



De Brug



G.V. Lycurgus-Hygiëa



September 2025

Editie 6

Nieuwsbrief

Anno 1872

Welkom!

Beste lezer en lid,

We zijn het nieuwe seizoen vol goede moed in gegaan en daar mogen we als vereniging trots op zijn! Met de Grote Clubactie (zie ook blz. 7) volop in gang, is te zien hoe onze leden zich inzetten voor LH, geweldig💪.

In deze editie een speciale uitlichting voor de dames van de KeepFit💕. Daarnaast zijn er afgelopen maand leuke activiteiten geweest van rhönrad en het springuur, scroll maar gauw door voor de toffe foto's😊.

Het doet ons goed om alle mooie en lieve **reacties** over **De Brug** van jullie te horen en te lezen. En weet: het LH-clubblad is vóór en dóór onze leden geschreven, alle input is welkom❤️. Heb je een **nieuwtje** of **foto's**? Of heb je een **idee**, maar weet je nog niet precies hoe en wat? Er is veel mogelijk en we denken graag met je mee. Laat het ons weten via debrug@lh-gymnastiek.nl en dan sta jij (met je groep) in de volgende editie!

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 wil je ergens bij helpen? Laat het vooral weten – alle hulp is welkom! Ook al is het eenmalig.

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



@lh_gymnastiek
@lh_rhonrad



@lh.gymnastiek



Lycurgus-Hygiëa
gymnastiek

Oproep vanuit het bestuur!

We zijn hard bezig met het gezonder maken van de vereniging. Als bestuur willen wij daarom graag een **werkgroep** starten die zich bezig gaat houden met **ledenwerving**. Wij zoeken hiervoor enthousiaste ouders/vrienden/familie die het leuk vinden om hieraan bij te dragen. Heb je interesse? Neem contact op met niels@lh-gymnastiek.nl

💡 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/>

De Brug is ván en vóór alle leden en ook **alle leeftijden**. Om deze nieuwsbrief relevant te maken voor iedereen, vragen wij ons af wat jullie graag willen lezen en of jullie **ideeën** hebben, over hoe wij bijvoorbeeld ook de **volwassen-leden** in het **zonnetje** kunnen zetten. Laat het ons weten via debrug@lh-gymnastiek.nl

Achter de schermen is er keihard gewerkt... En eindelijk mogen we bekend maken dat vrijdag **10 oktober** de **nieuwe website** van LH gelanceerd wordt! Dus, houd die goed in de gaten 😊

Gratis bijdragen

aan de vereniging? Doe **boodschappen bij Vomar** en bestel via de **SponsorKliks** link van LH! Zie pagina 13 voor meer informatie.

EN MEER...



Op 28 september was de trainers-assistenten bijeenkomst!

Deze wordt jaarlijks georganiseerd om met de trainers en het bestuur te kijken hoe LH ervoor staat en wat belangrijk is om verder te groeien. Op basis van iedereen zijn en haar input zijn de volgende thema's als top 3 naar voren gekomen:

1. Ledenbehoud & doorstroming – Wat hebben leden nodig om te blijven en door te groeien?
2. Imago & zichtbaarheid – Wat stralen we uit en hoe versterken we dat?
3. Clubgevoel & verbondenheid – Hoe maken we van al die lessen één vereniging?

23-9-2025

Trainster Linda van de damesselectie heeft een zoontje gekregen: Sam! Veel geluk gewenst.

We zijn hard op weg met de **Grote Clubactie**. Lees snel pagina 7 voor een update!

Nog meer goed nieuws! Een aantal maanden geleden hebben we een aanvraag gedaan bij het **Schipholfonds** voor ondersteuning bij de aanschaf van nieuw rhönrad materiaal en onze aanvraag is toegekend!

Vrijwilliger worden op het WK turnen 2026 in Rotterdam Ahoy?

Kopieer de volgende link in je browser en meld je aan!

<https://tiguevents.nl/events/wk-turnen-2026/>

Zie pagina 8 voor meer info.



Heeft u een **eigen bedrijf** of werkt u bij een bedrijf met budget voor lokale sportverenigingen? Wij zijn altijd opzoek naar nieuwe **sponsors** voor de vereniging. Bij interesse of vragen, neem contact op met niels@lh-gymnastiek.nl voor meer informatie.

Agenda

Wanneer?	Wie?	Wat?
8 november	Rhönrad recreatie	Couple Cup
9 november	Turnen selectie jongens/heren	1e Bram Koopman Event
22-23 november	Turnen selectie meisjes/dames	1e competitiewedstrijd
10 januari	Rhönrad	1e plaatsingswedstrijd
24-25 januari	Turnen selectie meisjes/dames	2e competitiewedstrijd
7 februari	Rhönrad	2e plaatsingswedstrijd
8 februari	Turnen selectie jongens/heren	2e Bram Koopman Event
19 februari	LH	Algemene ledenvergadering
7 maart	Rhönrad	3e plaatsingswedstrijd
28-29 maart	Turnen selectie meisjes/dames	3e competitiewedstrijd
11 april	Rhönrad	Nederlands Kampioenschap
12 april	Turnen selectie jongens/heren	3e Bram Koopman Event
18 april	LH	Onderlinge wedstrijden
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.

KeepFit: sporten, lachen en gezelligheid!

Elke dinsdagavond staat de gymzaal vol energie: van 19.00 tot 20.00 uur én van 20.00 tot 21.00 uur is het tijd voor onze gezellige KeepFitlessen! Al vóór de les hoor je de dames vrolijk kletsend in de kleedkamer. Daar worden de laatste nieuwtjes uitgewisseld – het is bijna een wekelijkse mini-reünie.

Zodra de muziek aangaat, komt iedereen in beweging. We starten rustig met een paar makkelijke pasjes of soms juist met een kleine “breinbreker” om iedereen scherp te houden. Daarna trainen we benen, billen, buik, armen en rugspieren – alles natuurlijk op lekkere, motiverende muziek.

Af en toe pakken we de dynabands of gewichtjes erbij, of doen we een circuitje met steps en andere materialen. De ene groep vindt dat geweldig, de andere groep iets minder – maar iedereen doet mee op zijn eigen manier, zodat iedereen met een goed gevoel naar huis gaat.



Het gaat bij ons niet alleen om sporten, maar ook om de gezelligheid. Voor kerst sluiten we de laatste les af met een half uurtje gym en daarna drinken we samen koffie, thee, glühwein of iets anders lekkers. Iedereen neemt iets mee, en we maken er een gezellige avond van. Voor de zomervakantie trekken we er vaak samen op uit voor een wandeling met een afsluitend kopje koffie.

Wat onze groepen echt bijzonder maakt, is de aandacht voor elkaar. Als iemand een tijdje niet komt, wordt er altijd even geïnformeerd. Bij ziekte gaat er een kaartje de deur uit. Zo zijn de KeepFitlessen niet alleen goed voor je lijf, maar ook voor je hart.

Kortom: onze KeepFitlessen zijn een heerlijke mix van bewegen, lachen en samen zijn.

Hartelijke groetjes,
Erna



WIJ DOEN MEE AAN DE GROTE CLUBACTIE!

STEUN ONZE CLUB, KOOP LOTEN!

🎉 Samen sterk voor Lycurgus-Hygiëa - al meer dan €11.000 opgehaald! 🎉

Op **zaterdag 20 september** zijn we van start gegaan met de Grote Clubactie 2025. Er zijn in de eerste weken al heel wat loten verkocht door onze leden, bedankt daarvoor! Ons streefbedrag van €9.000 is al gehaald en we zijn ondertussen zelfs de €11.000 gepasseerd! 🎉 Zal het ons lukken om de €12.000 te halen? 🙏

Naast de prijzen die te winnen zijn met een lot, is er ook nog een prijs te winnen door het lid dat de meeste loten verkoopt van de hele vereniging.

Durf jij de uitdaging aan? 🔥

🎁 Een extra leuke toevoeging: wij verkopen dit jaar ook **SUPERLOTEN**! Dit is één lot dat staat voor 50 loten, in totaal €150, die in 1x verkocht wordt. Ken je iemand die graag meer bijdraagt aan de vereniging, bijvoorbeeld iemand met een eigen bedrijf? Verkoop een Superlot en help de vereniging! De koper kan het Superlot eenvoudig aanvinken via jouw persoonlijke QR-code. Belangrijk detail: met een Superlot maak je kans op extra prijzen! 🎁

Dus: blijf vooral loten verkopen – aan opa's en oma's, buren en collega's. Elke bijdrage telt, groot of klein. Samen zorgen we ervoor dat Lycurgus-Hygiëa kan blijven groeien en dat we allemaal kunnen genieten van onze mooie sport. 🙌

👉 Je hebt nog **t/m donderdag 30 oktober** om zo veel mogelijk loten te verkopen via jouw persoonlijke QR-code, dus waar wacht je nog op?

Scannen = kopen = knallen! Verkoop jij ook mee? 😊



Er zijn al een paar toppers die een Superlot verkocht hebben! Lukt het jou ook? 🙌



WK TURNEN 2026

ROTTERDAM AHOY

Mede geschreven door: Jivan. Bedankt!

In 2026 komen de wereldkampioenschappen turnen voor de derde keer naar Nederland 🇳🇱 🎉

Ahoy is volgend jaar van **17 t/m 25 oktober 2026** dé plek waar 500 topturn(st)ers van over de hele wereld samenkomen. Vanzelfsprekend zullen ze strijden om verschillende wereldtitels, maar daarnaast is dit het eerste kwalificatiemoment voor de **Olympische Spelen van LA 2028**. Met dit in het achterhoofd weten we zeker dat de atleten alles op alles gaan zetten in Rotterdam! 💪

Dit is een **unieke kans** om onze Nederlandse topturn(st)ers in het echt te zien. Hier wil je natuurlijk bij zijn... en dat kan! 🌟

🏸♂ **Wij als LH kunnen profiteren van een aantal extra voordelen, zodat jullie dit WK samen kunnen beleven 🏸♂**

- Als je je tickets voor de kwalificatiesessies via LH koopt, krijg je **€6.50 korting** per ticket. De kwalificaties zullen plaatsvinden van 17 t/m 19 oktober, de dagen daarna komen de turn(st)ers nog steeds in actie, maar dan in de team-, toestel- en meerkampfinales 🏆
- Je ontvangt op vertoon van een clubticket, een **gratis WK-turnen pin**, oftewel: een superleuk aandenken!
- Als je je ticket vóór 1 januari bij LH koopt, heb je een grotere kans om **naast elkaar geplaatst** te worden in het publiek 💙💛
- En last but not least: we maken als vereniging kans op een **volledig verzorgde busreis** naar Ahoy!



Kortom, genoeg redenen om hierbij te zijn! Tickets zijn nog niet verkrijgbaar, dus houd vooral de website van Ahoy in de gaten:
<https://www.ahoy.nl/agenda/sport/wk-turnen>

♥Familieles rhönrad♥

Donderdag 11 september mochten alle rhönradturn(st)ers hun papa/mama/broer/zus/vriend/vriendin mee naar de les nemen. Zo konden zij laten zien wat er gedaan wordt in de lessen en de familie mocht het rhönrad zelf natuurlijk ook even ervaren!





Vrijdag 29 augustus zijn een aantal leden van het **springuur** en de **recreatiemeiden** van vrijdagavond samen met de train(st)ers naar StreetJump geweest!





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

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

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

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

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

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

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

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)

Nieuwsgierig geworden?
Meld je aan voor een proefles of
schrijf je direct in via:
<https://www.lh-gymnastiek.nl/Lid-worden-inschrijfformulier/>



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!

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:



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



2 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.



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



4 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? Neem contact op met:

niels@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)

Yvette Roet en Gerda Andrea

vcp@lh-gymnastiek.nl

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