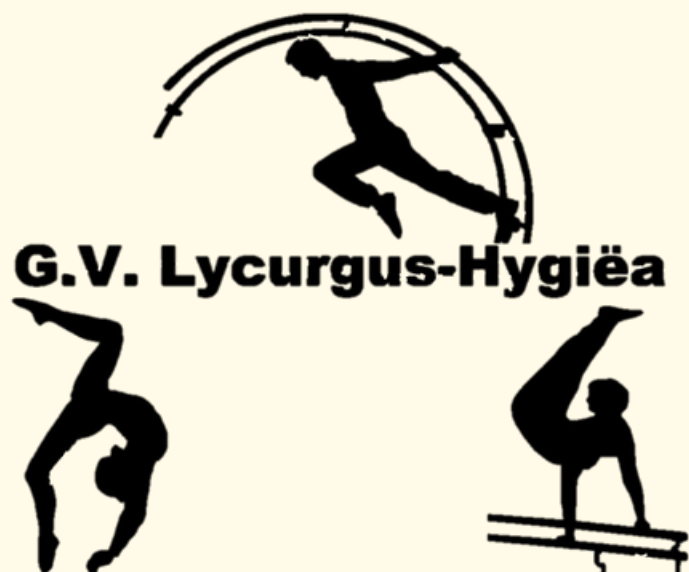




De Brug



Mei 2025

Editie 3

Nieuwsbrief

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

Welkom!

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

Beste lezer en lid,

Leuk dat jullie de tijd nemen om het clubblad te lezen, dat doet ons goed, bedankt! Deze keer een **extra volle editie**, want er is een hoop gebeurd in de afgelopen maand...

Je vindt onder andere stukken over de wedstrijden van rhönnrad, heren & dames turnen, daarnaast had het springuur een groepsuitje naar StreetJump, en niet te vergeten: foto's van het allereerste Turnkamp van LH! Daarnaast heeft deze nieuwsbrief nog een leuke verrassing, dus lees snel verder!❤

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

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 15 voor meer informatie.

Vanuit het bestuur:

Nieuwe jasjes in aantocht! Vanaf volgend seizoen gaan we over op een **nieuw clubjasje voor de selectieleden** tijdens wedstrijden. De huidige jasjes zijn helaas niet meer leverbaar, dus we zijn op dit moment bezig met huis uitzoeken van een fris nieuw model dat goed past bij LH. Meer informatie volgt binnenkort!

Thuis de loopsprong oefenen?

Maak een berg van kussens en spring daar overheen. Hoe verder je moet springen hoe beter 😊

💡 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/>

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
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 in De Beuk
21 juni	Turnen	Springfestijn
22 juni	LH	Open Dag (zie blz. 8)
28 juni	LH	Onderlinge wedstrijden (zie blz. 5)
29 juni	Springuur	Demo in het Wilhelminapark, Wormerveer
30 juni	Volleybal	BBQ
5 juli	Selectiemeisjes onder- en middenbouw	Seizoenafsluiting Agathepark
12 juli	LH	Zomervakantie

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 onderlinge wedstrijden vinden plaats op zaterdag 28 juni a.s. in de Sporthal in Wormer (Spatterstraat). Hier vind je het tijdschema.

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

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 binnenkomst)

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

Oproep! Om de meisjes- en damessselectie wedstrijden te kunnen organiseren moet er uiteraard ook opgebouwd worden. Ben jij bereidt om 2-3 keer per jaar op vrijdagavond twee uurtjes vrij te maken en wil je leren hoe de wedstrijdzaal wordt opgebouwd (of kun jij dit al)? **Wij zoeken 1-2 mensen** (ouders, leden..) **die standaard willen helpen, sterk** zijn en **anderen kunnen aansturen**, zodat het opbouwen soepel kan verlopen! Interesse? Leuk! Niels Venniker (niels@lh-gymnastiek.nl) helpt je graag verder.

Even voorstellen: Sponsor



Verrassing, daar is hij dan! De eerste officiële LH sponsor! In deze editie hebben we speciaal voor jullie een interview geregeld met Edwin, die vanaf nu onze vereniging financieel zal ondersteunen. Bedankt Edwin!

1. Wie ben je?

Ik ben Edwin Selij, oprichter van het Hypnose Instituut Nederland. Vader van vier jongens waarvan er drie aan het turnen zijn geslagen. Zelf help ik mensen nu vaak van angst en belemmeringen naar meer vrijheid.

2. Kan je iets vertellen over je bedrijf en wat jullie doen?

Zeker. Bij het Hypnose Instituut Nederland leren we mensen hoe je met hypnose snel en blijvend resultaat kunt boeken. Niet ellenlang praten, maar echt verandering. We geven opleidingen en trainingen aan mensen die anderen willen helpen – of gewoon zelf willen groeien. Van angsten afkomen, meer zelfvertrouwen, minder uitstelgedrag... noem maar op.

3. Waar is je bedrijf gevestigd?

In Assendelft op de Industrieweg 10R, boven sportschool 'De Club'.

4. Wat is je relatie tot LH?

Ik ben hoofdsponsor geworden omdat ik geloof in beweging. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal en emotioneel. En turnen is daar natuurlijk een prachtige metafoor voor. Daarnaast zitten twee van mijn jongens op turnen, dus ik zit vaker in een gymzaal dan je denkt.

5. Waarom heb je gekozen om sponsor te worden van LH?

Omdat ik geloof in investeren in de jeugd. Turnen is een sport die discipline, lef en plezier combineert. Precies de mix die je ook nodig hebt om iets van je leven te maken. Dus ja – dit voelde voor mij als een mooie kans.

6. Wat zou je bij onze leden onder de aandacht willen brengen?

Dat je veel meer kunt dan je denkt. En dat mentale kracht net zo trainbaar is als je buikspieren. Dus als je ergens last van hebt – zenuwen voor een wedstrijd, prestatiedruk, onzekerheid – weet dan: daar is iets aan te doen. En sneller dan je denkt.

7. Heb je zelf ooit op turnen gezeten en zo ja, wat was je favoriete onderdeel?

Nee, ik was meer van de vechtsporten. Aikido om precies te zijn – zwarte band. Maar als ik moest kiezen bij turnen, dan zou ik toch voor de ringen gaan. Lekker hangen, beetje schommelen... klinkt als vakantie.

8. Welk turntrucje zou je het beste kunnen op dit moment?

De perfecte koprol... in m'n hoofd. Of een mentale salto achterover als iemand me onverwacht een compliment geeft. Maar fysiek? Ik hou het voorlopig bij squats in de CrossFit box, maar een handstand pushup lukt mij ook nog wel.

9. Heb je een gouden tip of mooi advies voor onze leden?

Ja. Als je valt, val dan goed. En sta vooral weer op. Elke topturner is duizend keer gevallen. Dus wees niet bang voor fouten, maar gebruik ze als springplank. Oh, en lach wat meer. Het helpt echt.

10. Met wie kunnen leden contact opnemen als ze vragen hebben?

Stuur gerust een mailtje naar mijn team via info@hypnoseinstituutnederland.nl. Ze helpen je graag verder. En wie weet zien we elkaar op de tribune of in de zaal.

Ook sponsor worden? Graag! Wij zijn altijd opzoek naar sponsoren die ons willen ondersteunen. Contact:

✉ Niels Venniker: niels@lh-gymnastiek.nl

Turnkamp 2025

Geschreven door: Sophia van 't Veer en Suzette Berkhout

Begin mei was het eindelijk zover: we gingen samen met de dames- en herengroepen van LH op turnkamp. Dit is het eerste jaar dat er voor LH een turnkamp is georganiseerd. En het leuke is dat het initiatief niet kwam vanuit het bestuur, maar van een aantal enthousiaste leden uit onze kampgroep. Het was het allerleukste kamp waar wij ooit zijn geweest!

We kwamen op vrijdagavond aan op het scoutingterrein Don Bosco, en bleven tot zondagavond. Het was een kamp vol gezelligheid, met allerlei georganiseerde maar ook spontane activiteiten en spelletjes, waar veel werd gelachen en, bovenal, natuurlijk veel geturnd. Maar wat ons het meest is bijgebleven: de Bonte Avond!! Iedereen had een leuke, magische of gewoon grappige act voorbereid en dit zorgde voor een onvergetelijke avond met z'n allen. En niet te vergeten is natuurlijk de fantastische kampdans die we allemaal tijdens het kamp hebben geleerd. Kortom, het zijn twee onvergetelijke dagen van ons jaar geweest: het plezier leeft nu nog voort tijdens de trainingen, als we allemaal met onze matching kamptrui aankomen.



Bedankt aan de organisatie van het geweldige kamp en natuurlijk aan iedereen die er ook bij was: jullie hebben allemaal bijgedragen aan een levenslange herinnering. Hopelijk gaan we het in de toekomst gezellig nog een keer doen!



xxx Sophia en Suzette

Open Dag LH

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

Op **zondag 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 rhönrad



DISTRICT WEDSTRIJD

Zaterdag 17 mei heeft de rhönradwedstrijd 'De Zaanse Draai' plaatsgevonden in Wormer. Deze wedstrijd is georganiseerd door Wytske, Susanne, Sheng en mijzelf (Chris) en was voor deelnemers van de rhönradverenigingen in Noord-Nederland, in de niveaus 6, 5 en 4. Uiteindelijk hebben vier verenigingen in totaal 29 jongens en meiden zich ingeschreven voor de wedstrijd! De wedstrijd verliep soepel en efficiënt. Wij willen alle vrijwilligers (zie onderstaande foto) en juryleden die hebben geholpen om deze wedstrijd mogelijk te maken hartelijk bedanken. Zonder jullie had er geen wedstrijd kunnen plaatsvinden!

Vanuit LH deden tien turnsters mee in zowel niveau 6, 5, als 4. In niveau 6 deed Lone mee, als nieuwste lid van onze rhönradgroep doet ze het super en leert ze steeds meer nieuwe elementen. In niveau 5 hebben Debora, Kelsey, Yfke, Victoria en Yrsa hele mooie oefeningen laten zien, met moeilijkere elementen dan tijdens de vorige wedstrijden. Debora heeft met haar strakke oefening op spiralen, sprong en rechtuit een 2e plek behaald! In niveau 4 zijn er oefeningen geturnd door Emmelie, Giulietta, Mila en Mara. Tot verbazing van Mara zelf, heeft zij de 1e prijs mee naar huis genomen!

Al met al een heel geslaagde wedstrijd!
- Chris Houtkooper (Trainer)



@lh_rhonrad



Uitslagen turnen heren

3E COMPETITIE

Op 11-5-2025 hebben wij de 3e competitiewedstrijd geturnd met de jongens en heren in sporthal De Beuk in Purmerend. Het was een spannende laatste wedstrijd waarbij de oefeningen weer behoorlijk verbeterd zijn ten opzichte van de wedstrijd hiervoor. Er heerste een ontspannen sfeer en de jongens hebben echt kunnen laten zien wat ze konden!

Er was veel publiek en deze hebben uitstekend toegejuicht. Dankzij de geweldige inzet van alle juryleden, en ondanks dat we wederom krap zaten in de bezetting, verliep de wedstrijd heel vlot! Nogmaals de handen op elkaar voor alle juryleden!!

DEV deed weer mee met een goede afvaardiging wat altijd zorgt voor een welkome aanvulling bij de jongens van LH. Hetty, de trainster van DEV, werd nog even in het zonnetje gezet vanwege Moederdag en omdat ze toch wel een extra moeder is voor de jongens van DEV.

Ik wil graag zeggen dat ik weer enorm heb genoten en dat ik erg blij ben om te zien dat alle jongens zo goed vooruitgaan! Nu hard trainen voor de onderlinge wedstrijden, hier mogen we toch altijd wat meer laten zien en krijgen de jongens de ruimte om zelf hun oefeningen op te leuken met de elementen die ze zelf willen turnen.

- Bram Koopman (Trainer)

Uitslag 3^{de} competitiewedstrijd

81,30	2	Sep Zwijnenburg
86,90	1	Hidde Neeft
0,00	5	Max Koek
0,00	5	Seger Tjeertes
79,40	4	Joris Kaandorp
80,70	3	Jan Dekkers
63,20	3	Mauro Louwman
62,70	4	Bryan Aberkrom
63,90	2	Robin van der Werd
64,80	1	Mats Vollers
59,30	4	Sam de Vries
59,00	5	Koen Bakker
0,00	6	Luca Flens
65,00	2	Diaz Schreuder
61,30	3	Ravy De Jong
0,00	6	Bodhi Selij
65,70	1	Mees van Haaren

Uitslag Kampioenen

232	1	Sep Zwijnenburg
166,9	4	Hidde Neeft
145,3	5	Max Koek
73	6	Seger Tjeertes
229,4	3	Joris Kaandorp
229,5	2	Jan Dekkers
183,1	1	Mauro Louwman
177,6	3	Bryan Aberkrom
180,7	2	Robin van der Werd
127,7	4	Mats Vollers
183,3	4	Sam de Vries
180,4	5	Koen Bakker
0	7	Luca Flens
193,3	2	Diaz Schreuder
187,5	3	Ravy De Jong
92,45	6	Bodhi Selij
196,55	1	Mees van Haaren

Uitslagen turnen meisjes + dames

Toestelkampioenschappen

Zaterdag 24 en zondag 25 mei vonden de toestelkampioenschappen plaats in de sporthal in Wormer. De meisjes en dames kunnen hier per toestel strijden voor een medaille, wat ervoor zorgt dat iedereen op haar beste onderdeel kan uitblinken!

Sprong

- 1 Sophia van 't veer - Junior E
- 1 Tess Wouda - Senior D
- 2 Sara Raaphorst - Pupillen 1 N6
- 3 Aurélia Clijdesda - Pupillen 2 N5
- (4) Nikki van Ederen - Junior F
- (4) Isa Conijn - Senior D
- (5) Ayana Spalburg - Pupillen 1 N5

Brug

- 1 Sara Raaphorst - Pupillen 1 N6
- 2 Aglaya Lugovaya - Pupillen 1 N6
- 2 Tess Wouda - Senior D
- 3 Jip Roth - Jeugd G
- 3 Isa Conijn - Senior D
- (4) Ayana Spalburg - Pupillen 1 N5
- (4) Jonna Neeft - Jeugd G
- (4) Joy Krijnen - Junior E
- (4) Karlijn Tabak - Senior E



Balk

- 1 Aglaya Lugovaya - Pupillen 1 N6
- 2 Jonna Neeft - Jeugd G
- 2 Nuria Lorenzo Vicente - Senior E
- 3 Joy Krijnen - Junior E
- 3 Lieke Krijnen - Senior E
- (4) Keet van Til 4e - Instap N5
- (4) Linsey Rijsenbrij - Senior E

Vloer

- 1 Aglaya Lugovaya - Pupillen 1 N6
- 1 Dunya Neelen - Junior F
- 1 Nuria Lorenzo Vicente - Senior E
- 2 Liz Admiraal - Instap N6
- 2 Esmée Heijne - Pupillen 1 N5
- 2 Malou Raithel - Pupillen 3 N4
- 3 Robin Berkhout - Pupillen 3 N5
- 3 Sara Raaphorst - Pupillen 1 N6
- 3 Linsey Rijsenbrij - Senior E
- (4) Mette Venniker - Pupillen 3 N4
- (4) Isa Conijn - Senior D

Wedstrijdfoto's



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



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.

Wie jong is of jong van geest, vindt bij Lycurgus-Hygiëa altijd een sport die past.

Van acrobatiek tot freerunnen en van peutergym tot fit blijven op latere leeftijd – bij ons is er voor iedereen een leuke, sportieve en gezellige manier om in beweging te komen.



In deze flyer maak je kort kennis met alle sporten die we aanbieden. Wil je meer weten? Scan de QR-code op de achterkant en ontdek op onze website wanneer en waar je mee kunt doen.



Nieuwsgierig geworden? Meld je aan voor een proefles of schrijf je direct in via
www.lh-gymnastiek.nl

Lesaanbod

- Freerunnen
- Gym voor Peuters en Kleuters
- Meisjesturnen
- Jongensturnen
- Springgroep
- Acrogym
- Rhönrad
- Gym voor volwassenen



lh_gymnastiek



ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl



www.facebook.com/lycurgus-hygiea-gymnastiek



Lesaanbod



Freerunning / Parkour (Spring, klim en 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 en bewegen)

- Voor kinderen van 1,5 tot 4 jaar met ouder, opa/oma of verzorger.
- 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 (Met 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)

- DraaiLekker 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+ (Blijf 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 avond.

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).

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.