



## jeugdkrantje 21 - seizoen 2223

### Bericht

#### Nieuwjaarsfeest 11 februari 2023

Zaterdag 11 februari 2023 staat hét nieuwjaarsfeest van onze jeugdwerking op het programma. We nodigen iedereen uit in de Mast voor een lekkere maaltijd en een gezellig samen zijn met bingo.

We starten eraan om 18u30 stipt.

Menu volwassene = 20 euro per persoon.

Menu kind (t.e.m. U13) = 12 euro per persoon.

Schrijf op tijd in, want vol = vol.

**RUIJ DE HELFT VAN DE BESCHIKBARE KAARTEN ZIJN REEDS VERKOCHT!**

<https://app.clubcollect.com/forms/nl-BE/kmt-jeugd/nieuwjaarsfeest-km-torhout-jeugd-2223>

### Bericht

#### De KM Torhout Voetbalspelen

Tijdens de komende krokusvakantie, op maandag 20 en dinsdag 21 februari 2023, organiseert de jeugdwerking van KM Torhout opnieuw een uitdagende voetbalstage o.l.v.

Alexander Dedeyster en Gert-Jan Joseph.

Wil je er bij zijn, aarzel dan niet om je snel in te schrijven!

We organiseren de stage onder de naam: 'de KM Torhout Voetbalspelen' waarbij het de bedoeling is om lekker te voetballen en ons hierbij te amuseren en nieuwe zaken bij te leren, maar daarnaast worden er ook opnieuw een aantal alternatieve sporten aangeboden.

Op deze manier zullen jullie tijdens deze 2 dagen een zeer gevarieerd aanbod van sporttechnische oefeningen aangeboden krijgen.

Om dit allemaal te kunnen realiseren werken we ook nauw samen met de Sint-Rembert school waardoor we de accommodatie ter plaatse kunnen gebruiken om alternatieve sporten aan te bieden.

[Online inschrijven](#)

### Bericht

#### Data voetbalkampen Pasen en Zomer 2023

Voetbalkamp Pasen 2023: di 11 - wo 12 - do 13 - vr 14 april 2023

Voetbalkamp Zomer 2023: ma 24 - di 25 - do 27 - vr 28 juli 2023

Inschrijvingen voor deze kampen worden open gesteld in de eerste week van februari.

### Bericht

#### Afgelastingen? Wijzigingen?

De laatste dagen hebben we af te rekenen met guur weer. Dit kan voor een aantal afgelastingen of wijzigingen zorgen.

### Bericht

#### Module speelwijze

01/02 - 01/03: Infiltraties & infiltraties beletten - Pressing

#### FEEL GOOD tip van onze MENTAL COACH

WINNAARSMENTALITEIT ... Hoe herken je een winnaar?

**Week 1:** Het gedrag van een winnaar straalt je uit in alles wat je doet.

**Week 2:** Toon de wil om te winnen, dat betekent dat je bij elke spel, bij elke oefening, elke wedstrijd het beste van jezelf geeft!

**Week 3:** Vergelijk jezelf met je idool.

**Week 4:** Blijf geloven in jezelf om je doelen te bereiken.

**Coach:** YES WE CAN!

Toon de juiste mentaliteit en attitude met een positieve ingesteldheid.

Mijn spelers weten wat van hun verwacht wordt.

**#Trust the proces**

#### Lifestyle tip(s) van de maand februari

**U7-U21**

Zeg neen tegen pesten!

**U10-U21**

Zeg neen tegen alcohol, tabak, drugs en doping!

### Bericht

#### Adressen

Alle info over de wedstrijden (adres - veld - uur...) vind je terug op

<https://www.voetbalvlaanderen.be/club/1185/komende-wedstrijden>

### Bericht

#### Trooper

Reisje of uitstapje boeken? Cadeautjes voor de communies bestellen?

Een nieuwe tuinset online kopen? Nieuwe sportkledij?

Hou steeds Pro Soccer Data in het oog om op de hoogte te zijn van de stand van zaken!

## Bericht

### Belang van magnesium bij het sporten

Tijdens het sporten is het belangrijk om voldoende stoffen binnen te krijgen. In het lichaam worden tijdens de intensieve inspanningen talloze processen geactiveerd waar jij de juiste voedingsstoffen voor moet hebben.

Magnesium is een essentiële stof voor sporters, het activeert talloze processen en helpt om betere prestaties te leveren. De stof beïnvloedt onze sportprestaties aanzienlijk. Het helpt onder andere bij een efficiënter gebruik van eiwitten en voorkomt dat je tijdens zware inspanningen last van kramp krijgt.

Als je regelmatig intensief sport dan weet je dat goede voeding de basis tot geweldige prestaties is. Hoe beter je voedingspatroon is afgestemd op de inspanningen hoe efficiënter je kunt presteren.

Iemand die een goede hoeveelheid eiwitten binnenkrijgt zorgt hiermee voor een goed herstel van de spieren en helpt het eigen lichaam om langer door te gaan waar het normaal zou stoppen.

Magnesium heeft invloed op hoe eiwitten zich vormen en speelt hierdoor een onmisbare rol in het lichaam van een sporter. Het bevordert de opbouw van eiwitten en helpt om spieren beter te herstellen na een intensieve inspanning.

Spinazie, bloemkool, sperziebonen, witte bonen, linzen en erwten zijn natuurlijke bronnen van magnesium. Ook zilvervliesrijst, quinoa, volkoren pasta, bananen, gedroogde abrikozen, rozijnen, dadels en pure chocolade (meer dan 72% cacao) bevatten veel magnesium.

bron: [www.sportvoedingsgids.be/voeding-2/het-belang-van-magnesium-bij-het-sporten](http://www.sportvoedingsgids.be/voeding-2/het-belang-van-magnesium-bij-het-sporten)

Of gewoon uw wekelijkse boodschappen online doen zodat u ze nog maar enkel moet afhalen...

Surf eerst naar onze trooperpagina en kies dan uw shop.

Jij betaalt geen cent meer en de

shop sponsort een percentage van uw aankoop aan onze jeugdwerking.

<https://www.trooper.be/nl/trooperverenigingen/kmtorhoutjeugd>

Voor alle duidelijkheid: uw aankopen blijven volledig anoniem.



## Bericht

### KM Torhout Jeugd op instagram

Volg KM Torhout Jeugd op instagram: [kmtorhoutjeugd](https://www.instagram.com/kmtorhoutjeugd)

[Bezorg ons je foto's via secretariaat@kmtorhoutjeugd.be.](mailto:secretariaat@kmtorhoutjeugd.be)

## Bericht

### Generatie rookvrij

Ter herinnering: er geldt een algemeen rookverbod op alle sportaccommodaties van stad Torhout.

## Bericht

### Aanbiedingen webshop

Profiteer nu van heel interessante aanbiedingen op onze webshop.

[www.snpwear.be/clubshop/product-categorie/km-torhout](http://www.snpwear.be/clubshop/product-categorie/km-torhout)

Onze partners



AUTOMOTIVE AND INDUSTRIAL EQUIPMENT



ALGEMENE BOUWONDERNEMING  
**VANDENBUSSCHE**  
WIJ TREKKEN UW PLAN



Openingsuren:  
ma-vrij: 06.30 - 18.00 uur  
Zaterdag: 07.30 - 12.00 uur



- alle schilderwerken
- wand- & vloerbekleding
- decoratieve technieken
- raamdecoratie
- kleuradvies woning

www.ddecor.be • 0478 43 91 94



<b>dag</b>	<b>uur</b>	<b>aard</b>	<b>thuisploeg</b>	<b>- bezoeker</b>	<b>wedstrijdshirt</b>	<b>afgevaardigde(n)</b>	<b>terrein</b>	<b>scheidsrechter</b>
woensdag 1 februari 2023	18:00	V	Racing Club Harelbeke	- PU9	Groen	James - Sylvie		
vrijdag 3 februari 2023	20:00	C	GU17	- S.V.D. Kortemark	Groen	Didier - Hans	V1	Ref. : Cappelle Thomas
vrijdag 3 februari 2023	20:00	C	KSV Oudenaarde	- BELOFTEN A	Groen	Andy		Ref. : Verstraete Johan
zaterdag 4 februari 2023	9:00	C	GU7 groen	- SVK Maldegem B	Groen		V1	Loïc Devlighere
zaterdag 4 februari 2023	9:00	C	PU8 zwart	- SVK Maldegem A	Groen		V1	Lars Goossens
zaterdag 4 februari 2023	9:00	C	Dar. Brugge A	- GU9 groen	Groen	Jeroen		
zaterdag 4 februari 2023	9:00	C	PU9 groen	- FC MU Izegem-Ingelmunster B	Groen	James - Sylvie	V1	Geert Ost
zaterdag 4 februari 2023	9:00	C	E. Jonkershove	- GU10	Groen	Jurgen		
zaterdag 4 februari 2023	9:15	C	GU7 zwart	- K. WS Houthulst	Groen		V1	
zaterdag 4 februari 2023	9:15	C	SV Loppem B	- GU8 zwart	Groen	Steve		
zaterdag 4 februari 2023	9:30	C	K. Exc. Zedelgem A	- GU9 zwart	Groen	Miranda		
zaterdag 4 februari 2023	9:30	C	K. Dosko Sint-Kruis A	- PU11	Groen	Marnix		
zaterdag 4 februari 2023	10:00	C	K. SV Veurne A	- GU8 groen	Groen	Evelyne		
zaterdag 4 februari 2023	10:30	C	Racing Club Harelbeke A	- IPU11	Groen	Wouter V		
zaterdag 4 februari 2023	10:45	C	FC MU Izegem-Ingelmunster A	- IPU10	Groen	Thijs		
zaterdag 4 februari 2023	10:45	C	PU8 groen	- F.C. Gullegem B	Groen		V1	Ronny Cornille
zaterdag 4 februari 2023	10:45	C	PU9 zwart	- F.C. Gullegem A	Groen	James - Sylvie	V1	Lars Goossens
zaterdag 4 februari 2023	11:00	C	GU12	- S.K. Eernegem	Groen	Frederick V	V1	Geert Ost
zaterdag 4 februari 2023	11:30	C	K. SV Bredene A	- PU10	Groen	Francis		
zaterdag 4 februari 2023	12:30	C	KVC Jong Lede A	- IPU15	Groen	Lorenzo - Ian - Jurn		Ref. : Levingbird Eddy
zaterdag 4 februari 2023	12:45	C	GU15 groen	- VV Koekelare A	Groen		V1	Ref. : Leeman Jean
zaterdag 4 februari 2023	13:30	C	K. SV Jabbeke A	- GU13 groen	Groen	Wouter B		
zaterdag 4 februari 2023	14:00	C	K.S.C. Wielsbeke	- IPU16	Groen	Marcel - Rik		Ref. : Boucke Stephan
zaterdag 4 februari 2023	15:00	C	SV Loppem A	- GU13 zwart	Groen			
zaterdag 4 februari 2023	15:00	C	IPU17	- K.V.K. Westhoek A	Groen	Kurt	S2	Ref. : Gheysens Bjane
zaterdag 4 februari 2023	15:00	C	IPU19	- F.C. Gullegem	Groen	Christophe	V1	Ref. : Coudeville Nick
zaterdag 4 februari 2023	15:30	C	S.K. Eernegem A	- GU15 zwart	Groen	Wouter D		Ref. : Van Goethem Christoff
zaterdag 4 februari 2023	19:30	C	KMT A	- F.C. Gullegem	Groen	Daniël	V1	Ref. : Stove Florian
								Vandenbussche Bernd
								Provoost Niek
zondag 5 februari 2023	9:30	C	BELOFTEN B	- E. Brugge B	Groen	Dieter - Joost	S2	Ref. : Craeymeersch Nico
zondag 5 februari 2023	10:00	C	IPU13 groen	- FC MU Izegem-Ingelmunster A	Groen	Bjorn - Hendrik	V1	Patrick Cardon
zondag 5 februari 2023	10:00	C	IPU13 zwart	- FC MU Izegem-Ingelmunster B	Groen	Bjorn - Hendrik	V1	Ian Michils
zondag 5 februari 2023	10:00	C	Racing Club Harelbeke	- IPU14	Groen	Dirk - Franky		Ref. : De Rammelaere Daan
zondag 5 februari 2023	15:00	C	KMT B	- K. VC Wingene	Groen	Joost	V1	Ref. : Verbeerst Nico