



De Brug



G.V. Lycurgus-Hygiëa



Oktober 2025

Editie 7

Nieuwsbrief

Anno 1872

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

Welkom!

Beste lezer en lid,

De herfst is begonnen🍂 en dat betekent dat de koudere maanden er weer aankomen. Tijd dus om actief en warm te blijven! Binnen LH wordt achter de schermen hard gewerkt aan allerlei verbeteringen. Zo zijn er al flinke stappen gezet in de ontwikkeling van onze nieuwe clubkleding (zie blz. 10)!👕✨

En jullie hebben ook niet stilgezeten! De Grote Clubactie (zie blz. 9) is inmiddels afgerond en we hebben samen méér opgehaald dan we ooit hadden durven dromen. Wat een topprestatie🏆. Bedankt voor jullie inzet en enthousiasme!💪

De komende tijd belooft nóg leuker (en waarschijnlijk ook nóg drukker) te worden. De voorbereidingen voor het wedstrijdseizoen draaien op volle toeren en voor iedereen zonder wedstrijden: respect voor het trotseren van die koude gymzalen, elke week weer😊. We hopen dat deze editie van De Brug je herfst een beetje opwarmt en vol inspiratie brengt!🔥

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 <https://www.lh-gymnastiek.nl/Lidmaatschap/ProeflesLid-worden/>

Het mysterie van de magnesium...



Psst... Volg jij onze socials al? Check de Facebook, Instagram en onze TikTok!

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



@lh_gymnastiek
@lh_rhonrad

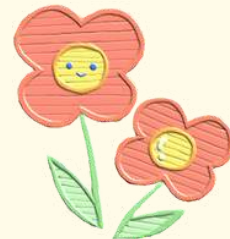


@lh.gymnastiek



Lycurgus-Hygiëa
gymnastiek

EN MEER...



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, <https://www.lh-gymnastiek.nl/Over-LH/Sponsor-worden/>. Bij interesse of vragen, **neem contact op met** niels@lh-gymnastiek.nl voor meer informatie.

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 **volwassenleden** extra in het **zonnetje** kunnen zetten? Laat het ons weten via debrug@lh-gymnastiek.nl !

Ben jij onder de 14 jaar en wil je meedoen met de **kidsverkoopwedstrijd**?
Kijk snel op pagina 9 🌟

💡 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/nieuwsbrief-archief/>

Op 15 oktober waren enkele van onze leiding (Boy, Sheng & Jivan) aanwezig bij het **Zaans Sportcongres**. Een inspirerende avond vol nieuwe ideeën, kennis en ontmoetingen met andere sportverenigingen uit de Zaanstreek. We gaan met frisse energie en nieuwe inspiratie aan de slag binnen onze vereniging!



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.

Wij zijn LH!

Contact



Meld je aan voor een GRATIS proefles via: <https://www.lh-gymnastiek.nl/Lidmaatschap/ProeflesLid-woorden/>

Lesaanbod



En dit is onze hoofdsponsor



Hypnose Instituut Nederland is dé opleider op het gebied van hypnose in Nederland en leert **jou** hoe je **ontspannen** blijft en **zelfverzekerder** wordt.

GRATIS bijdragen aan onze club? Klik op een van de logo's!



Freerunnen bij LH

Heyy de freerunners hier!

Ben je op zoek naar een sport die je uitdaagt, je creativiteit prikkelt en je in staat stelt meester te worden van je omgeving? Dan is Freerunnen de sport voor jou. Het draait om het beheersen van je lichaam en het vloeiend overwinnen van elk obstakel.

Tijdens de freerunlessen is er altijd een meester aanwezig, vaak 2. Allebei de meesters hebben meer dan 10 jaar freerunervaring en kunnen jullie dus overal bij helpen. De meesters geven jou de veiligheid om vertrouwen te krijgen in jezelf zodat jij je grenzen kan gaan verleggen.

Wat leer je nou allemaal tijdens een freerunles?

Je leert natuurlijk heel veel verschillende trucjes van salto's tot aan de vetste manieren om vloeiend over obstakels heen te bewegen. Ook leer je hoe je zelf de baas wordt over jouw progressie. Naast de verschillende tricks die wij jou aanleren mag je namelijk altijd ook zelf tricks oefenen tijdens de les. Je krijgt elke les de tijd om aan je eigen tricks te werken. Je leert je lichaam beter kennen over wat het allemaal kan.



Hoe ziet een les er bij ons uit...

Tijdens de freerunlessen proberen we de buitenwereld na te bootsen, zodat je alles wat je leert van ons altijd en overal kan doen. In de lessen leren we altijd veel vette trucs aan en is er ook veel ruimte om zelf creatief bezig te zijn met het vrije van freerunnen. Dit doe je op je eigen niveau en wij zijn er altijd om je te helpen.

Is dit iets voor jou?

Freerunnen is perfect voor iedereen die:

1. **Zijn of haar lichaamsbeheersing** wil perfectioneren.
2. Al **basisvaardigheden** heeft in springen, balanceren of vallen (*hé, je kunt al een rol of een landing!*).
3. Op zoek is naar een manier om **kracht en lenigheid** in te zetten voor **creatieve, snelle bewegingen**.
4. Een sport wil die **zowel mentaal als fysiek** uitdaagt en je leert **risico's veilig in te schatten**.

Of je nu al een fantastische coördinatie hebt of net begint met je sportcarrière: Freerunnen is de ultieme sport. Het geeft je meer zelfvertrouwen en leert je jouw sportvaardigheden overal te gebruiken. Je start op jouw eigen niveau en de enige competitie is die met **jezelf!**

Ben jij klaar om de sprong te wagen? Schrijf je dan in voor een gratis proefles!

<https://www.lh-gymnastiek.nl/Lidmaatschap/ProeflesLid-worden/>

Met dank aan Sander en Stefan!



Vanuit Sportbedrijf Zaanstad wordt in de herfstvakantie de **Zaanse Herfst Experience** georganiseerd. Gratis meedoen aan sport, spel, kunst, cultuur en leefstijl activiteiten voor alle jeugd! Deze activiteiten, voor kinderen van 6 tot 17 jaar, worden gegeven bij en door een sportvereniging. Meestal zijn er 6 verschillende sporten die aangeboden worden, maar tijdens deze herfstvakantie waren er 2 dagen die speciaal voor het turnen waren! LH was uitgekozen om dit te organiseren, een uitstekende mogelijkheid dus om onze club te kunnen promoten.

Geschreven door Joy

Op maandag 20 oktober en donderdag 23 oktober was het zo ver: de **Zaanse Herfst Experience** in gymzaal De Evenaar, in Krommenie. Met z'n vieren hebben trainers Bram, Jade, Nuria en Joy ervoor gezorgd dat alle deelnemers lekker konden bewegen en nieuwe dingen konden proberen! Twee uur lang werd er volop bewogen, gelachen en nieuwe dingen geleerd. De kinderen sprongen in de trampoline, liepen over de balk, zwaaiden aan de ringen en hingen aan de brug. Iedereen deed goed mee en probeerde nieuwe oefeningen en elementen uit. Het was een sportieve en gezellige ochtend en na twee uur gingen de kinderen met een glimlach en rode wangen weer naar huis!

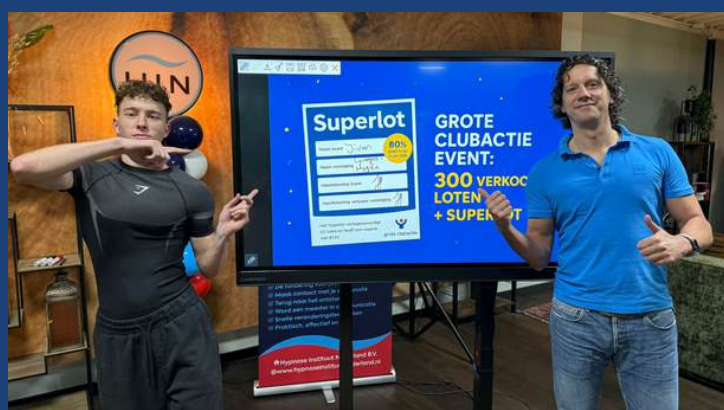


WIJ DEDEN MEE AAN DE GROTE CLUBACTIE!

Beste leden en ouders,

Wat een fantastisch resultaat hebben we samen behaald met de Grote Clubactie! Dankzij jullie enorme inzet, enthousiasme en betrokkenheid hebben we een prachtig bedrag opgehaald voor onze turnvereniging.

Er is maar liefst **€12.352,80** aan loten verkocht! 😊 Een mooi bedrag waarmee we wat moois voor de vereniging kunnen kopen. De uitslag van de trekking check je vanaf 12 november!



We hebben maar liefst **6 Superloten** verkocht!!

De leden t/m 14 jaar die **meer dan 40 loten** hebben verkocht, kunnen zich aanmelden voor de **kidsverkoopprijs**. Dit kunnen ze doen t/m 10 november via hun verkooppagina of via de volgende link:

<https://www.clubactie.nl/kids-verkoopwedstrijd>

Nogmaals dank voor jullie inzet!

De TOP 5 beste verkopers:

- 1 Jivan S, 350 loten
- 2 Meis H, 141 loten
- 3 Miray I, 124 loten
- 4 Liz A, 105 loten
- 5 Nina R, 85 loten



Namens het bestuur:
"Wij zijn heel trots, blij en dankbaar zijn voor de inzet van **alle leden** tijdens de Grote Clubactie. Wat een mooi resultaat. Jullie zijn toppers."

Nieuwe LH-kledinglijn in aantocht!



Beste leden,

Na een uitgebreide zoektocht, passies en veel overleg is de keuze gemaakt: **de nieuwe clubjas wordt de Reece Shift in Royal Blue!** Een jasje met een mooie pasvorm dat lekker zit en goed past bij de uitstraling van LH.



Voor **selectieleden** is het jasje straks verplicht tijdens wedstrijden (zij dragen nu ook al een clubjasje, maar het huidige model is niet meer leverbaar).

Niet-selectieleden die het jasje ook willen hebben, kunnen er straks ook eentje aanschaffen, leuk voor wie LH graag vertegenwoordigt bij trainingen of evenementen.

Het jasje maakt deel uit van een **nieuwe kledinglijn**, met daarin ook o.a. **T-shirts, hoodies en meer**. Deze items zullen via een **webshop** verkrijgbaar zijn zodra alles rond is.

Voordat we kunnen passen, bedrukken en bestellen, moeten we als bestuur nog een paar praktische dingen regelen. Dat betekent dat de **wedstrijden van de selectie in november nog met de huidige jasjes** worden geturnd.

We begrijpen dat er veel vragen zijn, over de kosten, maten, levertijd en meer, maar die kunnen we op dit moment nog niet allemaal beantwoorden. Zodra alles bekend is, volgt uiteraard meer informatie via de leiding en onze communicatiekanalen.

Met sportieve groet,

Het bestuur van Lycurgus-Hygiëa