

Nieuwsbrief

Nummer 27 – oktober 2011

Vakanties:

Herfstvakantie : 24-10-2011 t/m 30-10-2011
Kerstvakantie : 26-12-2011 t/m 06-01-2012

Nieuwe leiding:

- Ø Maandag Octopus, recreatiegym:
Mark Winkler (ass.)
- Ø Dinsdag Berkum, recreatiegym:
Marije van der Wal en Godelieve Huisstede.
- Ø Dinsdag Werkschuit, recreatiegym en fitness:
Nicole Willemsen
- Ø Dinsdag Bewegingshuis:
Marjolein van de Zande en Teske Voerman.
- Ø Woensdag Deltion, freerunning:
Martijn Riemersma en Michel Kasper.

Seizoensafsluiting met een nat staartje

Een seizoen afsluiten betekent iedere keer weer een einde maken aan iets moois. Sporters van K&L kwamen op 6 juli bij elkaar in het Openluchtbad in Zwolle om te vieren dat ze weer een jaar genoten hadden van de lessen en de geleerde technieken en oefeningen. Met een opkomst van ruim 70 man hebben we een genoten van de zon en het zwemwater. De free-runners lieten hun kwaliteiten al gauw gelden op het grasveld en twistten zowel verticaal als horizontaal in de rondte. Na een half uur trokken donkere wolken over ons heen en moesten we schuilen onder het afdak van het zwembad. Met verhalen, jongleren en een tafeltennis circuit hebben we daar de dag voortgezet en onze onderbuikspieren gestretcht met de eeuwenoude oefening: LACHEN. Een mooie afsluiting met een nat staartje.

Voorstellen

Marije van der Wal

Ik ben Marije van der Wal (18) en zit nu in het tweede jaar van de SPH. Van mijn 10^{de} tot mijn 17^{de} heb ik geturnd en bij een springgroep gezeten. Dit deed ik altijd met veel plezier en vond het ook erg jammer dat toen ik



ging studeren, ik niet meer bezig kon zijn met de sport die ik zo leuk vind. Dus toen ik werd gevraagd om gymles te geven, hoefde ik niet lang na te denken. Nu geef ik de gymnastiek lessen op de dinsdag middag voor de kinderen van groep 1 t/m 5 in Berkum, wat ik echt super vind om te doen! Het is gaaf om de kinderen iets te leren en om zelf ook weer bezig te zijn met deze leuke sport. Vanaf 11-10-11 komt Godelieve van Huisstede mij helpen met de tweede groep. En samen hopen wij de kinderen leuke en leerzame gymlessen te geven!
Groetjes Marije

Martijn Riemersma

Ik ben Martijn Riemersma, 23 jaar en afkomstig uit Emmeloord. Samen met Michel geef ik bij K&L les in de prachtige sport genaamd freerunning. Freerunning doe ik al een jaar of 7 en ik ben blij dat ik dit deze prachtige sport kan doorgeven aan de leden van K&L. Momenteel ben ik nog leerzaam voor docent LO op de Calo, wat natuurlijk prachtig aansluit bij de lessen freerunning.
Groeten Martijn



Nicole Willemsen

Ik ben **Nicole Willemsen**, 22 jaar en geef sinds september de gymlessen op de dinsdag in de werkschuit. Ik heb 3 jaar geleden mijn licentie gehaald, zodat ik de lessen zelfstandig mag geven. Dit doe ik nu 3 jaar bij SSS Zelhem en nu ook met veel plezier bij K&L. Nu zit ik in het tweede jaar van de CALO waar ik de opleiding psychomotorische therapie / bewegingsagogie volg. Hiervoor heb ik de MBO opleiding Sport en Bewegen afgerond. Het lesgeven is dus zeker niet nieuw voor mij. Andere dingen die ik graag doe naast het lesgeven zijn: met vriendinnen afspreken en vooral "crea-bea" bezig zijn.
Sportieve groeten, Nicole



Free-running

Docenten Martijn Riemersma en Michel Kasper begeleiden de beginners en meer ervaren free-runners bij K&L. De lessen vinden plaats op woensdag van 18:00-19:30 en 19:30-21:00 uur in het Deltion college in Holtenbroek.



Geïnteresseerd? Voor informatie en/of proeflessen: free-running@kwiekenlenig.nl

Jongensrecreantengroep groeit als kool

De jongensrecreantengroep groeit als kool, met nu al 16 officiële leden en nog 4 potentiële (geïnteresseerde). Waarschijnlijk moet er zelfs een wachtlijst komen, omdat het plafond met bijna 20 turners volgens de trainer Jovan Avramoski bereikt is. Jong Talent Merijn den Dunnen is meteen doorgestroomd naar de selectie en gaat dit jaar niveau 13 van de verplichte oefenstof turnen. Turnvereniging RKDOS uit Kampen en K&L werken nauw samen als het gaat over het herenturnen. Zo zijn er een aantal turners die bij RKDOS op donderdag en zaterdag extra trainen om het maximale uit hen te halen. Eens per maand is er een instuif bij RKDOS. Veel turners van K&L genieten dan van een extra turndagje. Zie de website van RKDOS voor meer informatie.

Onderlinge springproeven 17-12-2011

Op 17-12-2011 organiseert K&L haar jaarlijkse springproeven. De proeven worden gehouden in de Aquariumzaal (Hogeschool Windesheim). De zaal wordt vanaf 14:00 uur opgebouwd. De proeven starten waarschijnlijk rond 15:00 uur en duren tot ongeveer 18:00 uur. Na afloop van de springproeven worden waarschijnlijk nog spectaculaire demonstraties gegeven door de dancegroepen en door free runners van K&L.



Grote clubactie

De grote clubactie is een groot succes! K&L bedankt alle turners en turnsters voor de verkochte loten! In de volgende nieuwsbrief laten we weten hoeveel loten zijn verkocht en wat er met de opbrengst wordt gedaan.



Univé gymgala 2011

De kaartverkoop voor de 15^e editie van het Univé Gym Gala is gestart.

Op zaterdag 17 en zondag 18-12-2011 wordt het



Topsportcentrum Almere omgetoverd tot een echte gymnastiek-tempel. Er zijn twee gala's op de zaterdag. De derde voorstelling vindt plaats op zondagmiddag. Er is een speciale jubileumprijs vastgesteld van € 15,- per kaartje. Zie www.univegymgala.nl voor meer informatie.

Vriendjes & Vriendinnetjesles in de Octopus

Op maandag 26-09-2011 was er een "vriendjes en vriendinnetjesles" in de Octopus (Zwolle-zuid). Alle leden van de maandaggroep hadden flyers meegekregen om hun vriendjes en vriendinnetjes uit te nodigen. Het resultaat was dat in plaats van 10 fanatieke turners er



er tijdens de open les ineens 26 in de gymzaal stonden! De jongste die meedeed was 3 jaar en de oudste was 12. De gymles begon met een warming up. Daarna werd de groep opgedeeld in twee groepen. De jongere kinderen begonnen met trampoline springen bij juf Hetty. De oudere kinderen begonnen met juf Mieke met de lange mat. Halverwege de les werd gewisseld. Na het opruimen van de toestellen, was het tijd voor het eindspel (tikkertje en "vier is teveel": als er vier kinderen op de bank zaten mocht de eerste die op de bank zat weer meedoen). Het was een hele gezellige gymles! Gezien het succes is het de bedoeling om ook voor andere groepen een vriendjes en vriendinnetjesles te organiseren.



Sponsoring K&L

Wilt u adverteren op onze site? U kunt een banner op de site www.kwiekenlenig.nl plaatsen. Neem voor informatie over de mogelijkheden en tarieven contact op met info@kwiekenlenig.nl.

De volgende nieuwsbrief verschijnt in januari 2012