



De Brug



G.V. Lycurgus-Hygiëa



April-mei 2026

Editie 13

Nieuwsbrief

Lycurgus Hygiëa
Anno 1872

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



Welkom!

Beste lezer en lid,

Dit is alweer de één-na-laatste editie van De Brug voordat het zomerreces van start gaat, en dat is te merken. Het prachtige weer en de warmte van de afgelopen weken waren een droom voor de strandgangers☀️. Het zorgde echter ook voor een aantal zweterige trainingen...😓 We hopen dat jullie dit allemaal gecompenseerd hebben met het eten van genoeg ijsjes! 🍦

Ondanks de warmte is het voorjaar een drukke periode voor LH, met meerdere wedstrijden kort achter elkaar🏊. Zo hebben de selectieturnsters, de rhönradselectie en -recreatie allemaal weer een wedstrijd gehad. En dat niet zonder prijzen, dus deze editie is wederom gevuld met heel veel foto's! 🏆

Met nog maar iets meer dan een maand te gaan totdat dit seizoen voorbij is, zijn wij ook nog steeds **op zoek naar een nieuwe trainer voor de Fit en Vitaal** groep! Meer informatie is te vinden op pagina 11. We hopen dat jullie dit seizoen mooi afsluiten en tot volgende maand!💙

Sportieve groeten💪

Redactie De Brug,
Karlijn & Tess



NEWSFLASH



Lintje voor Agaath Alofs-Bosma, 25 jaar lid!



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 of kijk op <https://www.lh-gymnastiek.nl/Over-LH/Sponsorworden/> voor meer informatie.



@lh_gymnastiek
@lh_rhonrad



@lh.gymnastiek



Lycurgus-Hygiëa
gymnastiek

De nieuwe selectiepakjes voor volgend seizoen zullen deze week besteld worden!



Lintje voor Kim van der Kuij, 25 jaar lid!

Jip, Elin en Jonna hun **diploma assistent trainer coach 2** behaald, super knap! Veel succes en plezier met het trainen geven meiden!



De Brug is ván en vóór alle leden, van jong tot oud 📄. Om deze nieuwsbrief voor iedereen interessant te houden, **ontvangen we graag** jullie input, ideeën en verhalen. Laat het ons weten via debrug@lh-gymnastiek.nl!

Agenda



Wanneer?	Wie?	Wat?
11 april	Rhönrad	Nederlands Kampioenschap
16 mei	Rhönrad	Recreatie wedstrijd
30 mei	Turnen selectie meisjes/dames	Toestelkampioenschappen
13 juni	Turnen selectie	Springfestijn
~~20 juni~~	~~LH~~	~~Open dag~~
20 juni	Turnen selectie dames/heren	Seizoensafsluiting
4 juli	LH	Zomervakantie
17 aug	LH	Start nieuwe seizoen



Het is niet gelukt om dit jaar de organisatie voor de Open Dag rond te krijgen, deze gaat dus dit jaar helaas niet door.

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.

FIT Krommenie - Dé praktijk voor fysiotherapie in de Zaanstreek en voor gezond bewegen.



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

Meer info: <https://www.lh-gymnastiek.nl/sponsor-instructies/>



Onderlinge wedstrijden door de ogen van Suzan Botter



Enthousiast komt er iemand van de club op mij aflopen, of ik een stukje wil schrijven voor de nieuwsbrief hoe ik de onderlinge wedstrijden heb ervaren. Olle staat, nog steeds stralend van oor tot oor, naast mij met zijn beker in zijn handen. Natuurlijk wil ik dat! Onze zoon Olle is vijf en sinds een paar maanden doorgestroomd vanuit de kleutergym naar jongens turnen. Met onze oudste dochter hebben we er inmiddels heel wat turnwedstrijden opzitten maar dit is de eerste keer dat ik naar de jongens en heren kom kijken. En dat is echt heel erg leuk! Er wordt op veel andere toestellen geturnd en andere routines komen aan bod. Het heeft echt iets stoers.

Wanneer ze opkomen is de gezonde spanning bij de jongens van het gezicht te lezen. Na de gezamenlijke warming up is het tijd om naar het eerste onderdeel te gaan. Olle gaat met zijn groepje naar de air track en de inturntijd van deze jongens bestaat vooral uit heel veel keer de mat zo hard mogelijk op en neer rennen. Als het tijd is voor de echte oefening is gelukkig meester Diaz daar om te helpen. Want dit is wel erg lastig te onthouden als je nog zo klein bent. Als er wordt omgeroepen om te wisselen hebben ze geen idee waar ze heen moeten. “Heeft er iemand geluisterd?” Nee dus! Langzaam maar zeker komen alle onderdelen aan bod; sprong, brug, paard-voltige, ringen en rekstok. En als je even niet naar je eigen zoon kijkt, zie je bij de heren ondertussen de meest fantastische sprongen voorbijkomen, wauw! Het is mooi om de saamenhorigheid te zien tijdens zo’n wedstrijd. De jongens hebben geen vaste begeleider bij zich, maar bij ieder onderdeel is wel iemand die ze op dat moment kan helpen. En als die er even niet is wordt er een vader uit het publiek gehaald die een helpende hand biedt. En opruimen? Ook dat gaat netjes gezamenlijk.

Wanneer de zaal leeg is, is het tijd voor de langverwachte prijsuitreiking. Van klein naar groot, dus Olle bij de jongens voorop, komen ze oplopen. Eerst is het springuur aan de beurt en daarna ‘eindelijk’ de jongens. Een prijs verwachten we niet echt. Als nummer drie en twee van Olle zijn categorie op het podium staan komt tot onze verbazing Olle als nummer één uit de bus. Wat een ontzettend leuke verrassing. Zo wordt een hele gezellige middag met extra trots afgesloten.

Turnen is een ontzettend mooie sport en al voeren de meiden qua aantal ver de boventoon, ook voor jongens is het echt heel erg leuk. Kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en gave trucjes, het komt allemaal aan bod. Iedereen boekt vooruitgang op zijn eigen niveau. Of het nou een radslag, eerste salto of dubbele schroef is. Met een positieve benadering vanuit de trainers gaan ze hun eigen doelen aan. Je ziet de jongens daarbij groeien in hun zelftrouwen, een hele waardevolle toevoeging. Daarnaast heerst er een hele fijne dynamiek onderling waarbij elkaar helpen ook centraal staat. Dus voor alle jongens die nog niet op turnen zitten, kom zeker een keer trainen!

NK Rhönrad

Op zaterdag 11 april was het Nederlands kampioenschap Rhönrad in Wageningen! Esmee had zich geplaatst voor het onderdeel sprong en Shannen mocht meedoen met de meerkamp. Het was Esmee haar eerste seizoen in het hoogste niveau, extra spannend dus! De meiden hebben het allebei super goed gedaan. Bart Treuren heeft ook weer een aantal prachtige foto's gemaakt.





*Steun onze club zonder dat
het jou iets extra's kost!*

Hoi allemaal!

Eerder in De Brug en via de Whatsapp vertelden we al dat Lycurgus-Hygiëa sinds 2025 een goed doel van de VriendenLoterij is. Maar wist je dat je ons heel makkelijk kunt helpen als je al een lot hebt?

Wij zouden het geweldig vinden als je jouw lot wilt koppelen aan LH!

Als je meespeelt met de VriendenLoterij, kun je je bestaande lot koppelen aan LH. Voor jou verandert er niets: dezelfde prijs per lot, dezelfde winkansen. Maar voor ons maakt het veel uit. Want **40% van de lotprijs** gaat automatisch naar LH. Dat is ongeveer 85 euro per jaar per gekoppeld lot! Deze extra inkomsten helpen ons om:

- Nieuwe materialen te kopen,
- Toestellen te onderhouden of te vervangen,
- Leuke activiteiten te organiseren voor leden.



Het omzetten is heel eenvoudig en kost je niets extra.

Je kunt dit regelen door te bellen met de ledenservice van de VriendenLoterij:

	BEL NAAR (kies optie 5) 088 – 020 10 20		CLUBCODE 22521
---	--	---	---------------------------------

We vragen niemand om een nieuw lot te kopen.

Het gaat vooral om het koppelen van loten van mensen die al meespelen. Wil je toch zelf beginnen met meespelen? Dat kan via onze link. Je lot wordt dan meteen aan LH gekoppeld: <https://steun.vriendenloterij.nl/speel-mee-online?beni=22521>
Maar voel je vooral nergens toe verplicht.

Meer informatie:

Alle uitleg vind je op onze website: <https://www.lh-gymnastiek.nl/sponsor-instructies/>



*Elke bijdrage, hoe klein ook, helpt enorm
en wordt ontzettend gewaardeerd!*



Sportieve groet,
Het bestuur van Lycurgus-Hygiëa



Recreatiewedstrijd Rhönrad

Geschreven door: Chris Houtkoper



Zaterdag 17 mei vond voor de rhönradgroepen de Recreantenwedstrijd Midwest 2026 plaats. Deze wedstrijd is speciaal opgezet voor de beginnende rhönradturners en staat in het teken van plezier, ervaring opdoen en sportiviteit. Vanuit LH deden er 8 turnsters mee (we hadden helaas 2 zieken) in 3 verschillende niveaus. In niveau 6 deden mee: Zoe Bouwhuis (pre-instap), Tarynza Tijms (instap) en Demi de Hoop (instap). In niveau 5 deden mee: Yrsa Schuijt (instap) en Kyara Tijms (jeugd). En in niveau 4 deden mee: Debora Schavemaker (jeugd), Giulietta Schuijt (junior) en Emmelie Sander (junior).

Zoe behaalde de 1e plek, super knap op haar jonge leeftijd! Tarynza werd 3e en Demi werd 1e! Yrsa haalde ook een gouden medaille binnen. Debora heeft een zilveren medaille mee naar huis genomen, terwijl dit haar eerste keer in niveau 4 was. En Emmelie nam brons mee.

Met de hulp van de selectiemeiden Esmee, Fiorella, Eva en Xylena hebben we een mooie wedstrijd gedraaid!





🏆 Deborah
Nivea 4 jeugd



🏆 Zoë
Nivea 6 pre-instap
(de allerjongste deelnemer!!) !!



🏆 Yrsa
Nivea 5 instap



🏆 Demi
Nivea 6 instap

**Super goed gedaan
allemaal!**



🏆 Tarynza
Nivea 6 instap



🏆 Emmelie
Nivea 4 junior



GEZOCHT



Train(st)er Fit en Vitaal Groep



Tot en met dit seizoen verzorgt Anneke onze 'Fit en Vitaal' groep. Helaas gaat zij uit gezondheidsoverwegingen stoppen. Naast dat wij dat natuurlijk ontzettend jammer vinden, hebben wij ook een vervanger nodig vanaf komend seizoen! Fit en Vitaal vindt op het moment elke maandagochtend van 9:00-11:00 uur plaats in de Pelikaan.

Kent u iemand, bijvoorbeeld een tante of een leuke buurman, die hier geïnteresseerd in is? Laat het ons vooral weten. U mag uiteraard ook zelf aan de slag met deze gezellige groep.

Heeft u vragen of interesse, neem vooral (vrijblijvend) contact op via de mail!

niels@lh-gymnastiek.nl



Toestelkampioenschappen Turnen meisjes/dames

Zaterdag 30 mei vonden de jaarlijkse toestelkampioenschappen plaats in sporthal De Spatter in Wormer. De selectie midden- en bovenbouw konden per toestel strijden voor een medaille, wat ervoor zorgt dat iedereen op haar beste onderdeel kon uitblinken!

Sprong

- 🥇 Nuria Lorenzo Vicente
- 🥈 Malou Raithel
- 🥉 Karlijn Tabak
- 🥈 Mette Venniker
- 🥈 Jip Roth
- (4) Esmée Heijne
- (4) Joy Krijnen

Brug

- 🥇 Jayanti Ypenburg
- 🥈 Nuria Lorenzo Vicente
- 🥈 Keet van Til
- 🥈 Karlijn Tabak
- 🥈 Isa Conijn
- (4) Malou Raithel
- (4) Jip Roth
- (5) Isa Bakker



Balk

- 🥇 Malou Raithel
- 🥈 Jonna Neeft
- 🥈 Nuria Lorenzo Vicente
- 🥈 Tess Wouda
- 🥈 Eva Klein
- 🥈 Isa Bakker
- 🥈 Joy Krijnen
- 🥈 Lieke Krijnen
- 🥈 Emma Neeft

Vloer

- 🥇 Linsey Rijsenbrij
- 🥈 Isa Conijn
- 🥈 Nuria Lorenzo Vicente
- 🥈 Emma Neeft
- 🥈 Joy Krijnen
- (4) Pip van Gestel

II-



II





Reacties van lezers...

Ha Karlijn en Tess,
Van harte gefeliciteerd met jullie 1-jarig
redacteurschap van de Brug!
Heb ook deze editie weer met veel plezier
gelezen. Wat hebben jullie een leuke
compilatie gemaakt van foto's van de
onderlinge wedstrijden. Draagt bij aan nog
even nagenieten van deze leuke, gezellige
verenigingsdag!

Groetjes S

Dag Karlijn en Tess,
Ik wil jullie even complimenteren bij de
nieuwe Brug.
Wat ziet het er goed uit!
Gefeliciteerd met het resultaat!

Met vriendelijke groet,
G

Echt super wat jullie doen met de Brug!!
Dank je wel
Hartelijke groetjes,
E

Bedankt voor het toesturen. Het
ziet er goed uit hoor! Jullie doen
goed werk. Ga zo door!
Met vriendelijke groet,
A

Heel leuk 🐱

C



Weer een leuke nieuwsbrief!

Groetjes C

Ha Tess en Karlijn,
Ik wou even zeggen dat ik de
nieuwsbrief die jullie maken er
prachtig uit vind zien en dat ik hem
met plezier lees! Tof dat jullie dit doen!

Lieve groet,
S

Hi Karlijn en Tess,
Bedankt voor de mail.
Super dat er weer een blad is, ik
heb het met plezier gelezen!
Heel veel succes!

Groetjes,
M

Hi dames!

Top dat jullie dit doen!

B



Jullie natuurlijk ook bedankt voor het lezen en al jullie fijne reacties!