

WELKOM bij Sterk en Lenig

AFSPRAKEN VOOR EEN PLEZANT TURNSEIZOEN



Turnen is een technische sport. Omdat ik en mijn groep goed willen vooruit gaan ben ik **aanwezig** op alle trainingen. Als ik toch niet kan komen verwittig ik mijn trainer.

Ik kom **op tijd**! 5 minuten voor aanvang van de training sta ik klaar in de sportzaal. Dit in gepaste turnkledij. Als het kan draag ik steeds mijn Sterk en Lenig T-shirt.*

Na de turnles word ik **tijdig afgehaald** door mijn ouders. Als ik zelf naar huis fiets of stap hou ik me aan de verkeersregels en ben ik heel voorzichtig.

Veilig turnen is belangrijk. Om die reden draag ik geen uurwerk of juwelen en zitten mijn haren netjes vast.* Ik luister goed naar mijn trainers.

Ik **PEST NIET**. Dit staat **niet** in het Sterk en Lenig woordenboek

Ik vind het heerlijk om mijn **gsm** even thuis te laten. Heb ik hem toch mee dan laat ik hem netjes in mijn sportzak. Ik let dan wel op voor diefstal en neem mijn sportzak mee in de zaal.*

Wanneer van belang geef ik eventuele allergieën, aandoeningen en ziektes, gebruik van medicatie ... door aan mijn trainer. Ook bij de inschrijving geef ik dit door.*

Ik hou de kleedkamer **netjes** en hou me aan de algemene afspraken die van toepassing zijn in de sporthal.

Ik bekijk af en toe de **website** van sterk en lenig Drongen, zo blijf ik goed op de hoogte van activiteiten. Ik moedig mijn ouders aan om de **S&L Facebook en Instagram** pagina te volgen. Of ik volg deze zelf ;-)*

Om me goed te concentreren hebben ik en mijn trainers het liefst dat er **geen publiek** in de zaal zit. Zo word ik minder snel afgeleid.

Ik kijk nu al uit naar het weekend van 17 en 17 mei '26. Tijdens het **turngala** kan ik immers laten zien wat ik allemaal kan.

