



De Brug



G.V. Lycurgus-Hygiëa



J u n i 2 0 2 5

E d i t i e 4

N i e u w s b r i e f

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

Welkom!

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

Beste lezer en lid,

Daar zijn we dan met de allerlaatste editie voor de zomervakantie! De tijd vliegt en dit prachtige seizoen zit er alweer bijna op.

Het was een jaar vol sportiviteit en daarnaast veel vooruitgang binnen onze vereniging. Zo is er dit jaar extra hard nagedacht over hoe wij onze vereniging weer sterker kunnen krijgen, waar natuurlijk onder andere deze prachtige nieuwsbrief uit is voortgekomen! Als kers op de taart is er deze maand een open dag georganiseerd, waardoor wij hopelijk komend seizoen nog meer sportieve leden mogen verwelkomen 🥰.

Wij kijken in ieder geval uit naar het nieuwe seizoen, maar ook naar onze welverdiende vakantie. Bij deze voor iedereen een prettige zomer gewenst en alvast tot volgend jaar! ❤️

Veel leesplezier! 📖

Sportieve groeten 💪 🏸 ♂

Redactie De Brug,
Karlijn & Tess



Prikkbord

Word jij onze nieuwe kracht in het bestuur? Wij zoeken enthousiaste mensen die mee willen bouwen aan een sportieve en toekomstgerichte vereniging! **Iedereen is welkom.** Contact: niels@lh-gymnastiek.nl

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

Gratis bijdragen aan de vereniging? Doe **boodschappen bij Vomar** en bestel via de **SponsorKliks** link van LH! Zie pagina 17 voor meer informatie.

Namens het bestuur:

Wij willen iedereen een heerlijke, sportieve vakantie toewensen. We bedanken jullie voor dit mooie jaar en zien jullie graag uitgerust weer terug in het volgende seizoen!

Groeten,
Anja, Bianca, Marco, Mark en Niels

💡 Wist je dat... 💡

De Brug ook gedeeld wordt via de website? Daar kun je ook alle vorige edities terugvinden! Check: <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

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
1 juni	Turnen selectie	Extra training in De Beuk
21 juni	Turnen	Springfestijn
22 juni	LH	Open Dag (zie blz. 9)
28 juni	LH	Onderlinge wedstrijden
29 juni	Springuur	Demo in het Wilhelminapark, Wormerveer
30 juni	Volleybal	BBQ
3 juli	Selectie dames bovenbouw	Seizoensafsluiting BBQ
5 juli	Selectiemeisjes onder- en middenbouw	Seizoenafsluiting Agathepark
5 juli	Rhönrad	Seizoensafsluiting
12 juli	LH	Zomervakantie
25 augustus	LH	Start nieuwe seizoen!

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



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

Na het geweldige nieuws over onze nieuwe hoofdsponsor, mogen we nóg iets vieren:

Lycurgus-Hygiëa 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

Uitlichting van de maand:

Volleybal

*Hoi allemaal,
Hierbij een stukje van de Volleyballers
van de maandagavond in de Goudastraat.*

Klinkt dit nou als iets wat u leuk zou
lijken? Neem contact op met de
ledenadministratie en meld u aan:
ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl

Ik zal een kleine indruk geven van wat we
zoal doen in het jaar. We hebben de lessen
op maandagavond, waar natuurlijk een
warming-up bij hoort, waarna we lekker
gaan volleyballen. Daarnaast doen wij
ongeveer 8x per seizoen mee met een
toernooitje in de Spatterstraat in Wormer.
De sfeer hier is erg ontspannen en er zijn
geen prijzen te winnen. De derde helft is
dan vaak ook erg gezellig! Ook doen we
bijvoorbeeld wel eens mee met
beachvolleybal toernooitjes. En als (bijna)
afsluiting van het seizoen hebben wij dit
jaar, op 30 juni, weer een barbecue gedaan.
Iedereen neemt dan wat lekkers mee en het
is heel gezellig.



Afgelopen maandag was de barbecue nog
specialer. Kees Hoogstraten, die al vanaf
1974 lid is bij de club, kan helaas niet meer
meedoen. Toch maakte hij voor de
barbecue zijn salade die hij al jaren maakt.
Deze is erg lekker en is wederom helemaal
opgegaan, dus dat zegt genoeg.

We hebben aan Kees een bloemetje
gegeven als dank en blijk voor zijn inzet van
de afgelopen jaren. Denk hier bij o.a. aan het
helpen bij demo's, uitvoeringen en het
repareren van (onze) fietsen. Dat mag niet
vergeten worden. Nogmaals bedankt Kees!

Bedankt Gerda voor het schrijven van dit leuke verhaal!

Springfestijn

Zoals elk jaar is in juni weer het jaarlijkse springfestijn georganiseerd. Bij deze wedstrijd kunnen alle turnende meisjes, jongens, dames en heren hun mooiste sprongen laten zien. Op de meeste turnwedstrijden zijn er onderdelen zoals brug, balk of ringen, maar bij het springfestijn draait alles om, jawel, springen!

De teams strijden op vier verschillende onderdelen voor een prijs. Deze wedstrijd staat helemaal in het teken van creativiteit, want er zijn (bijna) geen verplichte sprongen, dus de teams kunnen het zo gek en moeilijk maken als dat ze zelf willen. Dit geldt ook voor de outfits, want de standaard wedstrijdtkleding is niet verplicht, dus de teams maken er meestal ook een wedstrijd van om elk jaar weer zo origineel mogelijk gekleed te gaan.

En wat was het weer een spektakel om naar te kijken! Ieder LH team heeft een beker en niet te vergeten: LH heeft zelfs de wisselbeker gewonnen, deze gaat altijd naar de vereniging die gemiddeld de hoogste score heeft!





Geslaagde Open Dag!

Geschreven door: Joy Krijnen en Nuria Lorenzo Vicente, bedankt!

Daar was het eindelijk, de open dag van LH!

De hele ochtend waren er toffe demo's te zien, zoals turnen, rhönrad en freerunning. Ondertussen kon iedereen gezellig kletsen en ook waren er voor iedereen leuke activiteiten om te doen. Zo was er een heren trim clinic, een leuk parcours voor de kinderen en ook mochten jong en oud het rhönrad uitproberen.

Halverwege de dag begon het helaas een beetje te regenen, maar daar laten wij ons natuurlijk niet door tegenhouden! Super snel hebben we alles buiten afgebouwd en zijn we met z'n allen naar binnen verhuisd. Daar gingen we gewoon verder met het programma.



Binnen volgden de laatste demo's. Hierna kon iedereen die wilde met hulp een echte salto proberen! Ook recreatie- en selectieturn(st)ers lieten hun oefeningen zien. Als afsluiting gaf de springgroep een spectaculaire demo en daarna mochten alle kinderen lekker meedoen. Wat was het gezellig!



Namens werkgroep Financieel Gezond willen wij iedereen ontzettend bedanken! Alle vrijwilligers die hebben geholpen, alle deelnemers en natuurlijk iedereen die is komen kijken. Dankzij jullie was het een gezellige, sportieve ochtend én middag. Op naar de volgende keer! 🎉

Onderlinge wedstrijden

Recreatie meisjes

Meisjes Recreatie 6 jaar	
1	Marley Loot
2	Milou Winter
3	Charmae Siahaya
4	Eliza Damen
5	Lenna Kuil

Meisjes Recreatie 7 jaar	
1	Chloe Oversteegen
2	Juul van Truijen
3	Noa Brusche
4	Sophia van der Hoeven
5	Elia Jellema

Meisjes Recreatie 7/8 jaar	
1	Jalou van Langelaar
2	Sabrina Rodrigues vd Moolen
3	Riley Reyne
4	Ivy Appeldoorn
5	Vive Lampe

Meisjes Recreatie 8 jaar	
1	Jade Al
2	Hidayah Ould Si Amar
3	Novi Bos
4	Liv Looze
5	Eva Hendriks

Meisjes Recreatie 9 jaar	
1	Noa Kersten
2	Vajen van Langelaar
3	Kaitlynn den Ottelander
4	Emma Reudler Talsma
5	Sila Elci

Meisjes Recreatie 10-11 jaar	
1	Esmee Hof
2	Indy Reijne
3	Nikki Verveen
4	Jamy Langeberg
5	Anastasia Pasechnyk

Springuur

Spring uur 7 - 10 jr	
1	Maja Gawel
2	Olivia van der Meer
3	Jenna Kok
3	Mick van den Berg

Spring uur 11 - 15 jr	
1	Sarah Bell
2	Skyler de Graaf
3	Sanne Willigenburg

Meisjes Recreatie 12 jaar en ouder

1	Sarah Bell
2	Lobke Visser
3	Thaleia van Stormbroek

Recreatie jongens

Jongens Recreatie 7 - 9 jr	
1	River Mertodikromo
2	Jordy Krijger
3	Noel Morales Lodder

Jongens Recreatie 9 - 10 jr	
1	Wout Wolthuis
2	Gijs Suijkerbuijk
3	Bart Jostmeijer



Rhönrad recreatie en selectie

Rhönrad Recreatie 1	
1	Mila Kolk
2	Victoria Sander
3	Yfke Schouten

Rhönrad Selectie	
1	Julie Bouwes
2	Sienna Nahar
3	Esmee Meeues

Rhönrad Recreatie 2	
1	Shannen Wels
2	Giulietta Schuijt
3	Kelsey Schaap

 @lh_rhonrad

Onderlinge wedstrijden

Selectie meisjes en dames

Meisjes Selectie Onderbouw 6-8 jr	
1	Noor Raaphorst
2	Vayen Klinkenberg
3	Lauren Haanraads

Meisjes Selectie Middenbouw 9-10 jr	
1	Aglaya Lugovaya
2	Miray Ilgun
3	Sara Raaphorst

Dames Selectie 1	
1	Jip Roth
2	Suzette Berkhout
3	Linsey Rijsenbrij

Dames Selectie 2	
1	Tess Wouda
2	Sophia van 't Veer
3	Isa Conijn



Meisjes Selectie Onderbouw 7-9 jr	
1	Keet van Til
2	Isa Baarda
3	Lara Mirck

Meisjes Selectie Middenbouw 10-11 jr	
1	Ayana Spalburg
2	Aurelia Clijdesdale
3	Malou Raithel



Selectie jongens en heren

Jongens Selectie Groep 1	
1	Mats Vollers
2	Robin van de Werd
3	Bryan Aberkrom

Jongens Selectie Groep 2	
1	Hidde Neeft
2	Sep Zwijnenburg
3	Joris Kaandorp

Heren Senioren	
1	Mees van Haaren
2	Bodhi Selij
3	Koen Bakker



Wedstrijdfoto's

Wedstrijd 1



Wedstrijd 2



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.

Wedstrijdfoto's

Acrogym demo



Rhönrad



Wedstrijdfoto's

Wedstrijd 3



Wedstrijd 4



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.



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

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.