kohnenmergen

✓ Praktikum

**Datum: Ab Kursbeginn bis Ende August 2024: 10 Einheiten**

**Ort:** Heimatverein

**Ansprechpartner:** Tanja Maus

→ **Liste der Daten muss vor Beginn des Praktikums beim VDT ([info@vdt.be](mailto:info@vdt.be))** eingereicht werden mit Datum / Uhrzeit / Name des Praktikumsbegleiters / Verein / Telefonnummer

Mitzubringen:

Sportkleidung, Kladde, Stift, Getränke und Essen für den Mittag.

Anmelde-Infos:

**Anmeldefrist:** Interessierte können sich ab jetzt **bis zum 5. Januar 2024** anmelden.

**Voraussetzungen:**

- Trainer D Turnen
- Trainer C Allgemeine Sporttheorie (gegebenenfalls im Nachhinein möglich)
- Vollendung des 16. Lebensjahres

**Teilnahmegebühr:**

Die Teilnahmegebühr beträgt 90 €.

**Teilnehmerzahl:**

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 zurückerstattet.

**Ansprechpartner LOS & Kursleiter:**

LOS: Daniel Baltus: [daniel.baltus@los-ostbelgien.be](mailto:daniel.baltus@los-ostbelgien.be)

Tanja Maus (VDT-Koordinatorin): [tanja.maus@vdt.be](mailto:tanja.maus@vdt.be)

# Auffrischung – Erste Hilfe

Anmeldungen **bis zum 14. April 2024** auf [www.los-ostbelgien.be](http://www.los-ostbelgien.be)

LOS organisiert in Kooperation mit dem Fachbereich Kultur und Jugend des Ministeriums der Deutschsprachigen Gemeinschaft einen Auffrischkurs in Erste Hilfe.

Allen Teilnehmern liegt es frei, nur an einzelnen Modulen teilzunehmen.

## Inhalte der Module

### Modul 1

Vertiefung der CPR und Defibrillation an Erwachsenen und Kindern mit verschiedenen AED. Die CPR wird per Computer analysiert.

Jede:r Teilnehmer:in, der/die ein Zertifikat erlangen möchte, kann nach der Einschreibung bei LOS einen Online-Kurs mit anschließendem Online-Test belegen. Nach dem Kurs am Samstag können diejenigen, die den Online-Kurs und den Test bestanden sowie die praktische Prüfung gemacht haben, ein CPR-AED-Zertifikat vom ERC erhalten.

### Modul 2 + 3

- Wunden, Verbände, Verstauchungen, Ruhigstellung (Modul 2)
- Die richtige Befragung (Anamnese) / das ABC/ABCDE (Modul 3)

### Modul 4

Schlaganfall, Zuckerprobleme, Epilepsie und Anaphylaxie (allergischer Schock), Asthmaanfall und Hyperventilation, Insektenstich im Mund und Zeckenstich, Sonnenstich und ausgefallener (bleibender) Zahn + Wiederholung Modul 2 + Modul 3.

### Modul 5

Bleeding Control: Blutungen – von klein zu massiv. Was ist zu tun und wie? Einige Übungen werden draußen durchgeführt, da wir mit blutenden Wunden arbeiten werden.

## Kurs-Termine

- Modul 1 – 27.04.2024: 9.00 Uhr – 13.00 Uhr
- Modul 2 + 3 – 21.04.2024: 9.00 – 12.00 Uhr + 12.15 Uhr – 15.00 Uhr
- Modul 4 – 21.04.2024: 15.00 – 18.00 Uhr
- Modul 5 – 27.04.2024: 14.00 – 17.00 Uhr

## Anmelde-Infos

- Anmeldefrist ist der 14.4.2024
- Mitzunehmen sind ein Notizblock, bequeme Kleidung und ein Pick-Nick.

## Teilnahmegebühr

Für ostbelgische Sportvereinsmitglieder beträgt die Teilnahmegebühr

- für 1 Modul 25€;
- ab 2 Module 40€/Teilnehmer:in

Für Jugendleiter:innen werden die Gebühren vom Fachbereich Kultur und Jugend des Ministeriums übernommen.

Für sonstige Teilnehmer:innen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten, gelten folgende Tarife:

- 1 Modul 35€;
- ab 2 Module 50€.

Bei Fragen zu den Tarifen können Sie sich an [kontakt@los-ostbelgien.be](mailto:kontakt@los-ostbelgien.be) wenden.

## Teilnehmerzahl

Der Kurs bzw. die einzelnen Module finden nur statt, wenn sich mindestens acht Teilnehmende angemeldet haben. Wenn die Teilnehmerzahl nicht das Minimum erreicht, wird der Kurs abgesagt und die Einschreibegebühr zurückerstattet.

## Ansprechpartner LOS & Kursleiter

- Daniel Baltus (LOS)
- Lena Pankert (Ansprechpartner Fachbereich Kultur und Jugend)
- Jean Brose (Kursleiter)

# FfG-News – [www.ffgym.be](http://www.ffgym.be)

## Les championnats arrivent à grand pas

Les championnats provinciaux approchent à grand pas. Retrouvez quelques petits rappels et conseils pour le bon déroulement des inscriptions. **ATTENTION** : certaines deadlines tombent pendant les vacances d'hiver ! Renseignez-vous sur ClubNet pour connaître les délais d'inscriptions.

## TUM - Test préparatoire à la compétition

Le dimanche 4 février 2024 se déroulera le test préparatoire à la compétition en tumbling à Raeren. Inscrivez-vous **avant le 14 janvier sur ClubNet.**

## GR - Rassemblement Niveau E

Participez au rassemblement pour les gymnastes de niveau E le dimanche 28 janvier 2024 à Liège ! Au programme de cette journée : révisions chorégraphiques des différentes catégories du niveau E sous l'œil expert de juges et entraîneurs spécialisés. Ce sera également l'occasion de leurs poser vos questions de jugement et/ou technique.

Inscrivez-vous **jusqu'au 14 janvier 2024 via ClubNet.**

## TUM TeamCup 2024 - Dernière chance de vous porter candidat !

Le championnat FfG TUM Team Cup n'a pas encore de club organisateur. La date limite de candidature est **le 1er février 2024**, passé cette date, il sera malheureusement annulé.

