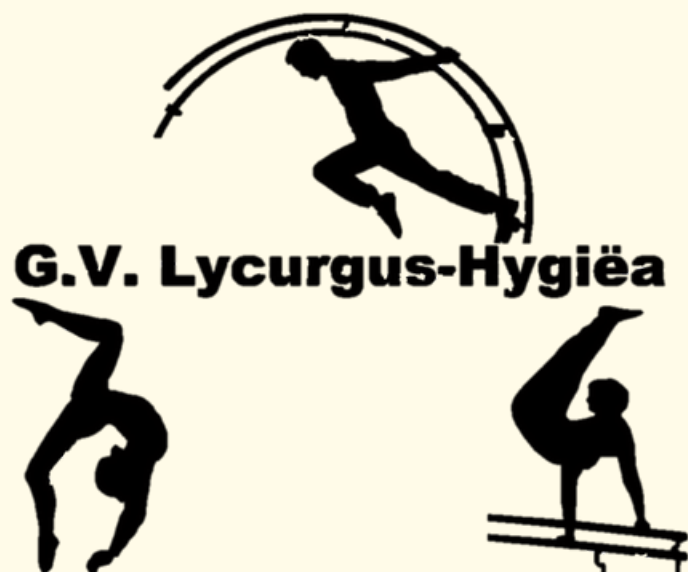




De Brug



G.V. Lycurgus-Hygiëa

April 2025

Editie 2

Nieuwsbrief

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

Welkom!

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

Beste lezer en lid,

Onwijs bedankt voor alle leuke reacties op de eerste editie van de vernieuwde Brug. Wij als redactie zijn ontzettend trots en blij dat jullie, net als wij, ook zo veel plezier ervaren met het clubblad! ❤️

Gezien het grote enthousiasme en de grote hoeveelheid leden leek het ons een goed idee om te proberen maandelijks een nieuwe editie uit te brengen. Misschien komt deze tweede editie dus sneller dan verwacht, maar er is zo veel te vertellen dat wij niet denken dat het lezen jullie al verveelt 😊

En vergeet niet: 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 en wie weet sta jij in de volgende editie!

Veel leesplezier! 📖

Sportieve groeten 💪 🤸

Redactie De Brug,
Karlijn & Tess



Prikbord

Onze nieuwsbrief is v n 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

Tijd over? Kom een handje helpen!

Word bestuurslid en kom gezellig met ons vergaderen!   

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

Vanuit het bestuur:

- Notulen ALV 27 februari en 27 maart jl. zijn gepubliceerd op de website, bekijk de verslagen op <https://lh-gymnastiek.nl/Bestuursinfo/>
- De ALV is akkoord gegaan met de contributieverhoging. De nieuwe contributiebedragen zijn te vinden via: <https://www.lh-gymnastiek.nl/Contributie/>

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

Langer in handstand staan?

Tip 1: zorg ervoor dat je schouders boven je handen zitten.

Tip 2: span je zoveel mogelijk aan en blijf in evenwicht.

Tip 3: strek je tenen, je benen, etc., dat voorkomt gewiebel!

Stuur ons een foto van jouw mooiste handstand voor in de volgende Brug!

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



@lh_gymnastiek
@lh_rhonrad



Lycurgus-Hygiëa
gymnastiek

Agenda

Zet deze data alvast in je agenda:

Wanneer	Wie	Wat
5 april	Rhönrad	NK Rhönrad
13 april	Turnen selectie	Finale Noord meisjes/dames
2 - 4 mei	Turnen selectie	Turnkamp selectie dames/heren
11 mei	Turnen selectie	Competitiewedstrijd jongens/heren
11 mei	Springuur	Groepsuitje Street Jump
17 mei	Rhönrad	District wedstrijd niveau 4, 5 en 6
24/25 mei	Turnen selectie	Toestelkampioenschappen meisjes/dames
1 juni	Turnen selectie	Extra training De Beuk
21 juni	Turnen	Springfestijn
22 juni	LH	Open Dag (zie blz. 8)
28 juni	LH	Onderlinge wedstrijden (zie blz. 5)

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

Onderlinge wedstrijden

De organisatie is al weer druk bezig met de voorbereidingen voor onze jaarlijkse onderlinge wedstrijden. Deze vinden plaats op zaterdag 28 juni a.s. in de Sporthal in Wormer (Spatterstraat). Hier vind je het tijdschema:

Wedstrijd 1: meisjesgroepen 6-7 jaar

(les maandag 16:30, donderdag 16:00, vrijdag 17:30, zaterdag 9:00 + 10:00)

Aanwezig: 8:15

Warming-up: 8:30

Start wedstrijd: 8:45

Einde wedstrijd: 10:15

Kleuters

Aanwezig: 9:00

Start: 9:15

Einde: 10:00

Wedstrijd 2: meisjesgroepen 10-11 jaar en 12+ en onder- en middenbouw selectie

(Les maandag 18:30, vrijdag 18:30 + 19:30)

Aanwezig: 9:45

Warming-up: 10:00

Start wedstrijd: 10:15

Einde wedstrijd: 12:15

Rhönrad (zaal rechts bij binnekomst)

Aanwezig: 11:00

Verwachte prijsuitreiking 13:00

Wedstrijd 3: meisjesgroepen 8-9 jaar en bovenbouw selectie

(Les maandag 17:30, donderdag 17:00 + 18:00, zaterdag 11:00)

Aanwezig: 11:45

Warming-up: 12:00

Start wedstrijd: 12:15

Einde wedstrijd: 14:15

Acrogym (demo) → *Kom vooral kijken, iedereen is welkom!*

Aanwezig: 13:25

Warming-up: 13:40

Start demo: 14:10

Wedstrijd 4: Jongens

Aanwezig: 14:15

Warming-up: 14:30

Start wedstrijd: 14:45

Einde wedstrijd: 17:30

Springgroep

Aanwezig: 15:30

Warming-up: 15:45

Start wedstrijd: 16:00

Einde wedstrijd: 17:30

Vragen? Mail ze naar ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl

Even voorstellen: **De Redactie**

Wie maakt eigenlijk deze nieuwsbrief?

Door al ons enthousiasme over het opzetten van de nieuwe Brug, zijn wij compleet vergeten om onze tweeledige redactie voor te stellen. Om jullie een kijkje achter de schermen te kunnen geven stellen wij ons graag nog even voor, dan weten jullie meteen wie de gezichten zijn achter dit clubblad! Wij zijn enthousiaste turnsters in de dames selectie en vinden het leuk om verhalen, tips en nieuws te verzamelen binnen onze club. Met deze nieuwsbrief willen we iedereen wat dichterbij elkaar brengen.

Allereerst hebben wij: Karlijn!

Ik ben Karlijn en turn al sinds 2009 bij LH en ben al sinds 2006 bevriend met Tess! (pff wat worden we oud) Na 16 jaar turnen heb ik het nog steeds elke week hartstikke naar mijn zin en leer ik elke keer weer nieuwe dingen, ondanks dat we ondertussen de oudjes van de groep zijn geworden 😊

Daarnaast hebben wij: Tess!

Al sinds 2008 doe ik met veel plezier aan turnen. Ook heb ik bij LH een aantal jaar rhönrad en later acro gedaan. Naast dat ik Karlijn ken van de basisschool, turnen wij al jaren samen. Inmiddels zijn we de oma's van de groep. Eigenlijk heb ik bij turnen geen favoriet toestel, ik doe ze het liefst allemaal 😊

Velen zullen ons misschien al kennen, maar nu hebben jullie allemaal even een beeld bij jullie redactie!

Liefs,
Karlijn & Tess



Uitlichting van de maand: Acrogym

Acrogym bij LH – Samen bouwen aan kracht, vertrouwen en spektakel. De acro-groep, onder leiding van Susan Butter, is hard opzoek naar nieuwe teamleden. Ben jij opzoek naar een sport waarin je kunt samenwerken, groeien en grenzen verleggen? Dan is acrogym misschien wel iets voor jou!

Elke woensdagavond verandert de sporthal aan de Braillestraat in een dynamische omgeving vol energie, concentratie en samenwerking. Naast het reguliere turnaanbod heeft LH ook een actieve acrogym-afdeling, waarin gymnastiek, acrobatiek en choreografie op unieke wijze samenkomen.



Acrobatische gymnastiek, kortweg acrogym, is een indrukwekkende sport waarbij deelnemers in duo's of trio's samenwerken om menselijke piramides, balansoefeningen en spectaculaire sprongen uit te voeren. De oefeningen worden begeleid door muziek en bestaan uit een combinatie van balans-, tempo- en danselementen. Het resultaat is een vloeiende uitvoering waarin kracht, lenigheid en expressie samenkomen.

Acrogym vraagt om vertrouwen in elkaar, goede communicatie en nauwkeurige afstemming. Tijdens een routine tillen deelnemers elkaar op, maken ze salto's en bouwen ze indrukwekkende menselijke constructies. De choreografie en muziek versterken de beleving en zorgen voor een visueel spektakel dat zowel uitdagend is om te doen als boeiend om naar te kijken.

Wil je ook acrogym proberen? Neem contact op met ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl

Wat deze sport zo toegankelijk maakt, is dat je geen ervaring nodig hebt om te beginnen. De lessen worden afgestemd op het niveau van de deelnemers en er wordt stapsgewijs gewerkt aan vaardigheden zoals kracht, coördinatie, balans en samenwerking. Zowel beginners als gevorderden vinden hier uitdaging én plezier.

Bij LH staat niet alleen de fysieke ontwikkeling centraal, maar ook het plezier in bewegen en het samenwerken als team. Elke deelnemer heeft een eigen rol binnen de groep, en samen wordt er letterlijk én figuurlijk gebouwd aan vertrouwen. Tijdens de lessen maken de acrogymnasten salto's, bouwen ze torens, oefenen ze handstanden, radslagen en nog veel meer. Daarbij worden ook salto's met behulp van een gordel (veiligheidstuigje) én zonder uitgevoerd. De les bestaat uit een warming-up, lenigheidstraining, krachttraining en oefeningen in duo's of trio's, waarbij samenwerking elke training weer centraal staat.



📍 **Wanneer?** Woensdag van 18:00 tot 19:45 uur.
📍 **Waar?** Sporthal aan de Braillestraat, 7
Braillestraat 2, Krommenie.

Open Dag LH

🎉 Kom jij ook naar onze Open Dag op 22 juni? 🎉

Op zaterdag **22 juni** organiseert LH een gezellige **open dag** van **10:00 tot 14:00 uur**, op het schoolplein van **De Evenaar in Krommenie**, en jij bent van harte welkom!

Neem je vriendjes, vriendinnetjes, broertjes, zusjes, opa's en oma's mee, want er is van alles te beleven!

🤸 Spring zelf mee op de toestellen

🐱 Geniet van toffe demo's

👤 Voor alle groepen, dus ook 65+ !

🎈 Voor jong én oud een leuke middag vol sport en plezier!

💪 Help je mee?

Voor deze feestelijke dag kunnen we nog enthousiaste vrijwilligers gebruiken – bijvoorbeeld bij het opbouwen, het ontvangen van gasten en nog veel meer. Help jij mee om deze dag tot een succes te maken? Laat het ons weten via niels@lh-gymnastiek.nl!

Wij hebben er zin in... zien we jou op 22 juni?

Sportieve groeten,

Team LH



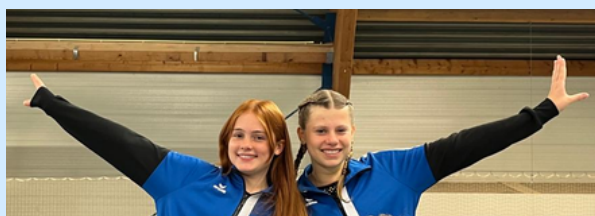
Uitslagen turnen meisjes + dames

FINALE NOORD

Op zondag 13 april was voor de meisjes en dames selectie in sporthal de Spatter in Wormer de Finale van het competitie seizoen. De meiden hebben bij de competitie wedstrijden hard hun best gedaan om mee te kunnen doen aan deze finale, waar de top turnsters van rayon Noord, Kennemerland, en uiteraard Zaanstreek Waterland aan mee doen. Bij deze finale is het alleen voor de midden- en bovenbouw meiden mogelijk om zich te kunnen plaatsen. Er zijn mooie resultaten behaald!

Bij de meisjes van de middenbouw mochten in niveau 4 Malou Raithel en Mette Venniker meedoen. In niveau 5 mochten Esmée Heijne, Emma Neeft (1e op sprong), Ayana Spalburg en Jayanti Ypenburg turnen. Ayana stond net naast het podium, zij was 6e! Tot slot mochten in niveau 6 Sara Raaphorst en Aglaya Lugovaya (4e op vloer) meedoen. Knap gedaan meiden!

Bij de dames van de bovenbouw in Junior niveau 5 mochten Dunya Neelen en Nikki van Ederen meedoen, de dames hielden het onderling erg spannend. Dunya was 1e op de vloer! In de bovenbouw Junior niveau 4 mochten Sophia van 't veer en Joy Krijnen meedoen. Zij hebben in deze lastige poule beide een puntentotaal behaald om trots op te mogen zijn! Op balk was Joy 4e en Sophia 1e!



Er wordt rekening gehouden met de privacy. Staat er een foto in het blad die u liever niet geplaatst wilt hebben? Laat het weten dan passen wij direct de administratie aan.

Uitslagen NK rhönrad



NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP

Op zaterdag 5 april was het Nederlands Kampioenschap rhönrad in Sporthal de Kreek in Zwaag. Een wedstrijd waar veel meiden onwijs hun best voor hebben gedaan om mee te mogen doen. LH heeft mooie oefeningen laten zien!

Er zijn zelfs prachtige medailles behaald in de Jeugd niveau 3. Topper Danique van Dijk heeft de goude medaille 🥇 weten te bemachtigen en zij is daarmee Nederlands Kampioen! Zie ook <https://www.deorkaan.nl/rhonradkampioen-danique-van-dijk-ik-geloofde-het-niet/> voor een leuk artikel over deze fantastische prestatie! Daarnaast was er voor Siënna Nahar een prachtige bronze medaille 🥉.

Esmee Meeues (Junior niveau 2) stond net naast het podium met een 4e plek. Jullie mogen trots zijn meiden!



@lh_rhonrad





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 sponsors 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 sponsorflier ontvangen? Neem dan contact op met:

✉ Niels Venniker: 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!

Spaar met ons 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>

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

Vertrouwenscontactpersonen (VCP)

Yvette Roet en Gerda Andrea
vcp@lh-gymnastiek.nl

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