

Veel sportplezier !!!!

Boekje 84
September 2019

Nieuw:
PILATES
BREAKDANCE gevorderden
TURNEN niveau C-junior
HEDENDAAGSE DANS

In dit nummer

Editoriaal	3
KBTS-nieuws	4
Nieuw of gewijzigd in 2019 - 2020	5
KBTS-reglement	6 - 7
Attesten ziekenfonds	7
KBTS contacteren	8
SPORTA-Federatie en verzekering	8
Een sportongeval	9
Adressen van de zalen / Begin en einde sportjaar	10
Kalender	11
Gaat de les (niet) door?	12 - 13
Examenperiode	13
KBTS-TRY-OUT	14
KBTS-sportkamp 2020	15
KBTS-uitleendienst	15
Inschrijven	16 - 17
Turnen: kleuterturnen, niveau A, niveau B	18 - 19
Turnen: jump, niveau C, niveau D en E	20 - 21
Breakdance - Rope Skipping	22 - 23
Dans	24 - 25
Judo - Tafeltennis - Badminton	26 - 27
Turnen, Pilates, Aërobics, Dance-fitness (volwassenen)	28 - 29
Reva-Gym, Conditie-circuit, Yoga	28 - 29
Overzicht intensiteit van de sportlessen	30
Multi-G-Move	30 - 31
Word trainer + KBTS zoekt hulp bij het lesgeven	31

Zeker lezen !!!

Nieuwe procedure

Multi-G-Move

start zaterdag 21 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
zaterdag	Pr.Boud.	9.30 - 12.30 u	°2015 - en vroeger	1.261	€ 95

Word trainer!

Vanaf het kalenderjaar waarin je 17 jaar wordt, kan je bij VTS (Vlaamse Trainersschool) opleidingscursussen volgen voor bijna alle sporten. Je krijgt dan een door SPORT VLAANDEREN erkend diploma.

Vanaf het kalenderjaar waarin je 16 jaar wordt, kan je de cursus "aspirant-initiator" volgen. Deze cursus geeft vrijstellingen bij de initiator-cursus!

Surf naar www.sportvlaanderen.be en klik door naar "info voor partners", "sportbegeleiders".

KBTS voorziet een financiële tegemoetkoming in het cursusgeld. De lessen en stages volgen moet je nog wel zelf doen...

Zeker 6 KBTS-ers starten in de loop van de maand september met een opleiding van de VTS! We wensen hen een leuke en leerrijke cursus toe en véél succes met de bijhorende examens!

KBTS zoekt hulp bij het lesgeven

Voor de goede werking van onze sportvereniging zoeken wij sportievelingen, geboren in 2004 of vroeger, die zin hebben om te helpen bij turnen (kleuterturnen, niveau A, B en C) rope skipping en dansinitiatie.

Ben je bereid om hiervoor een korte opleiding te volgen, contacteer Els dan voor 8 september (0495/30.30.84.)

Leuk meegenomen: je wordt vergoed in verhouding tot de geleverde prestaties en kan, mits het volgen van een VTS-cursus, doorgroeien tot volwaardig lesgever tijdens het jaar en/of op kamp.

Multi-G-Move

Op zaterdagvoormiddag bieden we beweging aan voor kinderen vanaf 3 jaar met een mentale beperking. We laten deze kinderen spelenderwijs bewegen, waarbij hun plezier centraal staat en de motorische ontwikkeling geprikkeld wordt.

De lessen worden steeds in overleg met de ouders en lesgevers gepland. Sommige kinderen hebben immers meer nood aan individueel bewegen, terwijl anderen meer gebaat zijn om dit in kleine groep te doen. Ook de exacte uren worden per kind met de ouders en lesgevers besproken.

Info en aanmelden bij merel_verschuren@hotmail.com

Volwassenen: sporten van * tot *****

* De belasting voor de gewrichten is bewust beperkt: niet springen of lopen. Uw hart en longen worden aangesproken, maar niet zwaar op de proef gesteld.

** Iets zwaardere les, nog steeds zonder lopen en springen. Het hart en de longen moeten al wat harder werken.

*** Matig intensief: lichte looppas, huppelen, kleine sprongetjes. De ademhaling en hartslag worden geregeld de hoogte in gejaagd.

**** Lopen en springen behoren standaard tot het pakket. Er wordt afgewisseld met rustigere bewegingsvormen om de gewrichten en de ademhaling en hartslag te laten bekomen van de inspanningen.

***** Intensieve les met veel springen, lopen, ... Je moet geregeld op zoek naar je adem.

*_***** In de lessen Conditie-Circuit bepaalt u zelf hoe intensief u sport...



Editoriaal

Ergens half juni was er de laatste sportles van 2018-19 en op 6 juli eindigde ons sportkamp. En daarmee begon een korte KBTS-vakantie.

Er werd hard gewerkt ter voorbereiding van het nieuwe sportjaar.

U zal merken dat er midden in dit boekje geen inschrijvingsformulier meer zit.

We zijn dat niet vergeten: we stappen over naar een ander systeem van ledenbeheer: geen overtypen van gegevens meer voor ons, alles gaat rechtstreeks digitaal. Met dit nieuwe systeem zullen de lesgevers sneller een zicht hebben op de inschrijvingen in hun groep (en) en kunnen er door het KBTS-secretariaat geen fouten meer gemaakt worden bij het invoeren van e-mailadressen en GSM-nummers. Wie niet over computer of smartphone beschikt, vraagt aan de lesgever een traditioneel inschrijvingsformulier en dan komt het zo ook wel in orde.

We hebben in de zomer ook eens tijd gemaakt om te rekenen. Wat zijn de kosten voor de werking van KBTS? Wat zijn de kosten voor het realiseren van de verschillende sporten? Wat ontvangen we aan lid – en les gelden? Hoeveel en waarvoor krijgen we subsidies? Aan de hand van al deze cijfers hebben we dan de prijzen voor het nieuwe sportjaar bepaald. Hierbij hebben we ook rekening moeten houden dat de nieuwe manier van inschrijvingen niet meer steunt op onbezoldigd vrijwilligerswerk, maar wel op een aangekochte digitale ondersteuning. Idem met uw betaling van het lidgeld: dit zal nu snel en eenvoudig kunnen, on-line op 't einde van uw inschrijving. Ook deze service draagt bij tot het verhogen van uw lidgeld. Traditioneel overschrijven kan uiteraard ook nog steeds, net zoals contant betalen op 't secretariaat (na telefonische afspraak). De spijtige slotsom van al dat rekenen, is dat quasi alle tarieven omhoog zijn gegaan...

Nog even genieten van vakantie, dan terug het normale ritme vinden en vanaf half september leveren alle KBTS-lesgevers met plezier een extra inspanning voor uw ontspanning!

Els Devenyns – Voorzitter KBTS vzw

KBTS-nieuws

WATER ZOAL GEBEURDE TUSSEN JANUARI EN NU ...

Kerstvakantie gedaan, **blok** voor de studenten. Fijn dat onze leden dan begrip hebben voor de vele vervangingen van onze KBTS-student-lesgevers!

Zondag 27 januari was een hoogdag voor de **rope skippers**. In de voormiddag sprongen de jeugdleden hun **KBTS-cup**. In de namiddag was er een individuele wedstrijd van KBTS-ers en andere Nederlandse en Vlaamse clubs. De sfeer was sportief en gezellig en terwijl de jury de punten uitrekende, konden we genieten van een gastoptreden van de wereldkampioen!

Einde april was de hele **KBTS-crew** uitgenodigd op een avontuurlijke sportnamiddag in de Vlaamse Ardennen, afgesloten met een gezellige BBQ in Berchem. We waren zeker niet voltallig, maar het was een gezellige bende. Afwezige lesgevers hadden ongelijk, de aanwezigen hadden veel plezier.

Op 4 mei trokken onze **rope skippers** voor een **team-wedstrijd** naar Nederland. Geen prijzen gepakt, wel bangelijk goed gesprongen.

Op zaterdag 18 mei was er dan het **TOONMOMENT DANS**. In sporthal Plantin toonden alle groepen wat ze het voorbije jaar leerden. Een meer dan geslaagd initiatief, volledig georkestreerd door het jonge team van onze danslesgevers. Hoedje af voor wat ze gerealiseerd hebben! En het **demo-team rope skippers** toonde aan alle aanwezigen dat touwtje springen echt show is!

Ondanks de traag op gang gekomen inschrijvingen, was het **sportkamp** in Malle ook weer super in orde. Wel wat traantjes de laatste dag, want niemand wilde naar huis... De nieuwe GDPR-wet was een domper op de vreugde: foto 's en filmpjes kunnen niet meer gedeeld worden, wanneer 1 persoon geen toestemming geeft...

En dan... was 't eindelijk even vakantie voor KBTS...

VOLG ONS  KBTS  @kbtsvzw / KBTSvzw

Turnen voor volwassenen

start vanaf woensdag 18 september
maandag: start op 9 september!

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
maandag	Bergheem	13.45-14.45	* Reva-Gym	2.911	€ 99
		15.00-16.00	* dames 60+	2.912	
woensdag	Leopold 3	19.30-20.30	* dames 55+	2.131	
		20.30-21.30	** dames	2.132	
woensdag	Fruithof	20.00-21.00	** dames	2.631	
donderdag	Pr. Boud.	21.00-22.00	** dames + heren	2.241	

Pilates — Dance-Fitness — Aërobics — Conditie-circuit

Deze lessen worden ingericht voor volwassenen en jongeren die op een volwassen manier de lessen volgen. start vanaf 16 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
maandag	Pr. Boud.	20.30-22.00	*-*****Conditie-circuit	4.211	€ 153
dinsdag	Leopold 3	20.00-21.00	** Pilates	4.121	€ 117
		21.00-22.00	*** Aërobics	4.122	
woensdag	Fruithof	21.00-22.00	***** Dance-Fitness	4.631	
donderdag	Pr. Boud.	19.30-21.00	*-*****Conditie-circuit	4.241	€ 153

YOGA

start woensdag 18 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
woensdag	Pr. Boud.	20.00-21.00	Yoga	4.231	€ 145

Voor je comfort: dekentje en matje meebrengen. (enkele matjes aanwezig)

TURNEN en CONDITIE voor volwassenen

De intensiteit van de les wordt vermeld: van * tot *****. Uitleg op bladzijde 30.

Turnen voor volwassenen

KBTS biedt verschillende groepen "turnen voor volwassenen" aan. Twee groepen richten zich specifiek tot dames 55- en 60-plus. In één groep kunnen dames en heren terecht.

In de groep Reva-Gym kunnen turners terecht die o.w.v. een (tijdelijke) blessure niet aan de gewone lessen kunnen deelnemen. In deze les komen ook alle spiergroepen aan bod, maar met aangepaste oefenstof indien nodig en gewrichtsbesparende oefeningen.

U kan moeilijk kiezen? Volg de eerste weken een proefles in de verschillende groepen en kies daarna de les die u het beste vindt.

Pilates — Dance-Fitness — Aërobics — Conditie-circuit

Pilates: In deze lessen wordt er gewerkt aan spierbeheersing, houding, coördinatie, ademhaling en stabiliteit. Sterkere rompspieren, een verbeterde lichaamshouding.

Aërobics: Na een intensieve opwarming met oefeningen uit High- en Low-impact Aërobics volgen lokale spierversterkende oefeningen voor buik-, borst- en bilsieren.

Dance-Fitness: Met een pittig muziekje starten we met een stevige opwarming. Daarna een stevige work-out waarbij het accent op uithouding en calorieverbranding. Gevarieerde muziek-keuze!

Conditie-circuit: Een algemene opwarming, daarna volgens eigen nood en kunnen aan je persoonlijk trainingsprogramma werken. De lesgever zorgt voor een gevarieerd en ruim aanbod van oefeningen en sportmateriaal, aangepast aan de persoonlijke noden van de deelnemers. We beschikken over dynabands, rek-ers, steps, TRX, gewichtjes, medecinballen, kettlebells, springtouwen, matjes, sportrampen, ...

YOGA

Deze yoga is voor iedereen, all levels. In de huidige drukke maatschappij is de vraag naar rust zeer groot. Yoga is géén work out. We vergroten ons bewustzijn door verschillende houdingen aan te nemen en te verdiepen en gaan op deze manier onze 'body' en 'mind' terug verbinden. Yoga creëert ruimte op plaatsen waar spanning zit en zorgt voor meer voeling met jezelf. We leggen de focus de hele tijd bij onszelf, onze ademhaling en de sensaties die de poses met zich meebrengen. NAMASTÉ!



Nieuw of gewijzigd in 2019 - 2020



BREAKDANCE breidt uit! We hebben vanaf dit jaar een beginnersgroep en een gevorderde groep. In combinatie met de studieplannen van de lesgever, verhuizen we terug naar vrijdag in Fruithof.

Bij de volwassenen richten we een nieuwe cursus in op dinsdag: **PILATES**. Bij deze lessen staan houding, balans, spierversterking rond de wervelkolom, coördinatie en ademhaling centraal. Ga gerust eens enkele proeflessen volgen.

In de afdeling **DANS** richten we een **EXTRA BASIS-GROEP** in. Op vraag van de dansers, wordt er ook een cursus **HEDENDAAGSE DANS** ingericht. We kijken ook uit naar wedstrijden of extra toonmomenten voor onze Experts groepen.

In Stanislas splitsen we de **ROPE SKIPPING** terug op in 2 groepen. En bij de wedstrijd in Nederland begon het te kriebelen bij enkele anciens: zij trainen vanaf nu op zondag om ook een volwassenen KBTS-team te kunnen afvaardigen!

Enkele jonge turners zijn klaar voor de overstap naar een 'moeilijkere groep'. We richten we een **TURNGROEP NIVEAU C-JUNIOR** in: dezelfde oefenstof als niveau C, maar wel op maat van 7-8-jarigen.

In de afdeling **JUDO** gaat Katja haar plunje aan de kapstok hangen. Door pijn in knie en rug, neemt ze met pijn in het hart afscheid van een meer dan 40-jarige zaterdagse traditie... Invallen bij afwezigheid van de andere trainers zit er nog wel occasioneel in! Dankjewel, judo-mama-Katja! We gaan je missen!

De 'snelle betalers'-vermindering verdwijnt... In ruil krijgen onze senioren 60+ nu wel 5 € vermindering op het inschrijvingsgeld.

In de **week van 4 tot 10 november** is het in alle lessen **VRIENDJESDAG**: heb je een vriend (in) die jouw KBTS-activiteit ook wel eens wil proberen? Breng hen die week eens vrijblijvend mee!

Op **ZONDAG 3 MEI** staat het toonmoment van de afdeling **DANS** gepland!

KBTS-reglement

Wie zich inschrijft bij KBTS, verklaart zich akkoord met onderstaand reglement.

- De lidkaart is het bewijs van inschrijving bij KBTS en tevens de aansluiting bij de Sporta-Federatie. Bij onduidelijkheden aangaande de inschrijving, kan de lesgever of iemand van het bestuur deze kaart opvragen.
- Personen die het vlotte verloop van de les herhaaldelijk storen, zullen per post door het bestuur verwittigd worden dat ze gedurende 3 weken niet meer toegelaten worden. Bij herhaling volgt schorsing zonder terugbetaling van lid- of lesgeld. Zo garanderen we sportplezier voor echt gemotiveerde deelnemers.
- Wij kunnen beschikken over goede sportaccommodaties. Om de goede staat van de sportlokalen en het beschikbare materiaal te behouden en de goede verstandhouding met de eigenaars van deze accommodaties niet in het gedrang te brengen, gelden volgende regels:
 - Enkel de aan KBTS toegestane sportlokalen, kleedkamers en sanitaire installaties betreden.
 - Geen KBTS-ers in de sportlokalen zonder lesgever/verantwoordelijke.
 - Al het materiaal correct gebruiken en verplaatsen en na gebruik opbergen op de juiste plaats. Opgeroelde matten zijn geen klim- of zittuigen. Toestellen en matten dragen, niet schuiven of slepen.
 - In kleedkamers en sportlokalen: niet eten of snoepen, ook geen kauwgom. Om veiligheidsredenen zijn enkel onbreekbare flesjes met plat water toegelaten als dorstlesser in sportlokalen en kleedkamers.
 - Geen afval (papier, drankflesjes,...) achterlaten in kleedkamers of zalen.
 - Geen vuile sportschoenen of schoenen die strepen achterlaten in de zalen.
 - ALGEMEEN ROOKVERBOD in alle zalen, kleedkamers, speelplaatsen!
 - Om hygiënische redenen zijn huisdieren niet toegelaten in de accommodaties.
- Na afloop wordt de sportinfrastructuur onmiddellijk en langs de voorgeschreven weg verlaten. Kinderen worden onmiddellijk na het leseinde afgehaald, zodat lesgevers niet onnodig moeten wachten.
- In Leopold 3 wordt tijdens de school- en nabewakingsuren NIET gefietst op de speelplaats. Iedereen stapt af en gaat verder met de fiets aan de hand.
- Wanneer een les niet kan doorgaan, worden de ingeschrevenen hiervan verwittigd in de voorgaande lessen, per e-mail, telefoon of SMS. Bij het wegvallen van een les in laatste instantie, lukt dat verwittigen niet altijd. Gelieve geen kinderen "te droppen", maar vergewis u er steeds van dat de les doorgaat.
- In de loop van het sportjaar worden soms foto's gemaakt bij diverse activiteiten. Op het inschrijvingsformulier moet u aanduiden of u wel/niet akkoord gaat met het gebruik van foto's waarop u zichtbaar bent, voor website, facebook,...

Judo

start zaterdag 21 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
zaterdag	Leopold 3	9.30-10.30	1: wit + 1e jaar geel	5.161	€ 126
		10.30-11.30	2: vanaf geel	5.162	

Graag helpende handen van sterke judoka's, papa's en mama's voor het leggen en opruimen van onze tatami.

Tafeltennis

start jeugd dinsdag 17 september

start competitie-jeugd & volwassenen: vrijdag 6 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
dinsdag	Leopold 3	18.00-19.30	jeugd: beginners	6.121	€ 120
vrijdag		19.00-20.30	jeugd: gevorderden	6.151	
		vanaf 20.00	volwassenen	6.152	€ 105
dinsdag	SOKAH	competitie	volwassenen	6.821	€ 105
zaterdag	SOKAH	competitie	jeugd	6.861	€ 105

Graag helpende handen van alle spelers (of hun ouders) voor het plaatsen en opruimen van de tafels.

Badminton

start vanaf dinsdag 3 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
dinsdag	Brilschans	20.00-22.30	volwassenen	7.721	€ 90
woensdag		20.00-22.30	volwassenen	7.731	

Momenteel zijn er nog maar enkele plaatsjes beschikbaar.

Nieuwe kandidaten informeren eerst telefonisch of inschrijven nog mogelijk is.

Judo

Bij KBTS kan je starten met judo vanaf het 1e leerjaar (°in 2013 of vroeger). De lessen zijn voornamelijk opgebouwd vanuit recreatief oogpunt. We leren vallen, werpen en houden, maar ook fair-play, discipline en doorzettingsvermogen zijn belangrijke aspecten die aan bod komen.

We starten de trainingen in de groep van vorig jaar. Nadien volgt de definitieve groepsindeling waarbij de kleur van gordel en de leeftijdsverschil een rol spelen.

Voor de eerste lessen volstaat losse kledij die tegen een stootje kan, zoals een joggingbroek en T-shirt of sweater met lange mouwen.

Tafeltennis

Het merendeel van de KBTS-tafeltennissers speelt recreatief. Enkele ploegen spelen competitie in de Sporta-Federatie.

Spelplezier is belangrijk en om dit te bereiken, hechten we ook veel belang aan juiste technieken en spelinzicht.

Daarom krijgen de **jeugdleden geleide trainingen** van ervaren trainers.

Er worden **geen geleide trainingen voor de volwassenen** voorzien. Maar onze ervaren 'anciens' kunnen het niet laten om minder ervaren spelers te helpen bij het verwerven van de juiste technieken en tactieken.

Tijdens de proeflessen kan een palletje van de club gebruikt worden, nadien zorgen de spelers hier zelf voor. Vraag advies aan je trainer i.v.m. de aankoop van je pallet. Zo koop je dat wat 't beste geschikt is voor jou!

Badminton

KBTS heeft op dinsdag- en woensdagavond 3 terreinen ter beschikking voor volwassenen. De spelers zorgen zelf voor een badmintonracket en shuttles.

In beide groepen zijn enkele "goede zielen" aangesteld om de zaal te openen/sluiten en om erop toe tot te zien dat de infrastructuur correct gebruikt wordt en netjes achter gelaten wordt. Graag de medewerking van iedereen hiervoor!

Badminton gaat ALLE weken door, van 1 september tot 31 augustus. Alleen in de Kerstvakantie nemen we een pauze!

8. Wie ingeschreven is (formulier + betaling), is tijdens de activiteiten van KBTS verzekerd tegen lichamelijke ongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid overeenkomstig de Vlaamse wetgeving. Ongevallen tijdens de verplaatsing van en naar de activiteiten zijn enkel verzekerd wanneer de kortste/veiligste weg gevolgd wordt en de verkeersregels gerespecteerd worden. Gelieve tijdens de lessen alle instructies van de lesgevers op te volgen om ongevallen te vermijden. De volledige inhoud van de polis kan u vinden op de website van de Sporta-Federatie, of via de link op de KBTS-website.

9. DE NIEUWE PRIVACYWETGEVING WORDT GERESPECTEERD.

Uw gegevens worden gebruikt om u aan te sluiten bij de sportfederatie en verzekering. Tevens kunnen uw gegevens aangewend worden om subsidies te verkrijgen bij overheidsinstanties en federaties. KBTS bezorgt aan deze instanties enkel de verplichte zaken (naam, adres, geboortedatum, rijksregisternummer, nationaliteit).

Andere gegevens (adres, e-mail, telefoon) worden door het secretariaat en uw lesgever gebruikt om u te verwittigen en om u op de hoogte te houden van wijzigingen en aankondigingen i.v.m. uw sport. Ze worden nooit aan derden doorgegeven.

KBTS bezorgt leden en ex-leden tot 3 jaar na aansluiting 2x per jaar per post informatie.

KBTS bewaart ledenlijsten en beeldmateriaal in het archief dat reeds loopt sedert 1887.

Leden die bezwaren hebben bij de hier vermelde verwerking van hun gegevens, melden dit per mail aan het bestuur.

10. KBTS streeft naar kwaliteitsvolle sportbeoefening waarbij wij respect voor iedereen en alles zeer belangrijk vinden. Indien één van onze leden of ouders van leden bemerkingen heeft bij het reilen en zeilen van bepaalde activiteiten, lessen of bij de omgang tussen KBTS-ers (lesgevers en/of leden) worden wij daar graag rechtstreeks over gecontacteerd. U kan hiervoor terecht bij volgende vertrouwenspersonen:

- Els Devenyns (voorzitter KBTS), els.devenyns@outlook.com

- Droïma Dupont (jeugdcomité KBTS), droimadupont@gmail.com

ATTESTEN voor uw ZIEKENFONDS

Sommige ziekenfondsen of werkgevers voorzien een terugbetaling van een gedeelte van de inschrijvingskosten voor sportclubs.

Zodra uw inschrijving in orde is (= lidgeld betaald + inschrijvingsgegevens in orde (RIJKSREGISTERNUMMER !!)) maken we op het secretariaat uw attest voor het ziekenfonds gereed.

Deze attesten worden samen met de lidkaarten aan de lesgevers bezorgd (half november / half januari / begin april) zodat zij die kunnen uitdelen aan de ingeschreven leden.

U voorziet dit attest van KBTS van uw kleefzegel, vult de persoonlijke gegevens verder aan en bezorgt het aan uw ziekenfonds. De terugbetaling wordt dan automatisch geregeld.

KBTS contacteren



Marie-Josélaan 2 bus 1, 2600 Berchem



0495/30.30.84.

Wanneer uw oproep niet onmiddellijk beantwoord wordt, spreek dan een boodschap in en wij contacteren u zo snel mogelijk.



www.kbts.be - kbts@skynet.be



KBTS



@kbtsvzw / KBTSvzw

SPORTA-FEDERATIE vzw & VERZEKERING

KBTS sluit al haar leden aan bij de Sporta-Federatie vzw.

U bent tijdens de sportbeoefening verzekerd voor lichamelijke ongevallen, hartfalen en beroerte, burgerlijke aansprakelijkheid en rechtsbijstand.

De Sporta-verzekering via Ethias kent enkele extra 's t.o.v. de meest gangbare verzekeringen van sportfederaties: geen franchise, 100% terugbetaling van het RIZIV-bedrag, ongevallendossiers lopen tot 3 jaar, brijschade vergoed mits hoofdletsel.

Deze voorwaarden gelden ook indien u BUITEN de club, op EIGEN INITIATIEF, één van volgende gezondheidssporten beoefent buiten wedstrijdverband:

wandelen / fietsen / zwemmen / joggen / rolschaatsen / fitness / yoga !

De lidkaarten met vermelding van uw Sporta-lidnummer, worden via de lesgevers uitgedeeld. **Kinderen die op Sporta-vakantie gaan, krijgen een extra korting met dit lidnummer!**

De volledige verzekeringspolis vindt u op de website van de Sporta-Federatie: www.sportafederatie.be/verzekering.

Indien nodig, sluiten we wedstrijdssporters extra aan bij een andere federatie om te kunnen deelnemen aan wedstrijden, ingericht door deze andere federatie. .

Dans

start vanaf maandag 16 september

Dans-Basis

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
maandag	Pr. Boud.	17.30-18.30	BASIS 3 (°09-°08)	3.211	€ 99
		18.30-19.30	BASIS 4 (°07-°06)	3.212	
		19.30-20.30	BASIS 5 (°05-°04)	3.213	
donderdag	Stanislas	16.30-17.30	BASIS 2 (°11-°10)	3.541	
vrijdag	Stanislas	16.30-17.30	BASIS 1 (°13-°12)	3.551	
	Pr. Boud.	20.30-21.30	BASIS 6 (16+ & volw.)	3.251	

Dans-Gevorderd

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
dinsdag	Pr.Boud.	17.45-19.00	GEVORDERD 1 (°09-°07)	3.221	€ 117
donderdag	Stanislas	17.30-18.45	GEVORDERD 2 (°06-°04)	3.542	

Dans-Experts

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
maandag	Bergh.	19.30-21.00	EXPERTS 2 (°04 en vroeger)	3.911	€ 135
dinsdag	Pr. Boud.	19.00-20.30	EXPERTS 3 (°00 en vroeger)	3.222	
donderdag	Leop.3	17.30-19.00	EXPERTS 1 (°07 en vroeger)	3.141	

Dans-Hedendaags

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
woensdag	Pr.Boud.	18.30-19.30	HEDEENDAAGS (°06 en vroeger)	3.231	€ 117

Dans

We gaan voort op de ingeslagen weg...

ZONDAG 3 MEI nu al noteren in je agenda !!!!

Dans-Basis

Iedereen die graag danst, van beginner tot ervaren danser, is welkom in deze groep. Groepsindeling volgens leeftijd, leuke choreografieën waaraan iedereen plezier beleeft.

Nieuwkomers starten in de groep die bij hun leeftijd hoort.

Dans-Gevorderd

Aankomend talent kan terecht in deze groepen: hier zijn aanleg en een dans-technische bagage een noodzaak om toegelaten te worden!

' Onbekende dansers ' volgen hier eerst proeflessen, zodat de lesgever kan oordelen of het vereiste dansniveau bereikt is.

Dans-Experts

Zeer gevorderde dansers kunnen terecht in deze groepen, waar gewerkt wordt hoogstaande eindvormen die ten gepaste tijde getoond zullen worden op wedstrijd, demonstratie, ...

Dans-Hedendaags

Minstens één jaar danservaring, geboren in 2006 of vroeger en een passie voor hedendaagse dans? Dan ben je welkom in deze nieuwe les. Twijfel je aan je kunnen of passie? Volg dan vrijblijvend twee proeflessen en beslis dan in overleg met de lesgever of dit wel of niet jouw ding is!

Een sportongeval

Sporten is gezond en leuk, maar af en toe gebeurt er iets wat we liever niet willen...

Wanneer u TIJDENS DE LES een sportletsel oploopt, vraagt u aan de lesgever steeds een aangifteformulier voor de verzekering, ook wanneer u twijfelt of het letsel ernstig genoeg is om een arts te raadplegen. Het is veel gemakkelijker om volgende week het formulier ongebruikt terug te bezorgen aan de lesgever, dan nadien nog eens extra langs de dokter te moeten voor de nodige papieren.

Bij een SPORTONGEVAL BUITEN CLUBVERBAND (één van de vermelde gezondheidssporten, doch niet in wedstrijdverband), neemt u contact op met het KBTS-secretariaat.

Men vraagt heel wat persoonlijke gegevens: vul deze allemaal in!

Bezorg het formulier dan ZO SNEL MOGELIJK aan KBTS, wacht niet tot de volgende les!

Wij bezorgen via onze sportfederatie dit formulier aan de verzekeraar en zij zullen u persoonlijk een dossiernummer toekennen.

U bewaart alle rekeningen (dokters, kinesist, apotheek, ...) en recupereert zelf het gedeelte dat het ziekenfonds terugbetaalt. Daarna kan u met attesten, die het ziekenfonds u bezorgt, de rest van de gemaakte kosten indienen bij de verzekering.

De gedetailleerde uitleg vindt u in de brief met uw dossiernummer.

En nu maar hopen dat u dit allemaal gelezen hebt, maar nooit nodig hebt...

Waar sport KBTS? - ADRESSEN VAN ONZE ZALEN

Bergehem	Lode de Koninckstraat 10, Berchem
Fruithof	ingang via Lode Vissenaekenstraat, Berchem
H. Familie	hoek J. Moorkensstraat - Burg. Woutersstraat, Berchem
Leopold 3	Mellinetplein 13, Berchem
Pr. Boudewijn	Spoorweglaan 145, Wilrijk Ingang via de 2e poort, 1 huizenblok verder dan nr. 145!
Brilschans	ingang via Lode Van Sullstraat, Berchem
Stanislas	ingang via Keizershoevestraat 15, Wilrijk

Wanneer starten en eindigen de lessen?

START **maandag 16 september 2019**

Uitzondering	tafeltennis volwassenen	vanaf vrijdag 6 september
	badminton	vanaf dinsdag 3 september
	Reva-Gym / 60+	maandag 9 september

GEEN KBTS **tijdens de schoolvakanties**
op wettelijke feestdagen

EINDE **jeugd** **zaterdag 30 mei 2020**

Wanneer een lesgever wil en kan, kan hij/zij verder les geven tot 14 juni mits voldoende sporters aanwezig zullen zijn.

volwassenen vrijdag 12 juni 2020

Uitzondering	badminton	tot 31 augustus, Kerstvakantie niet!
	Reva-Gym / 60+	tot en met maandag 22 juni

Breakdance

start vrijdag 20 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
vrijdag	Fruithof	18.00-19.00	°2012 of vroeger	3.651	€ 120
		19.00-20.00	gevorderden	3.652	

Rope skipping - recreatief

start vanaf dinsdag 17 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
dinsdag	Stanislas	16.30-17.30	°2012 of vroeger	8.521	€ 97
		17.30-18.30	°2010 of vroeger	8.522	
woensdag	Fruithof	19.00-20.00	°2006 of vroeger	8.631	
donderdag	Leopold 3	19.00-20.00	°2010 of vroeger	8.141	

Rope skipping - demo

start vrijdag 20 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
vrijdag	Pr. Boud.	19.00-20.30	1 jr. ervaring, +12 jr.	8.251	€ 133

Rope skipping - competitie

start maandag 16 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
maandag	Stanislas	18.30-20.00	competitie Jeugd	8.511	€ 210 (totaal)
donderdag	Stanislas	18.45-20.15		8.141	
zondag	Leopold 3	20.30-22.00	competitie Masters	8.171	€ 97

Breakdance

Word een echte b-boy of b-girl: coole moves, grave tricks, battles, je eigen creativiteit...

2 lessen op vrijdag: in de eerste groep leren beginnende breakdancers de basis. Wie reeds 2 jaren (of meer) aan breakdance doet, is welkom in de 2e groep.

Rope skipping

Touwtjespringen als sport? Ontdek het hier!

Rope skipping is een spectaculaire vorm van touwtjespringen! Je blijft je verbazen over de verschillende mogelijkheden die er bestaan: alleen in je eigen touwtje, met 2 in de "chinese wheel"-touwen, met een hele hoop in de "double-dutch"-touwen, ...

KBTS zorgt voor de springtouwen, jij zorgt voor stevige sportschoenen met een schokdempende zool. Een eigen touw aankopen kan via de lesgevers.

De rope skipafdeling telt verschillende soorten groepen:

- In de lessen "rope skipping - **recreatief**" is iedereen welkom. Je mag al kunnen rope skippen, maar dit moet niet.
- In de **demo**-groep ben je welkom vanaf 12 jaar met minstens 1 jaar ervaring. Je moet wel elke week aanwezig zijn. We combineren ropeskippen en doubledutch met dans en andere show-elementen om zo met de hele groep een schitterende act te maken.
- Voor de **competitie**groep heb je toelating van de lesgever nodig. We rekenen op je aanwezigheid op alle trainingen!

In welke rope skip groep hoor ik thuis?

Twijfels over welke groep jou het beste ligt?

Kom langs op de try-out op zaterdag 14 september. (Meer info blz. 14)

Kalender

vanaf nu

dinsdag 3 september

vrijdag 6 september

maandag 9 september

zaterdag 14 september

maandag 16 september

28 oktober - 3 november

4 - 10 november

maandag 11 november

23 december - 5 januari

24 februari - 1 maart

6 - 19 april

20 - 26 april

vrijdag 1 mei

zondag 3 mei

20 - 23 mei

zaterdag 30 mei

maandag 1 juni

zaterdag 6 juni

vrijdag 12 juni

1 - 7 juli

inschrijven kan via de link op onze website

start badminton

start tafeltennis (competitie jeugd en volw.)

namiddag: start turnen Bergheem

KBTS try-out

algemene start sportlessen

herfstvakantie (geen les)

VRIENDJES-WEEK

wapenstilstand (geen les)

kerstvakantie (geen les)

krokusvakantie (geen les)

paasvakantie (geen les)

openlesweek

dag van de arbeid (geen les)

toonmoment DANS

Hemelvaart (geen les)

einde sportlessen jeugd

Wanneer een lesgever wil en kan, kan hij/zij verder les geven tot 15 juni mits voldoende sporters aanwezig zullen zijn.

Pinkstermaandag (geen les)

Stanfeesten (dans Stanislas treedt op)

einde van alle sportlessen

KBTS sportkamp Malle 2020

Gaat de les (niet) door?

Tijdens **schoolvakanties** en op **wettelijke feestdagen** gaan de lessen **nooit** door.

- van maandag 28 oktober tot zondag 3 november
- maandag 11 november
- van maandag 23 december tot zondag 5 januari
- van maandag 24 februari tot zondag 1 maart
- van maandag 6 april tot zondag 19 april
- vrijdag 1 mei
- van donderdag 20 mei tot zondag 23 mei
- maandag 1 juni

! Uitzondering: **badminton** in Brilschans gaat altijd door, behalve tijdens de Kerstvakantie.

Lessen die **onmiddellijk aansluiten op de schooluren** gaan **niet** door op **extra verlofdagen** (pedagogische studiedagen, facultatieve verlofdagen, ...) van de betrokken school. De lesgevers zullen de kinderen die van andere scholen komen, hiervan tijdig verwittigen.

Al onze lessen gaan door in zalen die we huren of ter beschikking gesteld krijgen van derden. Wanneer een **zaal occasioneel niet beschikbaar** is, kan de les niet doorgaan. Bij langdurige onbeschikbaarheid proberen we steeds een alternatief te vinden.

Wanneer een les **éénmalig niet** kan doorgaan, zal de lesgever de ingeschrevenen hiervan op de hoogte brengen in de voorgaande les (sen). Bij **onvoorziene omstandigheden** proberen we steeds tijdig alle ingeschrevenen per e-mail, telefonisch of per SMS op de hoogte te brengen.

Jump

start vrijdag 20 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
vrijdag	Leopold 3	17.00-18.30	°2009 of vroeger	1.151	€ 128

Niveau C

start vanaf maandag 16 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
maandag	Leopold 3	17.00-18.30	niveau C	1.111	€ 128
woensdag		15.00-16.00	niveau C-junior °2012-°11	1.132	€ 95
woensdag		16.00-17.30	niveau C °2010 of vroeger	1.133	€ 128

Turners vanaf niveau C komen bij voorkeur 2x per week turnen. Zo vorder je meer dan dubbel zo snel! C-junior combineren met C mag ook!

Niveau D en E

start vanaf maandag 16 september

dag	zaal	uur	groep	code	prijs
maandag	Leopold 3	18.30-20.00	niveau D & E	1.112	€ 128
woensdag		17.30-19.00	niveau D & E	1.134	€ 128

Turners van niveau D of E komen bij voorkeur 2x per week turnen. Zo vorder je meer dan dubbel zo snel!

Jump

Je wil turnen en springen op de airtrack, de mini-trampolines en de dubbele mini-trampoline.

Kinderen vanaf 10 jaar zijn welkom in deze groep waar we aandacht hebben voor veilig en gezond (rug en knieën) turnen!

In tegenstelling tot de niveaugroepen (C tot E) is hier geen voorkennis vereist. Doorstromen naar deze niveaugroepen kan later nog steeds.

Ook kinderen die in een niveaugroep zitten en extra willen turnen, zijn hier welkom.

Niveau C: mits toelating van de lesgever

In deze groepen gaan we verder met de basis: een bepaald niveau van kunnen is hier vereist. Koproel met benen uitstrekken, handstand doorrollen (hulp voor rollen) en aanloop+opsprong+2 x radslag met bijtrekpas zijn mooi beheerst.

Op het programma staan: aanleren en verbeteren van handstand en doorrollen, radslag in serie en op 1 hand, rondat, overslag en flikflak. Ook basissprongen met de mini-trampoline en voorbereidende vormen van salto's komen aan bod. Om dit alles te bereiken, maken we gebruik van lange mat, airtrack, mini-trampoline, dubbele mini, mini-trampoline open-end, ...

NIEUW!!! De groep niveau C-junior is er speciaal voor kinderen van 12-11: de leerstof is identiek aan die van niveau C, de aanpak is specifiek voor deze jonge turners.

Niveau D en E: mits toelating van de lesgever

Dit zijn de vervolggroepen op niveau C.

Op het programma staan overslag, rondat-flikflak, rad zonder handen, voor- en achterwaartse salto's, ... In niveau D zijn het vooral de technieken en uitvoeringen met helpers, vanaf niveau E streven we naar uitvoeringen "alleen".

Ook hier maken we gebruik van de airtrack, mini-trampolines, springplanken, lange matten, springgordel, dubbele mini-trampoline en mini-trampoline open-end.

Indien een groep toch te groot zou zijn, zal er voor de oudste deelnemers een extra les ingericht worden, aansluitend op de aangekondigde uren.

Wij streven naar een voldoende grote **minimumbezetting** per les. Het minimum aantal deelnemers varieert per sportdiscipline. Nieuwe initiatieven krijgen uiteraard voldoende tijd om te groeien. Wanneer er einde oktober '19 voor bepaalde lessen nog steeds onvoldoende inschrijvingen zijn, dan zal deze les na de herfstvakantie niet meer doorgaan. Wie ingeschreven was, kan terecht in andere parallelle lessen van KBTS. Wanneer dit praktisch niet realiseerbaar is voor u, betaalt KBTS 80% van het inschrijvingsgeld terug (een deel van het jaar ging al door).

! Wij kunnen enkel onze **ingeschreven leden** verwittigen. Hiervoor hebben we de juiste gegevens nodig: zorg ervoor dat uw GSM-nummer, e-mailadres, ... foutloos doorgegeven wordt.

Wij gaan ervan uit dat mails binnen de 3 dagen gelezen worden.

Examenperiode

Een groot deel van onze lesgevers is student. Zij worden regelmatig geconfronteerd met examens: sommigen hebben in december/januari en juni examens, anderen hebben om de 6 weken een paar examens.

In juni hebben alle studenten examens, dus begrijpt iedereen dat de lessen niet doorgaan, de examens in november, december, januari, maart/april botsen vaak op wat meer weerstand.

Uiteraard rekenen we erop dat wie zich ertoe verbindt een bepaalde les te geven, alles in het werk stelt om dat wekelijks te doen. Maar met examens zit het toch net iets anders. Als recreatieve sportvereniging staan we volledig achter de visie dat studies voorgaan op hobby. Dit geldt voor iedereen: voor leden, maar ook voor lesgevers. Als een lesgever tijdens de examens niet kan, proberen wij voor vervanging te zorgen, maar dit lukt niet altijd.

Dank voor uw begrip!

TURNEN

Kleuterturnen

Kleuters vanaf 3,5 jaar kunnen bij KBTS hun eerste stappen in de turnwereld zetten. Met veel begeleiding en fantasie leren de jongste turners vaardigheden die later in het “echte” turnen ook aan bod komen.

We leren lopen, springen, afstoten, klimmen en klauteren, evenwicht, hangen, steunen, rollen, ... maar ook dingen die voor elke sporter belangrijk zijn: beurt afwachten, in de rij staan, samen sporten, elkaar helpen, ...

Elke les begint met een opwarming (loopvormen en versoepelende oefeningen), gevolgd door standenwerk met de verschillende bovengenoemde vaardigheden.

Niveau A

In deze groepen zijn alle kinderen van het 1e en 2e leerjaar welkom. Je mag al iets van turnen kunnen, maar dat moet echt niet.

In deze groepen werken we aan de basis van het turnen: er is veel aandacht voor opwarming, lenigheid, kracht, vormspanning, evenwicht, coördinatie, ...

We leren zeker koprol, radslag, handstand, aanloop en 1- en 2-voetige afstoot, hurksprongen op en over toestellen, ... In functie van de mogelijkheden van de zaal en groep kan dit basispakket uitgebreid worden.

Niveau B

In deze groepen zijn kinderen vanaf het 3e leerjaar welkom. Je mag al iets van turnen kunnen, maar dat moet echt niet.

We werken aan de basis van het turnen: koprol, radslag, handstand, aanloop en 1- en 2-voetige afstoot, hurksprongen op en over toestellen, basisprongen met mini-trampoline, ... Voor diegenen die al wat meer kunnen, zijn er variaties op de basisstof: handstand doorrollen, rad op bank of balk, meerdere radslagen, rondat, ... In functie van de groep en de mogelijkheden van de zaal kan dit pakket uitgebreid worden.

In welke turngroep hoor ik thuis?

- neemt contact op met KBTS
- of kom op zaterdag 14 september eens proberen tijdens onze try-out in Leopold 3. Meer info p. 14.

KBTS-sportkamp 2019

Voor wie? Alle kinderen vanaf 2013 (1^e leerjaar beëindigd)

Wat? Een super sportkamp met blijven slapen. We sporten elke dag minstens 4 uur: bij inschrijving kiest de deelnemer 2 sporten, die dagelijks 2 uur beoefend worden. Daarnaast staan er elke dag keuze- en avondactiviteiten op het programma. Volledig programma in ons volgende boekje.

Prijs? De vermoedelijke basisprijs voor KBTS-ers bedraagt € 330.

Inschrijven?

- Vanaf het verschijnen van het boekje in december/januari.
- Snel inschrijven is de boodschap! Vol is vol...

KBTS-uitleendienst

KBTS heeft in de loop der jaren heel wat materiaal verzameld en aangekocht. Alle KBTS-ers (en hun ouders) kunnen dat materiaal ontlenen.

Een kleine greep uit het aanbod:

- ⇒ Allerlei: bestek, glazen, plastic bekertjes, dienbladen, handdoeken, schotelvoddens, afwasteiltjes, dessertkommetjes, soepkommetjes, ...
- ⇒ Sportmateriaal: baseballbats, kegels, indiaka's, frisbee's, GPS, diverse foamballen, strandballen, oude tennisballen, ...
- ⇒ Voor heel wat avondactiviteiten op kamp maakten we zelf duurzaam spel-materiaal. Ook dat kan je ontlenen.

Meer info over hoe, wat, kostprijs, ... op het secretariaat.

KBTS Air-Track te huur

De vorige Air-Track + motor kan gehuurd worden voor gebruik indoor en onder toezicht van hiervoor bekwame personen.

Afhalen/opstellen/afbreken en terugbrengen op eigen kosten.

Huurprijs afhankelijk van termijn. Info op het secretariaat.

Inschrijven

Inschrijven gebeurt vanaf dit jaar digitaal...

Geen computer of smartphone ter beschikking? Vraag uw lesgever om een inschrijvingsformulier, vul het in en bezorg het op het KBTS-secretariaat.

STAP voor STAP

- ☺ Ga naar www.kbts.be kies je sport klik op INSCHRIJVEN
- ☺ Of... ga naar leden.kbts.be |
- ☺ Je hebt nog geen account, dus klik op REGISTREREN .
- ☺ Vul alles in bij 'registreer hier' en bevestig met REGISTREER .
- ☺ !!! Minderjarige kinderen kunnen niet zelf inschrijven voor sportactiviteiten. Dit moet gebeuren door één van de ouders. Één ouder moet zich dus eerst registreren als ouder.
- ☺ Vul nu alle gevraagde gegevens in:
 - ☺ vakjes met een * zijn een must !
 - ☺ het vakje over de privacy-verklaring aanvinken of je kan niet voort!
 - ☺ 'familie-herkenning' gebeurt op basis van het ingegeven adres. Let dus extra op bij de schrijfwijze.
*Els woont in de Marie-Josélaan en partner Jo in de Marie Josélaan:
het systeem herkent hen niet als één familie...*
 - ☺ Bewaren en verdergaan...
- ☺ Je account is geregistreerd. Nu kan je jezelf en/of je kinderen inschrijven voor sportgroepen. Volg ook hier de aanwijzingen op het scherm.
- ☺ U krijgt in uw mailbox een **bevestigingsmail** van uw registratie: **KLIK** op de link om uw registratie volledig in orde te hebben!
- ☺ Het 'noodnummer' is er om iemand te kunnen verwittigen bij onvoorziene omstandigheden: ongevalletje, les geannuleerd,...
- ☺ Wie wil dat noodnummer, e-mail en GSM van beide ouders gelinkt worden aan de inschrijving van hun kind, maakt ofwel een extra account aan op naam van de 2e ouder en voegt het kind dan toe als lid. Ofwel maak je bij het kind dat lid is, een extra contactpersoon aan.
- ☺ Je rijksregisternummer is een noodzaak om je te kunnen verzekeren! Achteraan op je identiteitskaart vind je dit nummer: het begint met je omgekeerde geboortedatum: JJMMDD-XXX-XX .
- ☺ Bij twijfels of problemen: klik op de link naar HULP BIJ INSCHRIJVEN.

- ☺ KBTS geeft KORTING op het lidgeld in bepaalde gevallen:
 - ☺ FAMILIE-KORTING
 - € 4 voor het 2e lid
 - € 8 voor het 3e lid
 - € 12 voor het 4e lid (en zo verder)
- dit gaat automatisch op basis van het adres.
- ☺ ANDERE: geef de kortingscode in bij MIJN REKENINGEN

KORTINGCODES	CODE	KORTING
2 activiteiten van één lid	A2	-€ 25
3 activiteiten van één lid	A3	-€ 50
4 activiteiten van één lid	A4	-€ 75
senior 60+	SE	-€ 5
VT-statuut	VT	-€ 30
senior 60+ & VT-statuut	SEVT	-€ 35
2 activiteiten van één lid & senior 60+	A2SE	-€ 30
3 activiteiten van één lid & senior 60+	A3SE	-€ 55
2 activiteiten van één lid & VT-statuut	A2VT	-€ 55
3 activiteiten van één lid & VT-statuut	A3VT	-€ 80
2 activiteiten van één lid & senior 60+ & VT-statuut	A2SEVT	-€ 60
<i>Voor andere combinaties, contacteer KBTS voor de juiste kortingscode!</i>		
<i>Inschrijven na januari? Contacteer KBTS!</i>		

- ☺ Een inschrijving is pas in orde wanneer ook het lidgeld betaald is..
 - ☺ **U hebt tijd tot 10 oktober om te betalen:**
Overschrijven op BE60 4118 0335 1170 met vermelding van naam van de sporter en code (s) van de gevolgde sporten.
 - ☺ U kan ook ineens **on-line** betalen: volg hiervoor de aanwijzingen op het scherm.
 - ☺ Wie **contant** wil betalen, maakt een telefonische afspraak met het secretariaat (095/30 30 84) .
 - ☺ Wie het lidgeld in meerdere keren wil betalen, contacteert het secretariaat voor een **betaalplan op maat**. Mailen of telefoneren.