



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 26 – juli 2011

Vakanties:

Zomervakantie : vanaf 09-07-2011
Start nieuwe seizoen : vanaf 05-09-2011

K&L gestart met free-running

K&L is gestart met lessen free-running. De lessen worden gegeven door Martijn Riemersma en Michel Kasper. Zij



beoefenen al jaren deze straatsport. Door een grote lessenreeks willen zij hun kennis en ervaring delen met de nieuwe generatie free-runners! Ze kunnen je begeleiden in je eigen groeiproces, welk niveau je ook hebt. "Tijdens de lessen gaat het ook over de filosofie en gedachtegang van free-running. Daar komt respect voor jezelf, anderen en je omgeving bij kijken. We starten in een sportzaal, waar we situaties van buiten nabootsen. Zo kunnen we veilig beginnen onder onze begeleiding", aldus Marijn en Michel. Zij willen niet alleen beginners een goede start geven. Ze willen ook de meer ervaren free-runners helpen met nieuwe moves en tricks! De lessen vinden plaats op woensdag van 18.00-19.30 uur in het Deltion college in Holtenbroek. Geïnteresseerd? Voor informatie en/of proefflessen: free-running@kwiekenlenig.nl

Mandy Heemstra pakt goud

In de vorige nieuwsbrief stond niet vermeld dat Mandy Heemstra op 15-01-2011 bij de plaatsingswedstrijd van de 4e divisie een gouden medaille had gewonnen (instap niv. 10). Gefeliciteerd!

Zwolse Turnkampioenschap 21-05-2011

Zo'n 170 jongens en meisjes hebben 21-05-2011 in de BDG-hal in Zwolle-Zuid meegedaan aan de Zwolse Turnkampioenschappen (**ZTK**), georganiseerd door Kwiek en Lenig, Hercules, Sparta en Turnlust. Ze lieten voor veel publiek zien wat zij in hun mars hebben. In verschillende leeftijdscategorieën werd er op de onderdelen brug, rek, ringen, sprong, balk en vloer geturnd en fanatiek gestreden om de medailles.

Die werden uiteindelijk aan een groot aantal deelnemers uitgereikt door onder andere sportwethouder Gerrit Piek. De organisatie kijkt zeer tevreden terug op een prima verlopen toernooi en hoopt dat de vier Zwolse verenigingen volgend jaar opnieuw het initiatief willen tonen voor een nieuwe editie van de Zwolse Turnkampioenschappen. De uitslagen van de ZTK staan op www.kwiekenlenig.nl.

Lieke haalt zilver tijdens regiowedstrijd 4^e divisie 23-04-2011

Lieke Westera, Eva Teekens, Michelle Odedo en Hannah Plas hebben in de categorie pre-instap niveau 11 een regiowedstrijd 4^e divisie geturnd. De selectiemeiden lieten zien dat ze het niveau zeker aankonden. Lieke behaalde zelfs met 0,1 punt achter de nummer 1 de 2^e plaats. Gefeliciteerd!

Districtsfinale 4 divisie

Zaterdag 21 mei 2011 vond in Hellendoorn de districtsfinale 4e divisie plaats. Namens Kwiek en Lening was Chantal Brand de enige deelneemster. Na een prima geturnde finale in Overijssel was het spannend te zien of Chantal ook dit maal een goede klassering zou behalen in niveau 5. De concurrentie was groot en de verschillen erg klein. Het is Chantal helaas niet gelukt om weer een medaille te halen, maar met een 36e plaats kan ze zeker trots op zichzelf zijn.

Janneke Bruins

Op 21-05-2011 turnde Janneke Bruins (24) haar laatste wedstrijd voor K&L. Zij turndt al 14 jaar bij K&L. In het dagelijks leven is Janneke werkzaam in de kinderopvang en de bso. "Ik turnde al die jaren met heel veel plezier en heb veel leiding en kinderen zien komen en gaan", aldus Janneke. "Voor mij was het ontspanning en ik vond het lekker om goed te bewegen". Hoewel Janneke stopt met actief zelf te turnen, kan zij het turnen niet missen: "Ik heb heel veel jaar geturnd. Het lijkt me nu leuk om de kinderen het turnen te leren. Ik ga daarom vanaf de zomer starten met de cursus assistent 2". K&L wenst Janneke veel succes bij de cursus.



Toestelkampioenschappen 4 juni 2011

Zaterdag 4 juni vonden de toestelkampioenschappen in het district Oost plaats in sporthal De Voordam te Hellendoorn. Turnsters uit Overijssel, Flevoland en Gelderland streden hier om de medailles op de individuele toestellen balk, vloer, brug en sprong. Voor Kwiek en Lenig was het de eerste keer dat er aan deze kampioenschappen (1^e t/m 4^e divisie) werd meegedaan en wel door Nienke, Hanne, Lise, Resa, Jolyn, Milou en Chantal. Het was spannend om te zien of de turnsters zich konden meten op 2 of 3 toestellen.

Al vroeg in de morgen waren de Jeugd- en Juniorturnsters aan de beurt.

Nienke en Hanne turnden in de categorie 1999 niveau 7. Op vloer heeft Nienke zich naar een hele mooie bronzen medaille geturnd, ook Hanne heeft met een 6^e plaats op brug een uitstekende prestatie geleverd. Lise, Resa en Jolyn deden mee in de categorie 1998 niveau 7. Dit resulteerde op vloer in een knappe 5^e plaats voor Lise en kort daarachter 6^e plaats voor Resa. Jolyn turnde in een sterk deelnemersveld op balk een knappe 14^e plaats.

Milou behaalde in de categorie 1996 niveau 6 een prima 3^e plaats op brug, goed voor de bronzen medaille. Op balk greep zij op 0.1 net naast het brons. Laat op deze warme zaterdagmiddag turnde Chantal in een zeer sterk deelnemersveld in de categorie senior niveau 5. Op balk heeft ze zich naar een mooie 5^e plaats geturnd.

Een zeer goed resultaat dus voor Kwiek en Lenig!

Uitgelicht : K&L in Aa-landen



Corline stuurde de redactie van K&L een leuke foto van haar enthousiaste groep in de Aa-landen. Corline geeft les op donderdag in de Werkschuit van 18.15-19.15 uur. In haar groep zitten zowel jongens als meisjes in de leeftijd van 5 tot ongeveer 8 jaar. "Ze wilden graag op de foto en dan wel met zijn allen. Ik heb ze toen op de balkjes gezet. Dat vonden ze erg leuk en een beetje spannend, want die balkjes zijn toch nog wat dunner dan een gewone balk!", aldus Corline.

Grote clubactie

K&L zoekt voor de grote club actie, voor alle zalen waar K&L lessen verzorgt, vrijwilligers die gedurende 3 of 4 weken een uurtje tijd hebben om tijdens de lessen in de betreffende zaal loten en intekenlijsten uit te delen en vervolgens geld op te halen. Dit vanaf 5 september 2011. Het gaat om de volgende zalen: Bewegingshuis Stadshagen, de Octopus Schellerlanden, Calo Schellerbroek, de Weijenbelt Berkum, de Werkschuit Aa-landen op dinsdag en donderdag, Brahmstraat Holtenbroek, de Enk Assendorp, het Veer Schelle, Deltion College Holtenbroek, de Pol Ittersumerlanden. Belangstelling? Neem dan contact op via redactie@kwiekenlenig.nl



42 jarig jubileum Carla ter Haar

Carla ter Haar zal na de zomervakantie het secretariaat van K&L overdragen aan Jacqueline Gerner. Carla heeft maar liefst 42 jaar het secretariaat onder haar hoede gehad. Eerst bij Vlug en Lenig en na de fusie van 3 gymnastiek verenigingen bij K&L. K&L is Carla zeer erkentelijk voor deze jarenlange inspanning. Carla heeft aangegeven nog wel beschikbaar te zijn voor korte klussen zoals de turn- en springproeven. Hier zal de vereniging dankbaar gebruik van maken. Wij wensen Jacqueline veel succes in haar nieuwe functie.



Oproepjes

Sinds 2011 kunnen via de site van K&L (nieuws/oproepjes) diverse korte oproepjes (bijvoorbeeld ruil of doorverkopen van je gym-/turnpakje; verloren/gevonden voorwerpen; gezamenlijk naar de gym-/turnles met iemand uit je buurt) worden geplaatst. Verzoeken om een oproepje te plaatsen kunnen worden gestuurd aan j.gerner@tiscali.nl.

Afsluiting seizoen in Openluchtbad

De technische leiding van K&L verzorgt op 06-07-2011 een fantastische afsluiting van het seizoen 2010/2011 in het openluchtbad in Zwolle (15.00-17.00 uur). De kosten zijn € 2,00 p.p. De leden van K&L (en hun ouders) zijn al via de email uitgenodigd voor deze afsluiting. Adres: Ceintuurbaan 1. Zelf meenemen: eten/drinken/zwemkleding/handdoek. Deelname is op eigen risico.

Onderlinge springproeven

In december 2011 organiseert K&L haar jaarlijkse onderlinge springproeven, waaraan alle leden van K&L kunnen meedoen. Meer informatie over de springproeven volgt in de volgende nieuwsbrief.

De lessen beginnen weer vanaf 05-09-2011. K&L wenst iedereen een fijne zomervakantie!

De volgende nieuwsbrief verschijnt in oktober 2011