



### Damesturnen K&L

#### Nieuwe trainster Judith de Bruijn

Dag allemaal,  
 Mijn naam is Judith de Bruijn en ben 19 jaar. Sinds een half jaartje woon ik in Zwolle. Ik kom oorspronkelijk uit Vianen, onder Utrecht. Zwolle was voor mij dus ook niet bekend terrein, maar ik heb het hier erg naar mijn zin. Ik ben hier komen wonen, omdat ik aan de Calo ging studeren. Het reizen van Vianen naar Zwolle is iets teveel om elke dag te doen, dus vandaar dat ik hier op kamers zit. Ik ben nu begonnen aan mijn tweede jaar Bewegingsagogie en Psychomotorische Therapie (BPT). Het doel van deze therapie is om door bewegingsactiviteiten problemen te verminderen of te verhelpen die mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking hebben. Toen mij is gevraagd om les te geven, was ik eigenlijk gelijk enthousiast. Dit omdat ik zelf ook een lange achtergrond met turnen heb. Vanaf mijn 6<sup>e</sup> t/m mijn 18<sup>e</sup> heb ik op turnen gezeten. Ik trainde veel en was er veel mee bezig. Het laatste jaar trainde ik nog maar 2 uur, omdat ik alleen in het weekend bij mijn ouders in Vianen was. Dit is het eerste jaar dat ik zelf niet meer turn. Daarom leek het me leuk om les te geven om toch nog een beetje met turnen bezig te zijn. Ik hoop er een leuk en goed jaar van te maken. Ik geef les op maandag van 17.15-18.15 Octopus Zuid  
 Groetjes Judith

### Cursus Assistent Leider 2

Vanaf 25 september 2010 gaat Milou van Assen (lid van de turnselectie) de cursus Assistent Leider 2 van de KNGU volgen. Tijdens de cursus worden de verschillende grondvormen van bewegen zoals lopen, springen, zwaaien, duikelen en nog meer grondvormen behandeld. Natuurlijk worden ook de verschillende profielementen zoals radslag en buikdraai behandeld. Ook leer je op een eenvoudige manier onderdelen te beoordelen. De lessen bestaan uit het leren hulpverlening/vangen en uit het aanleren van eenvoudige methodieken voor de verschillende turnelementen. Ook komt de houding als assistent aan bod en leer je het een en ander over de materialen en toestellen in de zaal en het veilige gebruik daarvan. Wij wensen Milou veel succes en hopen aan het eind van het jaar te horen of ze de cursus met goed gevolg heeft afgesloten.



### Agenda:

#### Wereldkampioenschappen turnen 2010

343 turners en 272 turnsters uit 73 verschillende landen komen naar Rotterdam voor het WK van 16-10-2010 t/m 24-10-2010. Turnfans kunnen dan de wereldtoppers in actie zien. Wil je erbij zijn, dan kun je nog kaarten bestellen via [www.wkturnen2010.nl](http://www.wkturnen2010.nl). Er zijn al een aantal wedstrijddagen uitverkocht.

## Nieuwsbrief

nummer 23 – september 2010

### Vakanties:

Herfstvakantie : 23-10-2010 t/m 31-10-2010  
 Kerstvakantie : 20-12-2010 t/m 02-01-2011

### Jongensturnen K&L

Nieuwe trainer Jovan Avramoski



Ik ben Jovan Avramoski. Ik heb 15 jaar geturnd op regionaal niveau. Op mijn 14<sup>e</sup> ben ik gaan lesgeven bij Olympia Roermond als assistent trainer. Ik was 17 toen ik

mijn eigen groep kreeg en de Recreatie sportleider-A cursus afgerond had. Daarna ben ik CIOS gaan doen. Ook daar kwam turnen aan bod. Na het CIOS ben ik de theaterwereld ingegaan die ik op amateur niveau al kende. Na een jaar vooropleiding theater gedaan te hebben, heb ik 1 jaar de acteursopleiding in Utrecht



gedaan. Niet erg leuk gehad daar en ik besloot om te werken in de fitness branche met volwassenen. Ik heb ook gewerkt met mensen met een beperking. Verder ben ik kinderactiviteiten gaan coördineren en geven. Na 3 jaar werken heb ik nu toch weer een studie opgepakt in Zwolle: Theater docent opleiding aan ArtEZ. Ik ben een lekker bezig bijtje zoals jullie kunnen zien. Ik ben

altijd bezig om mezelf te verbreden. Het lichaam en "zijn kunnen" fascineert me enorm, zowel in de gymnastische wereld, als in



de theater(dans/mime) wereld. De onbevagenheid van kinderen is mooi om te zien: energiek, speels en koppig, net als ik. Ik ga denk ik wel een fijne tijd hebben met de 2 jongens turngroepen die nu voor mijn neus staan. Ik heb op woensdag van 17.30 tot 18.30 de heren recreatiegroep van K&L (foto 1) onder mijn hoede. Daarna geef ik samen met Gertjan (foto 2) tot 20.00 uur les aan de heren selectiegroep (foto 3). Sportieve, creatieve groet, Jovan Avramoski

## Bondscontributie KNGU

Tot op heden wordt de contributie aan de KNGU betaald uit de inkomsten van de vereniging. Helaas is deze bondscontributie de laatste jaren zo fors gestegen dat betaling uit de gewone contributie niet meer mogelijk is. Daarom zullen wij vanaf 2011 jaarlijks in februari de bondscontributie apart gaan innen. U ontvangt hierover in januari nog nader bericht.

## Onderlinge springproeven K&L op 18-12-2010

Nog een paar maanden en dan vinden op 18-12-2010 de jaarlijkse onderlinge springproeven van K&L plaats.

Locatie: de Aquariumzaal (zaal 11/12) van de Hogeschool Windesheim.

Er zijn waarschijnlijk weer 2 wedstrijden.

Er wordt geturnd op 5 onderdelen, te weten: lange mat, minitramp, springtoestel met plank, springtoestel met plank, springtoestel met minitramp en kastlengte met minitramp. Er moeten 2 (verschillende) sprongen gemaakt worden. Het gemiddelde cijfer telt. Alle turners en turnsters van K&L vanaf niveau 17 tot en met het moeilijkste niveau kunnen weer meedoen.

De uitslagen en foto's van deze dag zullen daarna op onze website [www.kwiekenlenig.nl](http://www.kwiekenlenig.nl) worden geplaatst.



## Univé Gymgala 2010



In december, vlak voor kerst, is het tijd voor 'Sensational Gymnastics' tijdens het 14<sup>e</sup> Univé Gym Gala. Een schitterende show met 's werelds beste acts van onder andere tumbling, breakdance, acrobatiek en turnen.

Naast de shownummers met prachtige muziek en licht zijn er ook Nederlandse en buitenlandse turn- en trampolinetoppers aanwezig.

### Locatie & tijden

Vrijdag 17 december	Indoor-Sportcentrum	Eindhoven	Aanvang: 20.00 uur
Zaterdag 18 december	Topsporthal	Almere	Aanvang: 19.00 uur
Zondag 19 december	Martiniplaza	Groningen	Aanvang: 16.00 uur

## Prijzen Univé gymgala:

Kinderen t/m 15 jaar € 17,50  
Volwassenen v.a. 16 jaar € 22,50

Bij bestellingen van 25 kaarten en meer wordt 10% korting gegeven.

De kaartverkoop start via [www.univegymgala.nl](http://www.univegymgala.nl)



## Regionale turnwedstrijden selectie K&L

### Selectie damesturnen

Datum:	Activiteit:	Plaats:
11-12-2010	3 <sup>e</sup> divisie PW	Hellendoorn
05-02-2011	Event. finale	Hardenberg
23-04-2011	Event. distr.	Doetinchem
15-01-2011	4 <sup>e</sup> divisie PW	Emmeloord
05-03-2011	Event. finale	Hasselt
21-05-2011	Event. distr.	???
12-02-2011	5 <sup>e</sup> divisie PW	Ens
26-03-2011	Event. finale	Rijssen

### Selectie herenturnen

Datum:	Activiteit:	Org. vereniging /plaats:
22-01-2011	1 <sup>ste</sup> PW Voorgescreven oefenstof Overijssel	VEK Rijssen
12-03-2011	2 <sup>de</sup> PW Voorgescreven oefenstof Overijssel	SV Oldemarkt
28-05-2011	Districtsfinale Oost – voorgescreven oefenstof	RGV Ruurlo

## Vacatures leiding K&L

K&L is een actieve en bloeiende vereniging met veel jeugd en enthousiaste leiding. Momenteel wordt er actief geworven voor versterking van de leiding. Er zijn de volgende vacatures:

- Ouder-kindgym op maandag 16.30-17.30 in zaal Bewegingshuis in Stadshagen  
*Opleiding:* PABO of daarvoor studerend.
- Dames conditie-/fitnessgymnastiek met muziek op dinsdag van 19.15-20.15, zaal werkschuit Aa-landen en van 19.00-20.00 uur, zaal De Enk, Assendorp.  
*Opleiding:* CALO/CIOS of daarvoor studerend.
- Turnen recreatief op dinsdag 16.15-19.15 in zaal Werkschuit Aa-landen en op dinsdag van 16.00-17.45 kleuters/meisjes/jongens zaal de Weijenbelt Berkum.  
*Opleiding:* CALO/CIOS of daarvoor studerend.

De bruto lesgeldvergoeding is afhankelijk van opleiding en ervaring.

Voor meer informatie of voor het doorgeven van geschikte kandidaten (oproep aan leiding/leden/ouders: "zoek mee!") kun je contact opnemen met Han Gussinklo, telefoon 038-4545168 of met Carla ter Haar, telefoon 038-4650039.

**De volgende nieuwsbrief verschijnt in januari 2011**