

De Brug

LYCURGUS
HYGIËA

HIN

LYCURGUS
HYGIËA

HIN

LYCURGUS
HYGIËA

HIN

LYCURGUS
HYGIËA

LYCURGUS
HYGIËA

LYCURGUS
HYGIËA

LYCURGUS
HYGIËA

LYCURGUS
HYGIËA

LYCURGUS
HYGIËA

Juli-augustus 2026

Editie 15

Nieuwsbrief

Lycurgus Hygiëa
Anno 1872



Welkom!



Lieve leden,

Welkom terug na hopelijk een lekkere zomer! Zijn jullie allemaal weer klaar voor het nieuwe seizoen? Wij in ieder geval wel 😊. Na het succes met de hernieuwde Brug van afgelopen jaar, gaan wij er weer met goede, frisse moed tegen aan ❤️.

Ook een welkom aan alle nieuwe leden die net gestart zijn! We hopen dat jullie het naar je zin gaan hebben bij LH en dat jullie de nieuwsbrief met plezier zullen lezen 😊.

Vergeet vooral niet onze socials te volgen (zie volgende pagina), je Klant-is-Koning kaart van de Vomar te koppelen en online te bestellen via SponsorKliks (*meer info? Zie <https://www.lh-gymnastiek.nl/sponsor-instructies/>*).

Sportieve groeten 💪

Redactie De Brug,
Karlijn & Tess



NEWSFLASH



Stem op LH! Zie pagina 8 voor meer informatie.

De Brug is v n en v or 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!



@lh_gymnastiek
@lh_rhonrad



@lh.gymnastiek



Lycurgus-Hygiëa gymnastiek

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.

Gymnastiekvereniging Lycurgus-Hygiëa begint aan 155e seizoen

KROMMENIE - Het nieuwe sportseizoen is weer begonnen en bij gymnastiekvereniging Lycurgus-Hygiëa (LH) was de zin om weer te starten goed merkbaar. Voor veel leden kon de eerste training eigenlijk niet snel genoeg komen. Een jong lid telde zelfs enthousiast af: "Nog zeven dagen en dan mag ik weer."

Op 15 augustus begonnen trainers, assistenten en bestuur het seizoen met een gezamenlijke barbecue bij houtzaagmolen Het Jonge Schaaap. Dat leverde meteen een leuke ontmoeting op tussen twee oude Zaanse verenigingen: vereniging De Zaanse Molen bestaat dit jaar 101 jaar, terwijl LH aan haar 155e seizoen begint.

Van gymnastiek tot freerunning

LH gaat dat 155e jaar niet groots vieren - vijf jaar geleden werd het 150-jarig bestaan al uitgebreid gevierd - maar bijzonder blijft het wel. "Als je erover nadenkt is het eigenlijk heel bijzonder: al 155 jaar komen mensen bij LH samen om te bewegen en te sporten. En ook nu doen zo'n 700 leden dat iedere week nog met heel veel plezier," aldus een bestuurslid. Die leden zijn er van jong tot oud. De jongsten beginnen bij de peuter- en kleutergym, terwijl het oudste lid inmiddels in de negentig is, nog steeds actief sport en al sinds zijn jeugd lid is van de vereniging. Ook het sportaanbod is in de loop der jaren flink veranderd en verbreed. Naast gymnastiek en turnen zijn er onder meer freerunning, rh nradturnen, springgroepen en verschillende beweeggroepen voor volwassenen. Sommige leden sporten vooral voor hun plezier, anderen trainen fanatieker of doen mee aan wedstrijden.

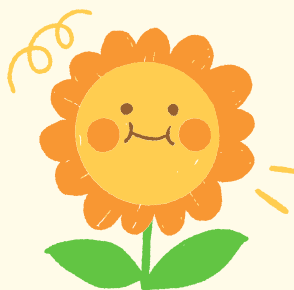


Met een gezamenlijke barbecue trapt LH het seizoen af. Foto: aangeleverd

Samen bewegen

Wat na al die jaren hetzelfde is gebleven, is het samen bewegen en sporten. Met trainers, assistenten en vrijwilligers die iedere week weer zorgen dat er lessen, wedstrijden en activiteiten kunnen plaatsvinden.

Wie nieuwsgierig is naar een van de sporten van LH, kan op www.lh-gymnastiek.nl het lesaanbod bekijken. Bij veel groepen is het mogelijk om eerst eens een proefles te volgen.



Agenda

Wanneer?	Wie?	Wat?
17 aug	LH	Start 155e seizoen
17-25 oktober	De wereld	WK Turnen Rotterdam
21 november	Rhönrad	Couple Cup
21-22 november	Meisjes/dames selectie turnen	1e competitiewedstrijd
29 november	Kleuters	Pietengym
9 januari	Rhönrad	Eerste plaatsingswedstrijd
23-24 januari	Meisjes/dames selectie turnen	2e competitiewedstrijd
13 februari	Rhönrad	Tweede plaatsingswedstrijd
13 maart	Rhönrad	Derde plaatsingswedstrijd
13-14 maart	Meisjes/dames selectie turnen	3e competitiewedstrijd
10 april	Rhönrad	Nederlands kampioenschap
29-30 mei	Meisjes/dames selectie turnen	Toestelkampioenschappen
19 juni	Turnen	Springfestijn

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



Veilig en met plezier sporten bij Lycurgus-Hygiëa

Bij Lycurgus-Hygiëa (LH) streven we naar een **ontspannen, speelse** en **recreatieve sportomgeving** waar iedereen zich kan uitleven in zijn of haar favoriete sport, onder **deskundige begeleiding**. Om dit te waarborgen, hebben we een aantal huisregels opgesteld. We vragen alle leden, ouders en vrijwilligers deze regels te respecteren, zodat iedereen **met plezier** en **in een veilige omgeving** kan sporten.

Tijdens de lessen

- Zorg dat je **15 minuten voor tijd aanwezig** bent om mee te helpen met opbouwen.
- Kun je niet aanwezig zijn, **meld je tijdig af** bij de trainer (app of telefonisch).
- Het dragen van **sieraden en piercings** tijdens de les is **niet toegestaan**.
- Zorg dat **lange haren vastgebonden** zijn.
- Draag **gepaste gymnastiekkleding**. Dit bevordert de veiligheid tijdens de training.
- **Geen buitenschoenen** in de zaal.
- Je **telefoon heb je niet nodig** tijdens de les.
- Hoe sneller we aan het einde van de les **samen opruimen**, hoe meer tijd we overhouden voor de training.

Veiligheid

- **Veiligheid staat voorop**. De leiding heeft tijdens de lessen de verantwoordelijkheid over de deelnemers. Volg altijd de aanwijzingen van de trainers op.
- Toestellen en andere materialen worden **alleen gebruikt onder begeleiding** van een trainer. Na gebruik laten we de materialen netjes achter.
- LH heeft een **vertrouwenspersoon** voor leden die behoefte hebben aan een luisterend oor of hulp bij persoonlijke situaties en conflicten binnen de vereniging. De contactgegevens en rolomschrijving zijn beschikbaar op de website.

Respect en gedrag

- We hebben **respect** voor alle leden, trainers en vrijwilligers. Pestgedrag of fysiek geweld wordt niet getolereerd.
- Samen dragen we verantwoordelijkheid voor een **fijne en veilige sfeer** tijdens trainingen en wedstrijden. We helpen elkaar en stimuleren een positieve samenwerking.
- Problemen lossen we op **door erover te praten**. Bij vragen of zorgen kun je altijd terecht bij de trainer.
- Bij LH is **geen plek voor racisme** of enige vorm van uitsluiting.

Ouders

- Ouders mogen **alleen tijdens de eerste proefles** in de zaal. Dit bevordert de concentratie van kinderen tijdens de les (uitzondering is uiteraard ouder-kind gym).
- Bij jonge kinderen is het fijn als ouders **helpen met het opzetten en opruimen** van toestellen. Dit bevordert de veiligheid en geeft meer tijd voor de lessen.
- Bespreek **vragen of zorgen** met de trainers **voor of na de les**, niet tijdens de les.

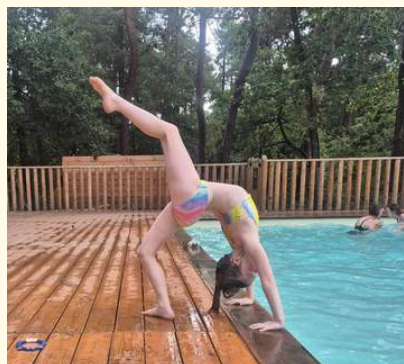
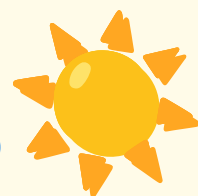
Aansprakelijkheid

- Deelname aan lessen gebeurt op **eigen risico**. LH is niet aansprakelijk voor zoekgeraakt of beschadigde persoonlijke eigendommen.
- Het wordt **afgeraden om** sieraden en **waardevolle spullen mee te nemen** naar de les.

Lidmaatschap & bestuur

- **Opzeggen kan schriftelijk** of per e-mail voor aanvang van een nieuw kwartaal.
- In geval van ziekte, blessure, zwangerschap, etc. is een **passief lidmaatschap** mogelijk voor minimaal 3 en maximaal 6 maanden.
- Leden en ouders kunnen **terecht bij het bestuur met vragen of problemen** die niet opgelost kunnen worden met de trainer (contactinformatie staat op de website).

Groetjes van...



Noa uit de Veluwe



Pip uit Ermelo



Yara en Elis uit de Auvergne



Isa uit Corfu



Muria uit Spanje



Juna uit Spanje



Emma uit Frankrijk



Ayana uit de Ardennen





Liz uit Zuid-Frankrijk



Noor en Bram uit Italië



Jayanti uit Frankrijk



Sabrina uit Madeira



Linda en Evi uit Nederland



Mia uit Disneyland



Jalou en Vayén uit Eswatini en Zuid-Afrika



Isa uit Mallorca





Spek de clubkas

Word Regiokampioen en win
€ 500,- éxtra voor de club!

Nieuw dit jaar: maak onze club Regiokampioen!

Goed nieuws: ook dit jaar zet de Vomar Club is Koning weer in de spotlights met een éxtra actie! Maak onze club Regiokampioen en win €500,- éxtra voor de club. Zo maken we weer kans om de clubkas éxtra te spekken. Spaar gratis clubmunten bij je boodschappen en stem in de Vomar-app op Lycurgus-Hygiea. Hoe meer stemmen, hoe groter de kans! De 10 clubs met de meeste stemmen binnen de regio winnen een vast geldbedrag.

Zo werkt het:

1. Je ontvangt van zondag 16 augustus tot en met zaterdag 26 september 2026 een gratis clubmunt bij elke €15,- aan boodschappen en een éxtra clubmunt bij de geselecteerde groente- en fruitaanbieding.
2. Stemmen kan alleen in de Vomar-app. Vul uiterlijk zondag 4 oktober de unieke code van jouw clubmunt(en) in, selecteer de regio Krommenie/Wormerveer en stem uiteraard op **Gymnastiekvereniging Lycurgus-Hygiea**.

Tip: Scan in de Vomar-app met de camera van je telefoon heel gemakkelijk de QR-code op de clubmunt(en). Zo gaat stemmen super snel!



Stem en maak kans!

Bij deelname maak je zelf ook kans op één van de 100 Vomar cadeaukaarten t.w.v. € 50,-. Stem in de Vomar-app op LH en laat je gegevens achter. Hoe meer clubmunten je verzilvert, hoe meer kans je maakt!

Vergeet daarnaast niet je Klant-is-Koning kaart te koppelen aan LH via onze clubcode **“LYWO2021”**

Wij zijn LH!

Contact



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

Lesaanbod



En dit zijn onze sponsoren

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/>





Vrijwilligers-BBQ



Op zaterdag 15 augustus hebben het bestuur, de trainers, assistenten, juryleden en andere vrijwilligers van LH zich verzameld op de Zaanse Schans voor een heerlijke barbecue! Deze vrijwilligersbarbecue vond plaats bij houtzaagmolen 'Het Jonge Schaaap', waar onze secretaris Gerrit Admiraal al 20 jaar vrijwilliger is. Onder het genot van hamburgers en worstjes is er gezellig gekletst en hebben wij ook nog wat geleerd over de geschiedenis en het opereren van de molen. De eerste regenval in maanden hield ons niet tegen om het naar ons zin te hebben. Sommige leden maakten zelfs gebruik van de gelegenheid om alvast hun turn-skills te oefenen en van de verkoeling van de Zaan te genieten.



Namens iedereen van LH willen wij nogmaals alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet. Daarnaast natuurlijk een grote dank aan de organisatie voor deze gezellige avond!



Grote Clubactie 2026 🎉💪

Vanaf **19 september t/m 27 oktober** gaan we er weer vol tegenaan met de Grote Clubactie! ❤️

📅 Een lot kost €3,- en je maakt kans op mooie prijzen.

💰 Maar liefst **85%** van de opbrengst gaat rechtstreeks naar onze club!

Ons doel? **€12.000,-** ophalen! 🏆

Vorig jaar hebben we een geweldig bedrag opgehaald en dit jaar willen we dat natuurlijk evenaren — en het liefst nog overtreffen! 🔥

👉 Hoe meer loten we verkopen, hoe meer we voor onze club kunnen doen. Denk aan nieuwe materialen, activiteiten en andere mooie dingen voor onze leden.

★ Extra uitdaging: het **Superlot!**

Een Superlot kost €150,- en staat gelijk aan 50 gewone loten. Een fantastische manier om de club in één keer een enorme boost te geven!

🏆 **Bonus:** natuurlijk is er ook dit jaar weer een prijs voor de leden die de meeste loten verkopen, dus ga de strijd aan en win! 📅

📅 19 september – 27 oktober

📅 Lot: €3,-

★ Superlot: €150,- = 50 loten

🎯 Doel: €12.000,-

Samen gaan we voor €12.000,- én natuurlijk: hoe meer, hoe beter! 💪❤️

Doe mee, koop een lot en help onze club vooruit! 🙌