

Nieuwsbrief

nummer 14 – juni 2008

Belangrijke leswijzigingen:

(m.i.v. 25 augustus 2008)

Dinsdag:

De Pol/TAK, Gelijkheid1, Ittersumerlanden

17.30 - 18.15 uur Kids-dance (groep 2/3)

18.15 - 19.00 uur Kids-dance (groep 4/5)

Leiding: Vonnie Stoel

19.00 - 19.45 uur Kids/mix-dance (groep 6/7)

19.45 - 20.30 uur Mix/street-dance (groep 8/1e kl)

Leiding: Anne-Marie Schurink

Vakanties:

De zomervakantie 30-06 tot 25-08-2008

Herfstvakantie 2008: 20 tot en met 24-10-2008

Kennismaking

Hallo!

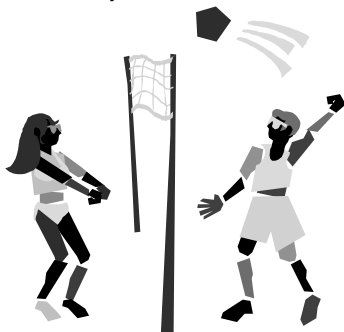
Mijn naam is Annemarije Mulder. Ik ben 18 jaar en woon in Zwolle. Ik volg de dans opleiding "Artiest Dans" van het Friesland College in Leeuwarden. Als hoofdvakken heb ik klassiek ballet, jazzballet, showmusical, modern en improvisatie. Ik krijg het hele jaar door verschillende workshops, zoals hiphop, flamenco en Afrikaanse dans.

Tijdens deze opleiding loop ik stages bij verschillende dansscholen en verenigingen. Het komende jaar ga ik ook eigen dans uren geven. Het nieuwe seizoen kom ik bij Kwiek en Lenig een uurtje "bewegen op muziek" geven. Ik hoop dat jullie zo een kleine indruk van mij hebben!

Groetjes Annemarije

Kwiek en Lenig – Volleybal nieuwe leden welkom!

Sinds vele jaren heeft Kwiek en Lenig ook een afdeling



Volleybal. We trainen elke dinsdagavond in een gymzaal bij de obs De Werkschuit in de Aa-landen. De heren spelen van 19.15 tot 20.45 uur; de dames van 20.45 tot 22.15 uur. Dit tweede uur komt meestal met een tekort aan speelsters.

Een paar mannen van het eerste uur blijven dan vaak om ook vanaf 20.45 uur twee complete teams te laten spelen.

Onze trainer is Jan Jansen. In een poging ons niveau wat omhoog te brengen, laat hij ons beginnen met een korte warming-up, gevolgd door een aantal oefeningen.

De teams worden zo samengesteld dat ze redelijk tegen elkaar opgewassen zijn. Er wordt veel gelachen, maar we doen wel ons uiterste best om te winnen. De sfeer is erg plezierig en ontspannen; dit is waarschijnlijk de reden dat er een kern is die al jarenlang deelneemt.

We kunnen altijd nieuwe leden gebruiken. Als je een beetje balgevoel hebt en bereid bent de aanwijzingen van de trainer te volgen, kom dan eens een paar keer meedoen! Wie weet, krijg je de smaak te pakken. Je hoeft geen Asics-schoenen te dragen, maar we brengen de betekenis van Asics wel in de praktijk: Anima ana In Corpore Sano, met andere woorden: een gezonde geest in een gezond lichaam!

Geurt Balkestein

Medewerking gevraagd: TNO onderzoek blessures bij turnen

Niemand zit te wachten op een sportblessure, maar jaarlijks krijgen ongeveer 1,5 miljoen mensen in Nederland ermee te maken. Om effectief aan preventie te doen, is inzicht in het aantal en soort sportblessures onmisbaar.

In opdracht van het ministerie van VWS en in samenwerking met de KNGU gaat TNO bij diverse turnverenigingen, waaronder Kwiek en Lenig, een onderzoek naar blessures doen. Het project heet: "Veilig Turnen". TNO heeft hiervoor een blessure - informatie -systeem (BIS) gemaakt. Het systeem analyseert welke blessures het meeste voorkomen en geeft Kwiek en Lenig informatie over preventie en behandeling van blessures bij onze turn(st)ers.

Nog voor de zomervakantie krijgen de leden van wie het emailadres bij Kwiek en Lenig bekend is van ons een mail met daarin een link naar een vragenlijst. Leden (c.q. ouder/ verzorger) van alle lesuren van Kwiek en Lenig kunnen de vragenlijst invullen. U maakt hierbij kans op een **cadeaubon van 100 euro!**

Wilt u meewerken aan het onderzoek en heeft u voor 1 juli a.s. geen mail ontvangen, dan kunt u dit kenbaar maken via info@kwiekenlenig.nl. We sturen u dan alsnog een mail met de link.

Heren gaan vooruit!

De jongens van de woensdag groep zijn sinds april 2 uur gaan trainen. Ze gaan met sprongen vooruit! Salto's flikflakken en inloque's in de ringen, niets is te gek voor ze.



De groep bestaat nu uit maar liefst 10 heren van rond de 8 jaar. Ze gaan na de zomervakantie aan een hoop wedstrijden meedoen in het district Oost. Zij vertegenwoordigen K&L binnenkort op de wedstrijden in het Herenturnen! Veel succes jongens!



Kwiek en Lenig Springproeven 20 december 2008

Het duurt nog wel even, maar Kwiek en Lenig heeft voor haar leden de volgende turnwedstrijd/-proeven al weer vastgelegd. Het betreft de individuele springproeven op 5 onderdelen: lange mat, minitramp, kastlengte, kastbreedte/pegasus met minitramp en kastbreedte/pegasus met reutherplank.

De eigen individuele springoefenstof 2008 is onlangs enigszins aangepast en staat ook op de Kwiek en Lenig site. Ook heeft de leiding de oefenstof in de leidingmap.

Zowel de turnselectie als de recreatieve turnleden hebben dezelfde oefenstof vanaf niveau 17 (makkelijkst) t/m niveau 6 (moeilijkst). De heren/jongens hebben een eigen lange mat oefening, maar de overige onderdelen zijn gelijk. Bij de meeste onderdelen moeten 2 verschillende sprongen uitgevoerd worden (behalve de lange mat). Het gemiddelde cijfer is het eindcijfer.

De springproeven worden gehouden op zaterdag 20 december 2008 in de aquariumzaal (zaal 11/12) van Hogeschool Windesheim. Noteer deze datum alvast in

de agenda en houd deze vrij!!!. Wij proberen er voor iedereen weer een gezellige dag van te maken.

Nadere info volgt t.z.t.

Nieuw: kidsdance voor kinderen uit groep 2/3 !!

Ben je wel eens lekker aan het dansen en wil je kleine zusje ook graag meedoen?!? Dan kan dat nu eindelijk, want vanaf het volgende seizoen komt er een dansgroep voor heel jonge meiden!!

Zit je volgend jaar in groep 2 of 3 van de basisschool, dan kan dit wat voor jou zijn!!

We dansen veel op leuke liedjes (Djumbo, K3, Ch!pz, enz.), maar we doen ook veel dansspelletjes, muziek opdrachten, uitbeelden, nadoen. Er wordt ook met verschillende materialen gewerkt (sjaaltjes, boa's, linten, veren, hoeden, enz.).

Kortom, een mix van lekker dansen, en dingen doen die met dansen te maken hebben, voor KIDS!!!



leidster Vonnie Stoel

Nieuwsbrief kwiek en lenig vanaf 2009 alleen nog digitaal

Er komt een einde aan het verspreiden van de papieren nieuwsbrief. Vanaf januari 2009 zal de nieuwsbrief alleen nog digitaal (per e-mail) verspreid worden.

Het is daarom belangrijk dat de ledenadministratie van Kwiek en Lenig uw emailadres heeft. Alleen dan blijft u van belangrijke informatie op de hoogte. De leden van wie het emailadres bekend is, krijgen vanaf nu de nieuwsbrief ook al digitaal.

Als u deze nieuwsbrief niet digitaal heeft ontvangen, dan beschikken we niet over uw emailadres. Stuur dan vandaag nog een mailtje naar info@kwiekenlenig.nl. U hoeft daarin alleen uw naam, adres en dag en tijdstip van de les te vermelden. De volgende nieuwsbrief krijgt u dan ook digitaal.

Uitzondering: Voor leden zonder emailadres zoeken we vòòr januari 2009 een andere oplossing, zodat iedereen goed geïnformeerd kan blijven. U wordt daarover nog geïnformeerd. We zorgen dat bij de leiding een lijst komt te liggen waarop u kunt aangeven of u wel of geen emailadres heeft.