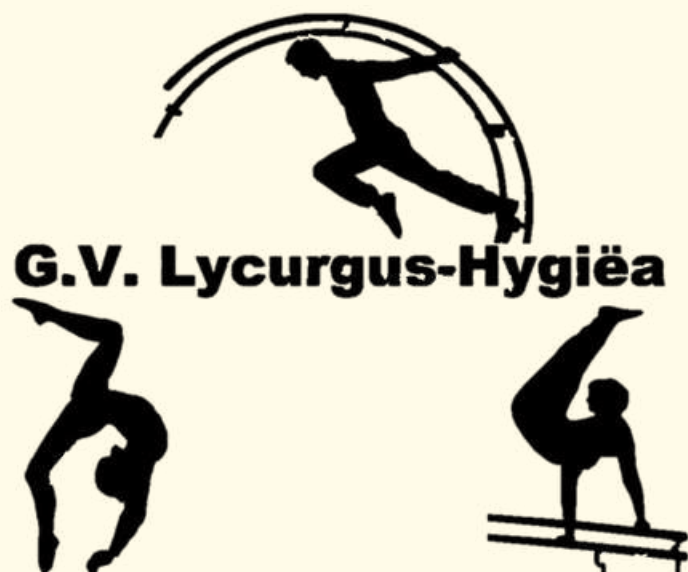




De Brug



Augustus 2025
Editie 5
Nieuwsbrief

<https://www.lh-gymnastiek.nl/>

Welkom terug!

Beste lezer en lid,

Wat is de zomer voorbijgevlogen! We hopen dat jullie net zo'n fijne tijd hebben gehad als wij 😎. Of je nu naar het buitenland bent geweest of hebt genoten van het mooie weer in Nederland, het zonnetje was in ieder geval niet te missen ☀️. Hopelijk was het een zomer vol ontspanning, plezier én misschien ook wat beweging, want... het nieuwe seizoen staat alweer voor de deur! 💪

De eerste trainingen zijn inmiddels weer gestart en we kijken ernaar uit om er samen een sportief en gezellig jaar van te maken 🥰. Wij hopen dat jullie dit seizoen nóg harder zullen werken dan vorig jaar, om al jullie doelen te bereiken en vooral veel plezier te beleven! En voor degene die na zo'n relaxte zomer nog een beetje moeten opstarten: deze nieuwe editie van **De Brug** kan je daarbij helpen 😊.

We zijn blij dat jullie er weer bij zijn en onze nieuwsbrief met enthousiasme lezen. Op naar een prachtig seizoen samen! ❤️

Veel leesplezier 📧

Sportieve groeten 🏊 🤸 ♂

Redactie De Brug,
Karlijn & Tess



NEWSFLASH

Vrijwilligers altijd welkom! 🙌

We kunnen onze club alleen draaiende houden dankzij de inzet van vrijwilligers. Soms vragen we gericht hulp via De Brug of de appgroepen. Maar heb je zelf een idee of denk je ergens bij te kunnen helpen? Laat het vooral weten – alle hulp is welkom!

Lid worden? Doe mee met een gratis proefles! Aanmelden kan via ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl



@lh_gymnastiek
@lh_rhonrad



Lycurgus-Hygiëa
gymnastiek

♥ Sponsor worden? ♥

Dat kan! We zijn superblij met het *Hypnose Instituut Nederland* als sponsor én dat we nu goed doel zijn bij de *VriendenLoterij*. Wil jij ook sponsor worden – of ken je iemand die dat misschien wil? Laat het ons weten, we denken graag mee!

💡 Wist je dat... 💡

De Brug ook gedeeld wordt via de website? Daar kun je ook alle vorige edities terugvinden! Kijk op: <https://www.lh-gymnastiek.nl/Clubblad/>

Onze nieuwsbrief is ván alle leden en vóór alle leden. **Iedere bijdrage of suggestie is van harte welkom!** Heb je ideeën of wil je **iets delen** in de volgende nieuwsbrief? Laat het ons weten via debrug@lh-gymnastiek.nl

♥♥♥
Vrijwilliger zijn op het WK turnen 2026 in Rotterdam? Kopieer de link in je browser en meld je aan!
<https://tigatevents.nl/events/wk-turnen-2026/>

- **Gratis bijdragen** aan de vereniging? Doe
- **boodschappen bij Vomar** en bestel via de
- **SponsorKliks** link van LH! Zie pagina 15 voor
- meer informatie.

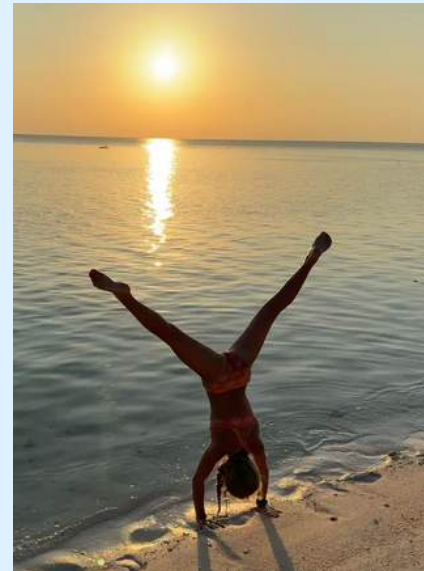
Agenda

Zet deze data alvast in je agenda:

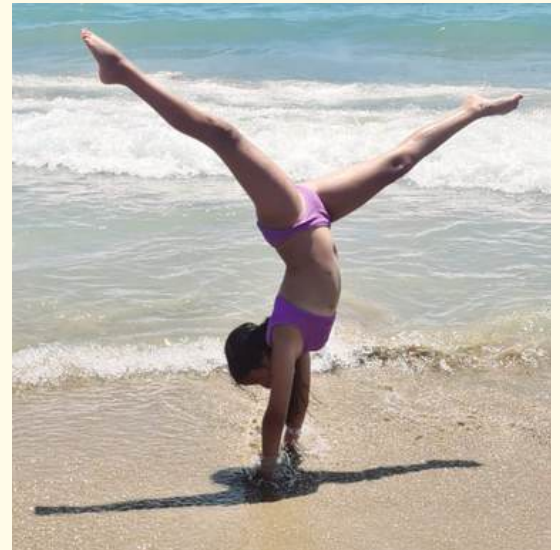
Wanneer?	Wie?	Wat?
25 augustus	LH	Start nieuwe seizoen!
9 november	Turnen selectie jongens/heren	1e Bram Koopman Event
22-23 november	Turnen selectie meisjes/dames	1e competitiewedstrijd
24-25 januari	Turnen selectie meisjes/dames	2e competitiewedstrijd
8 februari	Turnen selectie jongens/heren	2e Bram Koopman Event
19 februari	LH	Algemene ledenvergadering
28-29 maart	Turnen selectie meisjes/dames	3e competitiewedstrijd
12 april	Turnen selectie jongens/heren	3e Bram Koopman Event
20 juni	LH	Open dag

Indien u vragen heeft over de aanwezigheid bij specifieke activiteiten, kunt u terecht bij de trainer van uw groep, die weten het meest.

Vakantiefoto's



Vakantiefoto's



Sterk & soepel het nieuwe seizoen in

Wij denken dat wij niet de enige zijn die tijdens de zomervakantie net iets te veel ijsjes hebben gegeten en net iets te weinig hebben getraind. Daarom heeft Jivan voor ons allemaal een leuke workout samengesteld waarmee je binnen no-time weer terug op kracht bent! Bedankt Jivan 🙏

De zomer is voorbij... tijd om weer kracht, lenigheid en energie op te bouwen! Om het nieuwe seizoen fris en sterk te beginnen, is het slim om je lichaam weer wat aandacht te geven. Dat doen we met een mix van kracht- en lenigheidsoefeningen die je overal kunt doen. Thuis heb je waarschijnlijk geen juf/meester die de oefeningen voor je kan bedenken, dat maakt het vaak lastiger om thuis toch de juiste aandacht te geven aan je lichaam. Gelukkig hebben we daar bij LH een oplossing voor... De Nieuwsbrief!!

Misschien heb je ze al gezien, maar hieronder staan een aantal oefeningen waardoor je het seizoen sterk van start gaat. Ik hoor je denken: 'Wat maken die paar oefeningen nou uit voor een sterke start?' De oefeningen gaan je ook niet helpen wanneer je ze eenmalig uitvoert, het grote verschil wordt gemaakt wanneer je de oefeningen elke dag doet. Dusss... nu je dat weet, is het tijd voor de oefeningen:

Push-ups — 3 sets van 10 herhalingen

Gesprongen squats — 3 sets van 12 herhalingen

Sit-ups — 3 sets van 15 herhalingen

Shoulder dips — 3 sets van 8 herhalingen

Stoeltjezit tegen de muur — 3 sets van 30 seconden

90/90's — 3 sets van 8 seconden per kant

Tenen aanraken met gestrekte benen — 3 sets van 10 seconden vasthouden

Pyramide – Cobra — 6 sets van 3 seconden per houding

Hoe, wanneer, op welke manier en hoe vaak je de oefeningen uitvoert mag je helemaal zelf kiezen! 😊 Je hebt natuurlijk een voorbeeld gezien van een schema, maarr er is geen juf of meester die komt controleren of je de oefeningen wel op de juiste volgorde uitvoert. 😊

Heel veel succes en vooral veel plezier! Probeer dit een week lang iedere dag te doen en daag een vriend of teamgenoot uit om mee te doen. 🙏😊

WIJ DOEN MEE AAN DE GROTE CLUBACTIE!

STEUN ONZE CLUB, KOOP LOTEN!

🎉 Yes, we doen weer mee met **de Grote Clubactie**! 🎉

Vanaf **zaterdag 20 september** gaan we er met z'n allen tegenaan om zoveel mogelijk loten te verkopen voor **onze club** Lycurgus-Hygiëa 💪🌟.

En daar hebben we JOU bij nodig! 🙌🙌

Elke keer dat jij een lot verkoopt, maak je onze club nóg leuker en beter. Met de opbrengst willen we **nieuwe toestellen** aanschaffen 🏊‍♀️ ♀️ 🏊‍♂️ ♂️.

En het mooiste? Door het kopen van een lot **steunen** mensen niet alleen **onze club**, maar ze maken ook **kans op mooie prijzen**! 🎁🎉

Het verkopen van loten is heel simpel: vraag je familie, buren, opa's en oma's, vrienden of kennissen. Voor je het weet heb je al een stapel verkocht 📈. En natuurlijk geldt: **hoe meer loten** we met z'n allen verkopen, **hoe groter de opbrengst** voor onze club.

🔥 Dit jaar geen boekje meer, maar een handige QR-code die je tijdens je les krijgt. Scannen = kopen = knallen!
Dus... verkoop jij ook mee? 😊

Samen zetten we Lycurgus-Hygiëa op 1! 🏆💙

Springuur

Op **29 juni** heeft het **Springuur** het seizoen spectaculair afgesloten met een knallende 🏹♀️ demo in het Wilhelminapark in Wormerveer tijdens de **Burendag** 🏹♀️🌟



Check de video!!



👉 Wil jij ook de energie voelen, coole sprongen leren en samen lol maken? Dat kan op:

-  17 Vrijdag 16:30-17:30 in de Evenaar, Krommenie
-  17 Zaterdag 11:00-13:00 in de Pionier, Wormerveer

✅ Meld je nu aan voor een gratis proefles via onze website:

🌐 www.lh-gymnastiek.nl

En ontdek hoe leuk het is om te springen 🏹♂️, nieuwe tricks te leren 🔥 en samen plezier te maken 🤝!



Vanuit het bestuur



Beste leden,

Wij hopen dat jullie allen een fantastische zomer gehad hebben en weer klaar zijn voor een prachtig nieuw seizoen.

We zijn druk bezig met het uitzoeken van nieuwe kleding voor de selectie. Het kost iets meer tijd dan verwacht om iets te vinden dat goed past bij LH – maar we zijn ermee bezig! Zodra er nieuws is, laten we het weten.

Wijzigingen in lesaanbod en trainersteam

- Acrogym is helaas gestopt. Door het kleine aantal leden was het helaas niet meer mogelijk om de lessen voort te zetten.
- Bij de turnselectiegroep middenbouw-meisjes is *Sarah* gestopt als trainster. Ze gaat bij een andere vereniging in Amsterdam aan de slag op een iets hoger niveau – een mooie stap die we haar van harte gunnen! De trainingen worden nu verzorgd door *Jade*, *Isa* en *Nuria* (die al een deel van de lessen gaven).
- Omdat veel kleuters op zaterdag niet kunnen gymmen vanwege zwemles, is er een nieuw kleuter-uur gestart! Deze is op woensdagmiddag, van 16:30 tot 17:30 uur, in de Pionier, in Wormerveer. De les wordt gegeven door *Jade*, zij geeft ook veel peuter-uren, dus dit is een mooie opvolger voor de kinderen. Kinderen leren hier alle beginsels van het gymmen: klimmen, zwaaien, vasthouden, rollen, etc. Wij hebben er heel veel zin in! Zoals bij alle andere uren geldt ook voor dit uur dat je kind de eerste les gratis mee mag doen, aanmelden voor de proefles kan via ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl. Bevalt de les? Leuk! Dan kan het kind opgegeven worden als lid.

📣Aankondiging: nieuw bestuurslid!📣

Met de komst van *Gerrit Admiraal*, die als kandidaat bestuurslid en secretaris alvast meedraait, bestaat het bestuur weer uit 6 leden en daar zijn wij erg blij mee! Daarnaast wordt *Niels Venniker* doorgeschoven als kandidaat-voorzitter. Overige bestuursleden: *Anja Koopman* (vice-voorzitter), *Bianca Mulder* (debiteuren), *Mark Prijs* (penningmeester) en *Marco Ypenburg* (materiaal). De formele toetreding van *Gerrit* tot het bestuur, en de bevestiging van *Gerrit* als secretaris en *Niels* als voorzitter, zal zijn tijdens de Algemene ledenvergadering (19 februari 2026).

Sportieve groet,

Het bestuur van Lycurgus-Hygiëa



Veilig en met plezier sporten bij Lycurgus-Hygiëa

Bij Lycurgus-Hygiëa (LH) streven we naar een **ontspannen, speelse** en **recreatieve sportomgeving** waar iedereen zich kan uitleven in zijn of haar favoriete sport, onder **deskundige begeleiding**. Om dit te waarborgen, hebben we een aantal huisregels opgesteld. We vragen alle leden, ouders en vrijwilligers deze regels te respecteren, zodat iedereen **met plezier** en **in een veilige omgeving** kan sporten.

Tijdens de lessen

- Zorg dat je **15 minuten voor tijd aanwezig** bent om mee te helpen met opbouwen.
- Kun je niet aanwezig zijn, **meld je tijdig af** bij de trainer (app of telefonisch).
- Het dragen van **sieraden en piercings** tijdens de les is **niet toegestaan**.
- Zorg dat **lange haren vastgebonden** zijn.
- Draag **gepaste gymnastiekkleding**. Dit bevordert de veiligheid tijdens de training.
- **Geen buitenschoenen** in de zaal.
- Je **telefoon heb je niet nodig** tijdens de les.
- Hoe sneller we aan het einde van de les **samen opruimen**, hoe meer tijd we overhouden voor de training.

Veiligheid

- **Veiligheid staat voorop**. De leiding heeft tijdens de lessen de verantwoordelijkheid over de deelnemers. Volg altijd de aanwijzingen van de trainers op.
- Toestellen en andere materialen worden **alleen gebruikt onder begeleiding** van een trainer. Na gebruik laten we de materialen netjes achter.
- LH heeft een **vertrouwenspersoon** voor leden die behoefte hebben aan een luisterend oor of hulp bij persoonlijke situaties en conflicten binnen de vereniging. De contactgegevens en rolomschrijving zijn beschikbaar op de website.

Respect en gedrag

- We hebben **respect** voor alle leden, trainers en vrijwilligers. Pestgedrag of fysiek geweld wordt niet getolereerd.
- Samen dragen we verantwoordelijkheid voor een **fijne en veilige sfeer** tijdens trainingen en wedstrijden. We helpen elkaar en stimuleren een positieve samenwerking.
- Problemen lossen we op **door erover te praten**. Bij vragen of zorgen kun je altijd terecht bij de trainer.
- Bij LH is **geen plek voor racisme** of enige vorm van uitsluiting.

Ouders

- Ouders mogen **alleen tijdens de eerste proefles** in de zaal. Dit bevordert de concentratie van kinderen tijdens de les (uitzondering is uiteraard ouder-kind gym).
- Bij jonge kinderen is het fijn als ouders **helpen met het opzetten en opruimen** van toestellen. Dit bevordert de veiligheid en geeft meer tijd voor de lessen.
- Bespreek **vragen of zorgen** met de trainers **voor of na de les**, niet tijdens de les.

Aansprakelijkheid

- Deelname aan lessen gebeurt op **eigen risico**. LH is niet aansprakelijk voor zoekgeraakt of beschadigde persoonlijke eigendommen.
- Het wordt **afgeraden om sieraden en waardevolle spullen mee te nemen** naar de les.

Lidmaatschap & bestuur

- **Opzeggen kan schriftelijk** of per e-mail voor aanvang van een nieuw kwartaal.
- In geval van ziekte, blessure, zwangerschap, etc. is een **passief lidmaatschap** mogelijk voor minimaal 3 en maximaal 6 maanden.
- Leden en ouders kunnen **terecht bij het bestuur met vragen of problemen** die niet opgelost kunnen worden met de trainer (contactinformatie staat op de website).



**Goed nieuws voor LH:
wij zijn nu ook goed doel
bij de VriendenLoterij!**

In de laatste editie van het vorige seizoen kon je al lezen:

LH is officieel aangesloten bij de VriendenLoterij als goed doel! 🎉

Dit betekent dat mensen die meespelen in de VriendenLoterij onze vereniging kunnen steunen – zonder dat het ze iets extra's kost. En voor LH betekent het: extra inkomsten voor nieuwe materialen, leuke activiteiten en een nog sterkere club.

● **Speelt u al mee met de VriendenLoterij?**

Dan kunt u eenvoudig aangeven dat u LH wilt steunen. Vanaf de volgende trekking komt uw bijdrage ten goede aan LH! Bel met de Ledenservice via 088 - 020 10 20, kies optie 5 en geef onze **unieke code** door:

22521

● **Nog geen deelnemer, maar wél enthousiast?**

Minstens 40% van de lotprijs komt direct bij LH terecht – dat tikt lekker aan! Via deze speciale link is uw lot automatisch gekoppeld aan onze club:

vriendenloterij.nl/speel-mee-online?beni=22521

📣 **En straks?**

Later dit jaar organiseren we nog een leuke actie om (ouders van) leden warm te maken voor deelname, daar zullen jullie tegen die tijd meer over horen!

Met deze mooie samenwerking zetten we weer een stap vooruit als club. Dus... speel je al mee? Koppel je lot! En anders: doe gezellig mee – samen maken we LH nóg leuker. 🤝💖

Sportieve groet,
Het bestuur van LH



Freerunning / Parkour (Beweeg met lef):

- Ontdek hoe vet vrij bewegen voelt
- Leer vette moves en tricks op je eigen niveau
- Versterk je lichaam én je zelfvertrouwen
- Voor iedereen die grenzen wil verleggen

Acrogym (Til elkaar naar een hoger niveau!):

- Spectaculaire acrobatiek met balans, kracht en samenwerking
- Oefeningen in duo's of trio's op muziek
- Teamwork staat centraal – van vertrouwen tot showelement
- Voor iedereen die van uitdaging én samenspel houdt

Ouder en Kindgym (Ontdekken, spelen, bewegen):

- Voor kinderen van 1,5 tot 4 jaar met ouder, opa/oma of verzorger b
- Klimmen, klauteren en springen op een speelse manier
- Onder deskundige begeleiding bouwen aan motoriek
- Samen plezier maken en herinneringen creëren

Kleutergym (4 t/m 5 jaar):

- Focus op het ontdekken van lichamelijke mogelijkheden
- Grondvormen van bewegen: springen, klimmen, etc. Evenwicht, ruimte, afstand, snelheid

Recreatie meisjes turnen:

- Verschillende leeftijdsgroepen (5/6/7 jaar, 8/9 jaar, 10/11 jaar & 12 jaar+)
- Brug, balk, airtrack, lange mat, sprong en nog veel meer
- Het leren van een arabier op de lange mat, sprongetjes op de balk, zwaaien aan de brug, etc.
- Meisjes van elk niveau zijn welkom!

Jongens Turnen (Lef en spierballen in de dop👊):

- Ontdek turntoestellen als brug, ringen, vloer en sprong
- Lessen vol actie, uitdaging en plezier
- Werk aan kracht, coördinatie en zelfvertrouwen
- Voor jongens vanaf 6 jaar – trainen op je eigen niveau

Spring uur:

- Groep met veel diversiteit, jongens en meisjes & verschillende leeftijden
- Kunstjes op de airtrack, trampoline en over de kast doen
- Arabieren, overslagen, salto's, flikflakken en nog veel meer te leren

Rhönradturnen (In het rad van avontuur):

- Draaien, duikelen en stunts in een levensgroot rad
- Spannend en dynamisch: actie gegarandeerd!
- Voor durfals die houden van acrobatiek én fun
- Recreatief of doorstromen naar selectie en wedstrijden

Dames of Heren turnen:

- Turnen op eigen niveau, of je nou net begint of al jaren hebt geturnd
- Kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen & evenwicht
- Brug, balk, airtrack, lange mat, sprong en nog veel meer leuke onderdelen

KeepFit 40+ (Fit worden met een glimlach):

- Lekker bewegen op muziek (zonder ingewikkelde pasjes)
- Werk aan je conditie, kracht én een goed humeur
- Doe mee op je eigen tempo, zonder prestatiedruk
- Voor iedereen die zich fitter, sterker en vrolijker wil voelen

Heren Fit & Vitaal 65+ (Fit, sterk en gezellig actief):

- Gevarieerde trainingen met aandacht voor kracht en balans
- Samen sporten met leeftijdsgenoten in een ontspannen sfeer
- Afsluiten met een potje badminton of volleybal
- Plezier, gezondheid én een praatje: alles in één

Volleybal:

- Voor dames en heren die graag een paar potjes volleybal spelen
- Er wordt fanatiek (maar ook weer niet té) getraind
- Voor leden die het leuk vinden wordt af en toe meegedaan aan een toernooi binnen Zaanstad (dit is niet verplicht)



Last van wedstrijdspanning of prestatiedruk?

Gaat het goed op training, maar blokkeer je als het moet?

Hypnose Instituut Nederland is dé opleider op het gebied van hypnose in Nederland en leert **jou** hoe je **ontspannen** blijft en **zelfverzekerder** wordt.

Zo haal je het beste uit jezelf, zonder stress!



www.hypnoseinstituutnederland.nl



SPAAR MET ONS MEE!

Wilt u Lycurgus-Hygiëa GRATIS sponsoren?
Scan de QR-code →



LH ontvangt geld als er **online** aankopen gedaan worden via de SponsorKliks pagina van de club!

Dit geldt voor **ruim honderd winkels**, waaronder Bol.com, Wehkamp, Zalando, Booking.com, Bershka, MediaMarkt en ga zo maar door.

Meer info? Ga naar: <https://lh-gymnastiek.nl/Ledeninformatie/Sponsorkliks/>



Spaar voor Lycurgus-Hygiëa bij Vomar → simpel en direct!
Koppel jouw **Klant-is-Koning kaart met onze unieke clubcode** en steun Lycurgus-Hygiëa elke keer dat je boodschappen doet. Zo help je mee om de clubkas te vullen, **zonder dat het jou iets extra's kost!**

UNIEKE CLUBCODE: **LYWO2021**

ZO SPAAR JE KOSTELOOS VOOR ONZE CLUB:



Download de Vomar-app en maak hierin een digitale Klant-is-Koning kaart aan.*



Kijk op de website van onze club voor de unieke clubcode. Koppel vervolgens je kaart aan de club via vomar.nl/kik of in de Vomar-app.



Laat altijd je kaart of app scannen bij je boodschappen. Je spaart dan automatisch mee!



Vomar maakt ieder kwartaal 0.5% van het bedrag dat alle leden aan boodschappen hebben besteed over naar onze club.

Kijk voor meer informatie op vomar.nl/cik

*Liever sparen op een fysieke kaart? Deze kun je gratis meenemen bij jouw Vomar.



Meer info: <https://www.vomar.nl/cik>

Contact

***Wij zijn altijd opzoek naar vrijwilligers die een steentje bij kunnen dragen. Interesse? Meld je via:
ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl***

Redactie De Brug

Karlijn Tabak en Tess Wouda
debrug@lh-gymnastiek.nl

(Interim) voorzitter

Anja Koopman
voorzitter@lh-gymnastiek.nl

Penningmeester

Mark Prijs
penningmeester@lh-gymnastiek.nl

Incasso

Bianca Mulder
incasso@lh-gymnastiek.nl

Materiaal

Marco Ypenburg
materiaal@lh-gymnastiek.nl

Ledenadministratie

Gerda de Beer
ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl

Vertrouwenscontactpersoon (VCP)

Gerda Andrea
vcp@lh-gymnastiek.nl

© **Copyrights** Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming.