



# De Brug



**G.V. Lycurgus-Hygiëa**



Maart 2025

Editie 1

Nieuwsbrief

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

# Welkom!

*Wij zijn gymnastiekvereniging Lycurgus-Hygiëa en heten u welkom bij onze vereniging!*

Beste lezer en lid,

Na een aantal jaren zonder clubblad zijn we enthousiast om deze **vernieuwde nieuwsbrief** te starten! 😊

Dit is een nieuwsbrief vóór en ván onze leden, waarin we jullie op de hoogte houden van alle ontwikkelingen binnen de club. Van wedstrijden en evenementen tot leuke weetjes en tips – we hopen dat jullie met plezier meelesen.

Alle input is altijd welkom. Heb je een leuk feitje of een mooie tekening? Of een suggestie waar jullie over zouden willen lezen? Stuur deze vooral op naar [debrug@lh-gymnastiek.nl](mailto:debrug@lh-gymnastiek.nl) en wie weet sta jij in de volgende editie!

Veel leesplezier! 📖

Sportieve groeten 🏋️‍♀️ 🤸‍♀️

Redactie De Brug,  
*Karlijn Tabak*  
*Tess Wouda*



# Prikkbord

Onze nieuwsbrief is v n alle leden en v or 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](mailto:debrug@lh-gymnastiek.nl)

Wil je je **lenigheid verbeteren**? Oefen elke dag 5 minuten met stretch oefeningen. Kleine stapjes maken een groot verschil!

Gratis **bijdragen** aan de vereniging? Doe **boodschappen bij Vomar** en bestel via de **SponsorKliks** link van LH! Zie pagina 11 voor meer informatie.

## Algemene ledenvergadering 27 februari / 27 maart 2025

- Het contributievoorstel is goedgekeurd na de extra ALV;
- De communicatie van LH naar haar leden gaat verbeterd worden;
- Niels is ingestemd als nieuw bestuurslid! Gefeliciteerd Niels!
- Carmen heeft bloemen ontvangen voor haar jarenlange inzet! 🌸

**Lid worden?** Doe mee met een gratis proefles! Aanmelden kan via [ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl](mailto:ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl)

**Wij willen iedereen hartelijk danken voor jullie lidmaatschap. Zonder leden geen vereniging!**

**Tijd over? Kom een handje helpen!**

Word bestuurslid en kom gezellig met ons vergaderen :)



@lh\_gymnastiek

@lh\_rhonrad



Lycurgus-Hygiëa gymnastiek

# Agenda

**Zet deze data alvast in je agenda:**

22/23 maart	Turnen	3e competitiewedstrijd meisjes/dames
29/30 maart	Turnen	District finale dames toestel en meerkamp
30 maart	Turnen	Competitiewedstrijd jongens/heren
5 april	Rhönrad	NK Rhönrad
13 april	Turnen	Finale Noord dames
2 - 4 mei	Turnen	Turnkamp selectie dames/heren
11 mei	Turnen	Competitiewedstrijd jongens/heren
11 mei	Springuur	Groepsuitje Street Jump
17 mei	Rhönrad	District wedstrijd niveau 4, 5 en 6
24/25 mei	Turnen	Toestelkampioenschappen meisjes/dames
1 juni	Turnen	Extra training De Beuk
21 juni	Turnen	Springfestijn
22 juni	LH	Open Dag
28 juni	LH	Onderlinge wedstrijden

**Let op!** De onderlinge wedstrijden van 12 april zijn verplaatst naar 28 juni. Op 12 april is er dus geen wedstrijd.

# Onze Vereniging

**Gymnastiek vereniging Lycurgus-Hygiëa verzorgt lessen voor iedereen...**

Ouder en kindgym van ca. 1,5 tot 4 jaar

Kleutergym 4 t/m 5 jaar

Jongensturnen 6 t/m 15 jaar

Meisjes turnen 6 tot 15 jaar

Herenturnen vanaf 16 jaar

Damesturnen vanaf 16 jaar

Rhönradturnen

Springuur

Acrogym

Heren trimgym met volleybal

Volleybal

Sport-fit Dames 40+

Aerobics/Keep-fit

Fit en Vitaal 50+ (met o.a. circuittraining) en Fit en Vitaal 65+

Freerunnen: check <https://youtu.be/br-D1IkUL9Y?feature=shared> !

***Voor meer informatie over het lesaanbod zie:  
<https://www.lh-gymnastiek.nl/Ledeninformatie/Beschrijving-lessen/> of vind het rooster op: <https://www.lh-gymnastiek.nl/Lesrooster/>***

*Uitlichting van de maand:*

# Vanuit het bestuur

Wat leuk dat je dit clubblad leest! We zijn ontzettend blij dat De Brug weer nieuw leven is ingeblazen. Een speciale dank daarvoor aan Karlijn en Tess, die dit met veel enthousiasme en creativiteit op zich hebben genomen. Echt top dat jullie dit doen – daar worden wij als bestuur heel blij van!

We zijn als bestuur nog niet helemaal compleet. We zijn bijvoorbeeld nog op zoek naar iemand die de rol van secretaris op zich wil nemen. Dus heb je interesse (of ken je iemand), laat het vooral weten! We zoeken graag samen naar een invulling die past bij jouw tijd en talent.

Verder zijn we blij dat we – na goede gesprekken tijdens twee Algemene Ledenvergaderingen (ALV) – samen met de leden een nieuw contributievoorstel hebben kunnen vaststellen. Het was soms even zoeken, maar juist daarom is het mooi dat we dit met elkaar hebben kunnen doen. De notulen van beide ALV-vergaderingen worden binnenkort gedeeld. Dank aan alle aanwezigen voor jullie betrokkenheid!

Sportieve groet,

Bestuur Lycurgus-Hygiëa,  
*Anja, Bianca, Marco, Mark en Niels*



# Uitslagen turnen meisjes + dames

## 3E COMPETITIE

In het weekend van 22 en 23 maart heeft alweer de 3e en laatste competitiewedstrijd van de turnselectie meisjes en dames in de sporthal in Wormer plaatsgevonden. Er zijn mooie resultaten behaald!

### Meisjes onderbouw niveau 6:

- 1 Keet van Til (ook rayonkampioen 🏆)
- 2 Eva Klein
- (5) Ize van Welie

### Meisjes middenbouw niveau 6:

- 2 Aglaya Lugovaya (ook rayonkampioen 🏆)
- (4) Sara Raaphorst

- 1 Team van Aglaya Lugovaya & Sara Raaphorst

### Meisjes middenbouw niveau 5 Poule B:

- 1 Robin Berkhout
- 2 Meis Liedorp
- 3 Miray Ilgun
- 1 Team van Robin, Meis, Miray & Aurélia Clijdesda

### Meisjes middenbouw niveau 5 Poule C:

- (5) Ayana Spalburg

### Meisjes middenbouw niveau 4:

- 2 Team van Mette Venniker en Malou Raithe

### Dames jeugd divisie 5:

- 2 Jip Roth
- 2 Team Jip Roth, Isa Bakker en Jonna Neeft

### Dames junior divisie 5:

- (5) Suzette Berkhout

### Dames junior divisie 4:

- 2 Team van Joy Krijnen en Sophia van 't Veer

### Dames senior divisie 5:

- 2 Lieke Krijnen
- 3 Karlijn Tabak

Tot slot heeft Tess Wouda (senior divisie 4) op 29/30 maart twee prachtige wedstrijden geturnd in Sportpark Sloten Amsterdam op de toestelfinale vloer en finale meerkamp. Gefeliciteerd allemaal!



Voor privacydoeleinden zijn de meisjes niet herkenbaar in beeld gebracht. Een toestemmingsformulier volgt nog.

# Uitslag turnen jongens + heren

**Als een van de weinige turnverenigingen heeft LH een heren turn selectie en daar zijn wij ontzettend trots op! Vandaar dat de herengroep in deze editie extra wordt belicht. 30 maart hadden zij wedstrijden en Jivan Selij heeft ontzettend zijn best gedaan om hier een verslag van te schrijven. Bedankt Jivan!**

Met een verschil van 0.75 punten tussen de nummer 2 en de grote winnaar, maakten de heren van Lycurgus-Hygiëa de 2e wedstrijd van de Rayoncompetitie méga spannend. Deze wedstrijd vond zoals gewoonlijk plaats in Sportcomplex De Beuk in Purmerend. Met een tribune vol supporters kon de wedstrijd beginnen. Een wedstrijd waar iedereen nog in de race is voor die mooie beker, maar ook een wedstrijd waar iedere deelnemer oefeningen kan laten waar ze al lange tijd voor geoefend hebben. Al met al beloofde het een mooie dag te worden. De heren mochten hun wedstrijd bij de rekstok beginnen, waar op hoge snelheid, hele mooie elementen werden getoond. Van een vluchtelement met een hele draai, tot een kaarsrechte streksalto af, alles was hier te zien. De wedstrijd vervolgde zich naar het paard, Voltige. Misschien wel het moeilijkste toestel van de zes, maar dat lieten de mannen niet merken. Hier werd namelijk vloeiend doorgeturnd door de deelnemers, wat voor mooie oefeningen zorgt. De meeste flanken werden hier geturnd door Bodhi Selij.

Na Voltige mochten de heren zich klaarmaken voor de brug met gelijke leggers. Hier konden de toeschouwers genieten van handstanden met een halve draai en hoge voor- en achteruitsalto's. Daarna was het tijd voor vloer, waar Bodhi Selij tot grote teleurstelling geblesseerd uitviel tijdens het inturnen. Hierdoor kon hij de wedstrijd helaas niet vervolgen. Ondanks deze plotse teleurstelling, moest de rest van de deelnemers toch door met de wedstrijd en hier kwamen strakke vloeroefeningen uit.

De ringen hingen al een tijdje stil, maar daar kwam na deze ronde verandering in, de heren maakten zich klaar voor misschien wel het zwaarste toestel. En ja, dit was terug te zien in de oefeningen. De Iron Cross, ofwel Breedtehang is geturnd door één van de deelnemers, Mees van Haaren. Fantastisch om te zien.

Tot slot het onderdeel sprong, waar een aantal sprongen gestickt werden, dit is een landing waar geen stapje meer gezet wordt, maar waar de deelnemer in één keer stil staat. Diaz Schreuder durfde het aan om een andere sprong te springen dan de rest van de deelnemers, een Tschukahara. Een arabier over het Pegasus, gevolgd door een salto achterwaarts.

Na alle inspanning op zes toestellen is er misschien één ding belangrijker dan de deelname en dat is winnen. Maar voordat we naar de uitslag gaan, eerst nog een bedankje.

Voor de jury was het wederom hard werken, want onderscheid maken tussen allemaal fantastische oefeningen is natuurlijk niet makkelijk. Dus bij deze nogmaals een dankjewel naar alle jury en andere vrijwilligers, zonder hen is het niet mogelijk er zoiets moois van te maken.

Met trots kunnen we de volgende drie feliciteren met een podiumplek:

- 1 Mees van Haaren (65.75 punten)
- 2 Diaz Schreuder (65.00 punten)
- 3 Ravy de Jong (62.90 punten)

Met de derde en laatste wedstrijd in zicht, blijft het totale klassement spannend. Ook voor de deelnemers die deze wedstrijd nét naast de prijzen grepen, is het nog niet gespeeld. Zij zullen zich de komende weken met dezelfde toewijding en passie voorbereiden, in de hoop de ultieme beloning te halen: een podiumplek.


We zijn natuurlijk ook supertrots op onze jongens, ook zij hebben fantastische dingen laten zien op alle toestellen. Wij kunnen de volgende deelnemers feliciteren met hun podiumplek:

- 1 Mauro Louwman
- 2 Robin van de Werd
- 3 Bryan Aberkom

- 1 Hidde Neeft
- 2 Sep Zwijnenburg
- 3 Jan Dekkers





 @lh\_gymnastiek





# Uitslagen rhönrad

## 3E PLAATSINGS- WEDSTRIJD

8 maart was de 3e plaatsingswedstrijd van rhönrad, waar prachtige oefeningen zijn laten zien en eveneens verschillende prijzen zijn behaald.

Pupillen niveau 3

1 Xylena Tijms

Jeugd niveau 3

2 Danique van Dijk

3 Siënna Nahar.

Daarnaast konden de meiden zich plaatsen voor het Nederlands Kampioenschap die zal plaats vinden op 5 april. Danique van Dijk, Eva de Reus en Esmee Meeues hebben zich geplaatst voor dit NK! Emma Kuipers mag mogelijk ook deelnemen, zij is eerste reserve. Super knap!



# Spaar mee

## Wilt u Lycurgus-Hygiëa ook GRATIS sponsoren?

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.



Hoe werkt dat? **Klik op de onderstaande link** van SponsorKliks, kies op de webshop uit waar u wilt bestellen, en u wordt automatisch naar deze webshop geleid waar verder alles verloopt zoals u gewend bent. En wat helemaal fantastisch is: het kost u geen cent extra!

<https://www.sponsorkliks.com/products/?club=5188&cn=nl&ln=nl#?club=5188&cn=nl&ln=nl>

Meer info: <https://www.lh-gymnastiek.nl/Ledeninformatie/Sponsorkliks/>



**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.

**CLUB IS KONING** sparen bij Vomar voor Lycurgus-Hygiëa. Leden van de vereniging kunnen met onderstaande **UNIEKE CLUBCODE** hun **Klant-is-Koning kaart koppelen aan de vereniging** en direct beginnen met sparen en de clubkas spekken!

**ONZE UNIEKE CLUBCODE IS:  
LYWO2021**

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

# Word sponsor!

***Samen bouwen aan een sterke sportclub – jouw steun maakt het verschil!***

Onze trainers en vrijwilligers zetten zich met passie in om iedereen op zijn of haar niveau te laten sporten. Om onze vereniging financieel gezond te houden en onze sporters de beste faciliteiten te kunnen blijven bieden, zijn we op zoek naar sponsoren die ons willen ondersteunen.

## **Wat biedt sponsoring?**

Door sponsor te worden van Lycurgus-Hygiëa draag je bij aan:

- ✓ **Sport en jeugdontwikkeling** – Je helpt onze vereniging om sporten toegankelijk te houden voor iedereen.
- ✓ **Betrokkenheid bij de lokale gemeenschap** – Je laat zien dat jouw organisatie lokaal sport en beweging ondersteunt.
- ✓ **Zichtbaarheid en promotie** – Afhankelijk van het sponsorpakket wordt jouw bedrijf zichtbaar op onze website, nieuwsbrieven, banners en clubkleding.

## **Sponsormogelijkheden**

We bieden verschillende sponsorpakketten aan, waarbij bedrijven zelf kunnen kiezen hoe ze betrokken willen zijn.

### **💡 Heb je zelf een idee voor een samenwerking?**

We staan altijd open voor maatwerk en denken graag mee hoe we elkaar kunnen versterken!

## **Interesse?**

Wil jij sponsor worden en ons helpen om sport toegankelijk te houden in de regio of wil je onze sponsorflyer ontvangen? Neem dan contact op met:

✉ Niels Venniker: [niels@lh-gymnastiek.nl](mailto:niels@lh-gymnastiek.nl)

☎ 06-15891668 (het handigste is als je me eerst even appt)

Wij gaan graag met je in gesprek om de mogelijkheden te bespreken!

# Contact

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

## **Redactie De Brug**

*Karlijn Tabak en Tess Wouda*  
[debrug@lh-gymnastiek.nl](mailto:debrug@lh-gymnastiek.nl)

## **(Interim) voorzitter**

*Anja Koopman*  
[voorzitter@lh-gymnastiek.nl](mailto:voorzitter@lh-gymnastiek.nl)

## **Penningmeester**

*Mark Prijs*  
[penningmeester@lh-gymnastiek.nl](mailto:penningmeester@lh-gymnastiek.nl)

## **Incasso**

*Bianca Mulder*  
[incasso@lh-gymnastiek.nl](mailto:incasso@lh-gymnastiek.nl)

## **Materiaal**

*Marco Ypenburg*  
[materiaal@lh-gymnastiek.nl](mailto:materiaal@lh-gymnastiek.nl)

## **Ledenadministratie**

*Gerda de Beer*  
[ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl](mailto:ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl)

## **Vertrouwenscontactpersonen (VCP)**

*Yvette Roet en Gerda Andrea*  
[vcp@lh-gymnastiek.nl](mailto:vcp@lh-gymnastiek.nl)

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

# Puzzel

*Wat zie je hier?  
Verbind de stippen en ontdek!*



*Af? Maak een foto en stuur hem  
naar ons op. Wie weet sta jij in  
de volgende nieuwsbrief!*