

Secretariaat:
mw. C. van Breemen-ter Haar
Izak Osstraat 33
8017 DC Zwolle
(038) 465 00 39.
www.kwiekenlenig.nl
+ secretaris@kwiekenlenig.nl

Nieuwsbrief

nummer 17 – april 2009

Les-/leidingwijzigingen:

Maandag:

-Bewegingshuis, zaal 1, Overtoom 3, Stadshagen.
16.30-17.15 uur Ouder en kindgym van 1 1/2 t/m 3 jaar:
Leiding: Vanessa Roelofs
- Zaal 8 Calo Turnselectie
17.30-19.30 uur Leiding o.a. Amber Holleman

Dinsdag:

-Zaal de Werkschuit-rechts
16.15-19.15 uur: leiding (per 31/3/09)
Sandra van der Niet
-De Enk, Enkstraat 67, Assendorp.
19.15-20.15 uur Dames conditiegym met muziek.
Tijdelijke leiding: Denise Homminga

Woensdag:

Springgroep I en II: per 6 mei verplaatst naar Deltion
College, ingang Obrechtstraat van 18.30-20.30 uur.

Donderdag:

-Zaal de Werkschuit-rechts:
17.30-18.15 uur Jongens/meisjes 3 t/m 5 jaar
18.15-19.15 uur jongens/meisjes 6 t/m 7 jaar
-Zaal 8 Calo Turnselectie
17.30-20.30 uur Leiding o.a. Amber Holleman

Vakanties:

Meivakantie : 25-04-2009 t/m 05-05-2009
Zomervakantie : 27-06-2009 t/m 30-08-2009
Op 21-05-2009 en 01-06-2009 zijn er géén lessen.

Opzeggingen lidmaatschap

Het lidmaatschap van K&L kan uitsluitend schriftelijk
(per mail: ledenadministratie@kwiekenlenig.nl of per
brief) opgezegd worden.

Kennismaking:

Amber Holleman

Hallo Allemaal! Ik ben Amber en geef sinds februari les
aan de selectie van K&L. In april word ik 22 jaar. Ik zit
nu in het 3^e jaar van de opleiding Psychomotorische
Therapie & Bewegingsagogie op Hogeschool
Windesheim.

Ik geef op maandag les van 17.30 tot 19.30, en op
donderdag van 17.30 tot 20.30 uur. Het bevat
ontzettend goed, het zijn erg leuke en talentvolle
kinderen en de andere leiding (Ruth, Ellen en Denise)
is heel gezellig en ervaren, dus fijn om mee samen te
werken. Ik heb zelf jarenlang op recreatief niveau
geturnd in Eindhoven en zat jaren bij de selectie van
trampolinespringen. Toen ik in Nijmegen studeerde,
turnde ik nog 2 jaar bij een studententurnvereniging. Dat
was vooral voor de gezelligheid. Nu ik in Zwolle studeer,
turn ik niet meer. Ik geef al jarenlang turnles en
kleutergym aan kinderen. Ik heb ook een c-licentie.

Ik heb veel eigen groepen gehad en heb vooral ervaring
kleutergym en recreatief turnen. Het is dan ook een
uitdaging om nu de selectie les te geven. Maar het gaat
erg goed.



Als jullie nog vragen
hebben, kunnen jullie mij op
maandag en donderdag
vinden in zaal 8 van de
Calo. Groetjes Amber

Ps. Inmiddels heb ik mijn
haar laten knippen.

Regionale en finale districtswedstrijden 4^e en 5^e divisie succesvol verlopen

De selectiemeisjes hebben in de afgelopen maanden
aan diverse regionale en districtswedstrijden
meegedaan met zeer goede resultaten.

Op 07-01-2009 hebben 9 meisjes van de selectie
deelgenomen aan de finalewedstrijden 4^e divisie.
Opnieuw de kans om de jury te laten zien wat er
allemaal geleerd is de afgelopen periode. En het was
spannend en leuk! Iedereen heeft prima geturnd een 4-
tal meisjes (Sidni, Sterre, Christa en Eline) hebben zich
een plaats weten te turnen voor de districtfinale op
28-02-2009 in Doetinchem, waaraan ook de Merina als
reserve mocht meedoen.

Voor bijna iedereen was het de eerste districtfinale die
er geturnd werd en dat is op zich al een zeer knappe
prestatie. Helaas waren er dit keer geen prijzen voor
onze turnsters weggelegd, maar we kunnen al met al
terugkijken op een zeer goede reeks wedstrijden van
deze deelnemers.

Op 31-01-2009 waren de deelnemers aan de 5^e divisie
(Nienke, Lisa, Nina, Lorin, Heleen, Ezra, Resa en
Maaïke) aan de beurt in Emmeloord. Voor een aantal
was dit de eerste regionale wedstrijd waaraan ze
deelnamen, dus best wel spannend. Toch weer anders
dan je eigen verenigingswedstrijden. Iedereen heeft
prima geturnd en er mochten maar liefst 6 deelnemers
door naar de finalewedstrijd op 7 maart in Rijssen. En er
was zelfs een medaille in de categorie pupil 1 voor
Nienke Dijk!

Op 07-03-2009 tijdens de finale in Rijssen hebben Lola,
Lorin, Nienke, Heleen, Ezra en Resa weer hun uiterste
best gedaan en hebben mooie resultaten behaald.
Helaas vielen ze dit keer niet in de prijzen. Al met al
zeer goede resultaten van onze selectie. Dat belooft
veel goeds voor de komende wedstrijden.

Onderlinge turnproeven 16-05-2009

De onderlinge turnproeven van K&L vinden plaats op 16-05-2009 (Calo). Nadere informatie hierover is inmiddels via de leiding verspreid.

De onderlinge springwedstrijden zijn op 19-12-2009.

Zwolse Turn Kampioenschappen 06-06-2009

Na een jaar van overslaan (Sparta vierde in 2008 haar 70-jarig bestaan) zijn er dit jaar weer Zwolse Turn Kampioenschappen. Deze zijn op zaterdag 06-06-2009 in de BDG-hal (Zwolle-zuid). Het is de bedoeling dat alle jongens- en meisjesleden (recreatief en selectie) die bij de Zwolse gymverenigingen turnen en in 2000 of eerder zijn geboren hieraan deel kunnen nemen. Jongere turnselectieleden mogen ook meedoen.

Iedereen kan turnen op zijn/haar niveau dat beheerst wordt. Dus je hoeft echt geen topper te zijn! De onderdelen zijn: Vloer, Brug, Rek/Balk, Sprong en Ringen (alleen jongens). Er wordt volgens het NTS (Nationaal Turn Systeem) geturnd. Het wordt vast een gezellige en sportieve dag!

TNO onderzoek blessures bij turnen

Vorig jaar hield TNO een onderzoek naar blessures onder leden van diverse turnverenigingen in Nederland. Een kleine groep turn(st)ers heeft deelgenomen aan het onderzoek. Dit heeft tot gevolg dat de cijfers met voorzichtigheid geïnterpreteerd moeten worden.

Bijna de helft van de deelnemende turn(st)ers zit in de selectie. De deelnemers besteedden gemiddeld 4 uur per week aan alle gymnastiekonderdelen bij elkaar. Van de deelnemende turn(st)ers raakte 20% geblesseerd, in 77% van de gevallen acuut. Van de blessures ontstond 34% door een verkeerde landing en 21% kreeg geleidelijk steeds meer last. De meest genoemde bijdragende factor was overbelasting (30%). De enkel (25%), knie (16%) en rug (11%) zijn de meest geblesseerde lichaamsdelen. Meestal betrof het een verzwikking (32%), spierletsel (27%) of een kneuzing (16%).

Ondanks het feit dat 80% van de herstelde turn(st)ers nog restklachten had bij het aanvangen van turnen, gaf 90% van de herstelde turn(st)ers op dat moment aan weer op het oude niveau te zijn en alles weer te kunnen. De helft van de turn(st)ers had EHBO ter plekke nodig en tweederde had daarnaast verdere behandeling nodig. Dit was naast de fysiotherapeut (68%) opvallend vaak (61%) een specialist. Van de behandelingen bestond 21% uit gips en 18% een operatie.

Het is uit de cijfers nog niet duidelijk geworden of de landelijke cijfers vergelijkbaar zijn met de cijfers bij K&L. Het is van belang dit te weten voor de eventueel te nemen maatregelen om blessures verder te voorkomen.

Elvis Presley bij fitness team K&L

Op maandagavond 23-02-2009, Rosen-Montag voor de Zwolse Carnaval liefhebbers, was er nog een zware training gepland in de zaal De Werkschuit in de Aa-landen. Onder de bezielende leiding van Mario werden de dames en heren weer goed getraind! Wat een



maandagavond fitness team! Hans Edelijm

verrassing dat Elvis Presley in vol ornaat op bezoek kwam en vrolijk mee deed. Gezien zijn toch al respectabele leeftijd was dit geen geringe prestatie! Elvis Presley: bedankt namens de dames en heren van het

Conditietraining damesgroep K&L

Iedere dinsdagavond van 19.15 tot 20.15 uur is in de zaal van de Werkschuit in de Aa-landen een grote damesgroep bezig hun conditie en soepelheid op peil te houden. Dit gebeurt sinds een jaar onder de bezielende leiding van Michele van Reijssen. De oefenstof is zeer gevarieerd wat erg in de smaak valt. De groep bestaat uit 25 leden en zit nu vol.



Wendy Timmer gaf Scholierensportlessen

Al jaren doet K&L mee aan het Scholierensportproject. Dit wordt georganiseerd door Sportservice Zwolle in samenwerking met een aantal Zwolse sportverenigingen en -scholen. Het doel is om leerlingen uit groep 5 & 6 kennis te laten maken met enkele takken van sport.

Leidster Wendy Timmer gaf vanaf 13 januari 2009 5 turnlessen in Holtenbroek. Het was wel passen en meten want de reguliere lessen moesten tijdelijk een half uur verschoven worden.

Het aantal deelnemers was wat kleiner dan in vorige jaren maar het enthousiasme was er niet minder om. Iedereen kreeg tijdens de laatste les een certificaat. Deelnemers Anouk Meijer, Eline van der Sluis en Celeste de Groot heten wij welkom als nieuw lid! Wendy: bedankt voor je inzet!

K&L – Volleybal: Nieuwe leden welkom!

K&L heeft 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.

We kunnen altijd nieuwe leden gebruiken. Doe gerust eens een paar keer mee! Geurt Balkestein

Karin Wijss 21-01-2009 bevallen van Sem

Karin Wijss liet ons weten dat zij is bevallen van haar zoon Sem. Na een moeilijke start gaat het nu allemaal goed en Karin en haar echtgenoot Roderick kunnen er van gaan genieten. Namens alle leden van K&L van harte gefeliciteerd!

Bas Schurink geboren op 17-04-2009

Op de valreep bereikte ons het bericht dat Annemarie is bevallen van Bas. Ook zij namens K&L gefeliciteerd!!