

De Brug

LYCURGUS
HYGIËA

HIN

LYCURGUS
HYGIËA

HIN

LYCURGUS
HYGIËA

HIN

LYCURGUS
HYGIËA

LYCURGUS
HYGIËA

LYCURGUS
HYGIËA

LYCURGUS
HYGIËA

LYCURGUS
HYGIËA

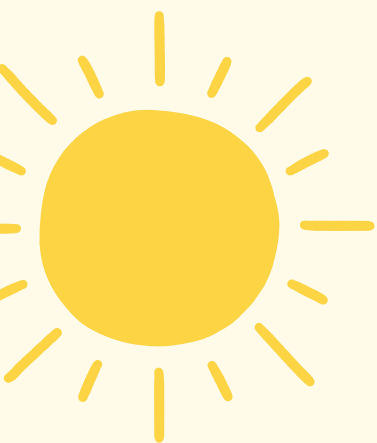
LYCURGUS
HYGIËA

Juni-juli 2026

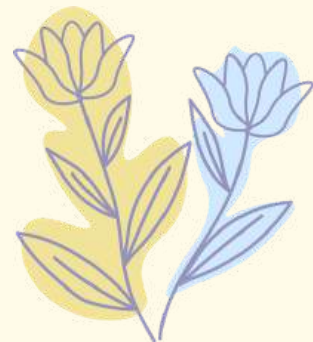
Editie 14

Nieuwsbrief

Lycurgus Hygiëa
Anno 1872



Welkom!



Lieve mensen,

Leden klein en groot, trainers, trainsters, ouders, opa's, oma's, bestuursleden, juryleden, vrijwilligers en alle andere mensen die meedenken of helpen: ONWIJS bedankt  . We hebben genoten van jullie plezier en inzet afgelopen seizoen. We hebben samen gesport, gelachen, gehuild, gewerkt, en bovenal, plezier gemaakt. Zonder jullie allemaal kan LH niet bestaan, daar zijn wij heel dankbaar voor!

Dit is de laatste editie van De Brug voor de heerlijke en welverdiende zomervakantie . De tijd vliegt! Wij hopen dat jullie, net als wij, ontzettend genoten hebben dit jaar en dat we samen kunnen terug kijken op dit fantastische seizoen .

Geniet nog een laatste keer van de leuke verhalen en mooie foto's . En dan zien wij jullie hopelijk, uitgerust en wel, weer terug voor seizoen 26/27!

Sportieve groeten 

Redactie De Brug,
Karlijn & Tess



NEWSFLASH



Gideon van Poppel is 40 jaar lid! Lintje is uitgereikt door Carmen Louiszoon, die kent Gideon sinds kleine jongen op de club. Super leuk!

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!

*Dank aan alle juryleden van afgelopen seizoen. En een speciaal welkom voor de **8 nieuwe juryleden** bij het selectie turnen! 😊*

 @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/Sponsor-woorden/> voor meer informatie.

Agenda



Wanneer?	Wie?	Wat?
13 juni	Turnen selectie	Springfestijn
20 juni	Turnen selectie dames/heren	Seizoensafsluiting
4 juli	LH	Zomervakantie
17 aug	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.

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/>



Springfestijn

Deze tekst is geschreven door Joy Krijnen, bedankt Joy!

Op 13 juni was het eindelijk zover: het Springfestijn! Zoals ieder jaar was het weer een ontzettend gezellige en sportieve dag, waarop een groot deel van LH samenkwam voor een leuke wedstrijd.

De hele ochtend werd er met veel enthousiasme gesprongen, hard gewerkt en vooral ook veel gelachen. Iedereen was fanatiek en gefocust tijdens de oefeningen, en dat was duidelijk terug te zien. Er zijn ontzettend veel mooie sprongen en knappe prestaties neergezet waar we met z'n allen trots op mogen zijn.

De prijsuitreiking was dit jaar extra spannend. De scores lagen namelijk ontzettend dicht bij elkaar, waardoor het tot het laatste moment spannend bleef wie er met de prijzen vandoor zou gaan. Juist die spanning maakte de afsluiting van deze geslaagde dag nóg leuker. We kijken terug op een fantastisch Springfestijn vol plezier, sportiviteit en mooie prestaties!





Update: nieuwe trainer Fit & Vitaal

Maandagochtend 29 juni heeft de Fit & Vitaal-groep op een mooie manier afscheid genomen van Anneke Bindt. Anneke is de afgelopen periode al op verschillende manieren en door veel mensen bedankt, maar dat doen we ook via deze weg graag nog een keer.

Anneke, ontzettend bedankt voor alles wat je de afgelopen 25 jaar voor LH hebt betekend! ❤️ 🌸 De laatste jaren was je het vertrouwde gezicht van onze Fit & Vitaal-groep, maar ook in de jaren daarvoor heb je met veel enthousiasme en betrokkenheid verschillende lessen binnen onze vereniging verzorgd. We zijn je daar enorm dankbaar voor.



We zijn daarnaast heel blij dat we een goede opvolger hebben gevonden. Na de zomervakantie worden de Fit & Vitaal-lessen verzorgd door Carola van de Veen. Van harte welkom bij LH, Carola! We wensen je heel veel plezier en succes. 🧘

De Fit & Vitaal-lessen verhuizen na de zomervakantie van de maandagochtend naar de donderdagochtend.

Kampdag bovenbouw selectie

Dit verslag van de kampdag is geschreven door Mees van Haaren, bedankt Mees!

Als seizoensafsluiting is er een fantastische kampdag georganiseerd voor de bovenbouw selectie turnen dames en heren! 20 juni was het zover 🎉. Op deze hete dag zijn we rond 14:45 met een deel van de selectie gaan **trainen in de turnhal in Amstelveen**. Nog voordat de training begon kwamen we al zwetend met rode koppies de zaal in 🥵. Ondanks de hitte zijn we (uiteeraard) een warming-up gaan doen. Met veel drinkpauzes tussendoor hebben we keihard getraind op de overslag salto en schroeven (voor en achteruit!) 🤸. Na onszelf te hebben opgefrist, zijn we om 18:15 weer vertrokken, maar de meesten gingen niet naar huis! Een activiteit die door de meesten nog nooit is gedaan, sterker nog, nog nooit van had gehoord: **Nox Room**.

Hongerig kwamen we om 18:45 aan in Utrecht. Met maar liefst 12 dames en 2 heren hebben we daar nog wat gegeten en een spelletje gespeeld (zonder vals te spelen!). Rond een uur of 20:30 was het aan ons de beurt om de Nox Room te betreden! **Een labrynt, in het donker!** Bij dit spel wordt onze groep verdeeld over 2 teams: de Hunters en de Hiders. 14 mensen, 2 teams, 1 labrynt. Elke Hider krijgt 5 armbandjes, en elke Hunter krijgt 5 muntjes. Elke ronde duurt 10 minuten, waarbij de Hiders als eerste naar binnen mogen. Met een minuut voorsprong krijgt het team de tijd om zich te verstoppen in dit **pikdonkere** labrynt. Hierna mogen ook de Hunters, met een kleine glow-in the dark sticker op hun helm, aan het spel meedoen. Het is aan de Hunters de taak om de Hiders te vinden en vast te pakken, waarna de Hider een armbandje moet afstaan. Maar, lukt het de Hider om een muntje te stelen van de Hunter, zonder weer gepakt te worden, mag de Hider dat muntje houden 😊.



Nadat de 10 minuten voorbij zijn, gaan de lichten aan en is de ronde voorbij. Vervolgens telt ieder team hoeveel armbanden en munten ze hebben. Het team dat de meeste items heeft, wint! 😎 Bij de volgende ronde worden de rollen omgedraaid. Na 4 rondes, vaak tegen elkaar aan te hebben gebotst en veel te hebben bijgepraat, zijn we om 23.00 uur weer vertrokken richting huis.

Nogmaals erg bedankt voor deze topdag! ❤️

Groepsfoto's en seizoensafsluitingen 🎉



Uitje naar streetjump met de springgroep



Onze groepen hebben het seizoen goed afgesloten met een leuke laatste training of activiteit!





↪ Picknicken met de dames turngroep!



Afsluiting van het seizoen, met de  volleybal(st)ers van de maandagavond.



↪ Fortnite met de jongens recreatie 💪😎



Dames selectie bij Dorregeest ↗

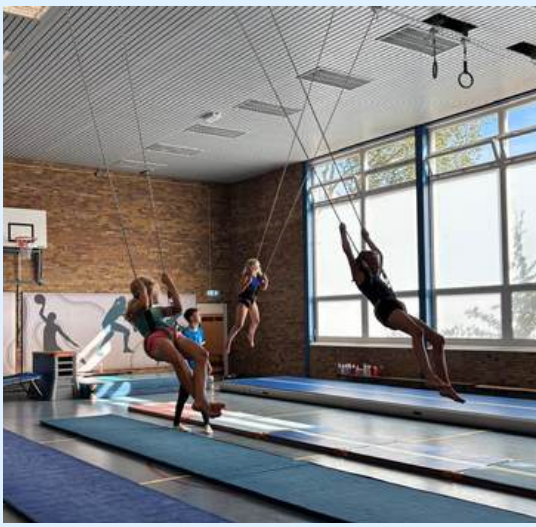


Recreatie
donderdag !



Meisjes selectie





Afsluiting recreatiegroepen vrijdag,
schommelen en mattenrace 💪



& de springgroep! ↑↓



Selectie jongens💧





Zaterdag meisjes recreatie



Met de hele gang apenkooien gedaan 🤪 Recreatie en selectie van vrijdag, aanhang, zusjes en ouders!



Afscheid genomen van Koen Bakker na 12 jaar...





Ouder- en kindles bij de onderbouw



Tijdens deze speciale training deden de ouders zelf volop mee. Samen met hun dochter werd er geturnd, gesprongen, gebalanceerd en natuurlijk veel gelachen. Zo konden de ouders zelf ervaren hoe leuk en uitdagend turnen is!



GEZOCHT



Beste mensen,

Als alles klopt, starten we volgend seizoen aan ons **155e seizoen** als vereniging. Dat is natuurlijk best iets om trots op te zijn ❤️. We zitten als bestuur/werkgroep ledenwerving na te denken om een kleine **campagne rond de start van het nieuwe seizoen** te doen. Het idee is om de omgeving te laten zien dat LH weer is begonnen, dat we een leuke en veelzijdige vereniging zijn én dat nieuwe leden van harte welkom zijn.

We denken bijvoorbeeld aan:

-  een stukje en/of advertentie in De Krommenieër
-  posters bij winkels, huisartsen, snackbars en andere plekken in de buurt
-  eventueel flyers ronddelen in een aantal wijken
-  en als we echt enthousiast worden: een standje op een braderie of ander lokaal moment, eventueel met een kleine activiteit

We zoeken een **groepje mensen** dat het leuk vindt om dit verder uit te denken én praktisch op te pakken. Dat kunnen trainers zijn, vrijwilligers, leden van een oudere groep die dit met elkaar willen doen, of ouders die energie krijgen van zo'n actie.

Het zou fijn zijn als er binnen dat groepje ook iemand is die het overzicht wil houden. Niels Venniker wil vanuit het bestuur graag contactpersoon zijn en helpen om dingen mogelijk te maken, maar de uitvoering ligt dan bij het groepje zelf.

Alle hulp is welkom: van meedenken over de campagne tot posters ophangen, flyers verspreiden, foto's regelen, contacten leggen of helpen bij een kraampje. **Lijkt je dit leuk**, of weet je iemand die hiervoor geschikt is en die het ook zou willen? Stuur dan even een berichtje naar Niels (niels@lh-gymnastiek.nl). Dan kijken we of we een enthousiast groepje kunnen vormen.

**Groet,
Niels**



*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





FIJNE ZOMERVAKANTIE!



namens de redactie van De Brug



Tot volgend seizoen! 