

## Nieuwsbrief

### Nummer 31 – oktober 2012

#### Vakanties

##### Rectificatie Herfstvakantie

Herfstvakantie : 22-10-2012 t/m 26-10-2012

Kerstvakantie : 24-12-2012 t/m 04-01-2013

#### Springproeven Kwiek en Lenig

15-12-2012 in Hogeschool Windesheim,  
Aquariumzaal

#### Voorstellen

##### Danielle Valkenier

Hoi, Ik ben Danielle Valkenier (21) en ik geef sinds september elke dinsdag in Holtenbroek turnen.



Ik ben 4<sup>de</sup> jaars CALO studente en mijn verwachting is om dit jaar af te studeren. Zelf heb ik als kind heel wat jaren bij Kwiek en Lenig geturnd. Dat heb ik altijd met plezier gedaan en ik hoop dat het plezier wat ik er in heb, kan overdragen aan de leden. We gaan genieten en natuurlijk ook nieuwe dingen leren.

##### Marjolein Pierik

Hallo allemaal!

Ik ben net nieuw bij Kwiek en Lenig en daarom zal ik mijzelf maar even voorstellen. Ik ben Marjolein Pierik (19 jaar). Ik ben nu bezig met de opleiding SPH.

Voor de vakantie heb ik een paar weken les gegeven in Berkum en nu ga ik les geven in de Aalanden. Ik heb vroeger zelf ook geturnd en ik heb er altijd veel plezier aan beleefd. Ook



lesgeven vind ik erg leuk, dus ik ben blij dat ik dat nu voor jullie mag doen.

#### Een nieuwe assistent!

Manouk Bevers turnt al een hele tijd op de maandag in de Octopus in Zwolle-Zuid. Zij is het oudste meisje en kon wel wat meer uitdaging gebruiken. Daarom hebben we haar gevraagd om een assistentencursus te doen.

Voor kinderen vanaf 10 jaar is er een assistentencursus die je binnen de vereniging kan volgen. Deze cursus is bedoeld voor jongere kinderen die willen leren vangen en lesgeven. Aan de hand van een opdrachtenboekje ga je bij een gediplomeerde leiding een soort stage lopen. Je leert van deze leiding hoe je moet vangen en gymles moet geven. Je voert alle opdrachten uit in de gymles. Manouk heeft dit gedaan bij juf Nicole in de Aalanden. Vanaf februari 2012 heeft zij elke week geholpen bij de gymlessen. Hier leerde ze hoe je een spel goed uitlegt, hoe je moet vangen bij de handstand of de radslag en hoe je een les moet indelen. Om wat extra te oefenen mocht Manouk in haar eigen lesuur ook regelmatig helpen. Vlak voor de zomervakantie had Manouk alle opdrachten uitgevoerd en is ze officieel junior-assistent geworden. Ze heeft een mooi diploma gekregen en mag nu in de gymles helpen.



Manouk, namens de hele vereniging:  
Gefeliciteerd met je diploma!

#### Algemene ledenvergadering

De algemene ledenvergadering van Kwiek en Lenig zal worden gehouden op **31-10-2012** om 20.00 uur bij Sportservice Zwolle, Tesselschadestraat 155 te Zwolle (Wipstrik). De agenda voor deze vergadering ontvangt u nog.

Het bestuur nodigt u van harte uit hierbij aanwezig te zijn.

## Kwiek en Lenig springproeven op zaterdagmiddag 15 december 2012

Op zaterdagmiddag 15 dec. hopen wij dat bijna alle turners en turnsters weer meedoen aan de individuele springproeven voor recreatieve- en selectieleden. Het vindt ook nu plaats in zaal 10/11 (aquariumzaal) van de Windesheimacademie (Calo).

Is iedereen al aan het oefenen op langemat, minitrampoline en de kast? Men kan samen met de leiding een passend niveau uitzoeken. De eigen oefenstof van vorig jaar (2011) wordt nu ook gebruikt. Er zijn in totaal 5 toestellen.

Behalve op de langemat worden er 2 (verschillende) sprongen gedaan waarvan het gemiddelde cijfer de score is.

Aanmeldingsformulieren komen na de herfstvakantie. Hopelijk wordt het weer een sportieve en gezellige middag voor deelnemers en publiek. Veel succes met het aanleren van de oefenstof!!

## Univé Gym Gala 2012 in Topsportcentrum Almere



Voor de liefhebbers is er op **vrijdag 21 dec 20.00 uur, zaterdag 22 dec. 14.00 en 20.00 uur en zondag 23 dec. 14.00 uur** de 16<sup>e</sup> editie van het jaarlijkse turn- en gym-spektakel. Het wordt weer een topbezetting met een mix van show, acrobatiek en topturnen van wereldklasse. De exacte bezetting is nog niet bekend, maar onze drie olympiagangers van trampolinespringen **Rea Lenders** en turnen dames **Celine van Gerner** en turnen heren **Epke Zonderland** komen. Via de website [www.univegymgala.nl](http://www.univegymgala.nl) wordt bekend gemaakt wie dit jaar meedoen en is ook het laatste nieuws te volgen. Meer info en kaarten ook via deze website. De mensen die een kaartje, twintig euro, kopen hebben ook gratis toegang tot het bewegingsplein Gymplaza.

## KNGU-opleidingen

### **Wist u dat.....**

- KNGU vele opleidingen en bijscholingen organiseert;
- allerlei info hierover op [www.kngucampus.nl](http://www.kngucampus.nl) te vinden is;
- jurycursussen (o.a. springen, damesturnen, herenturnen) gratis zijn;
- er geen wedstrijden kunnen zijn zonder jury;
- er vaak een gebrek aan juryleden is;
- er regelmatig opleidingen zijn in Zwolle;

- op 3 nov. een cursus Jazz niveau 2 (assistent leid(st)er) in Zwolle start (bij voldoende deelname);
- niveau 3 opleidt tot zelfstandig leid(st)er;
- voor nadere vragen er bestuursleden zijn?

## Plankoline voor Kwiek en Lenig

In de vorige nieuwsbrief berichtten we u al dat de aanvraag voor een plankoline door de vereniging bij het Hervormd Weeshuis, gehonoreerd was. Hierbij een foto van de allerkleinste turnsters die voor de zomervakantie tijdens hun training de plankoline in gebruik hebben genomen.



De Olympische cyclus is afgelopen en dat betekent dat de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie bezig is met een nieuwe oefenstof voor alle meisjes die wedstrijden turnen op landelijk of regionaal niveau.

Er komen steeds meer blessures voort uit trainen op harde situaties. Vanuit de KNGU is besloten dat er meer aandacht moet komen voor turnen op zachtere materialen om zo de kans op blessures en overbelasting te voorkomen. Zo gaat er in de nieuwe oefenstof bijvoorbeeld gebruik gemaakt worden van een plankoline voor de sprong in plaats van een springplank.

Het verschil is het trampolinedoek als afzetvlak.

De aanschaf van deze plankoline heeft nogal wat voeten in de aarde. Ook voor de Zwolse turnvereniging Kwiek en Lenig. De jongste meisjes moeten vanaf dit seizoen al hun wedstrijd oefeningen met deze plankoline gaan turnen.

Stichting het Hervormd Weeshuis heeft bijgedragen aan de aanschaf van het toestel door subsidie te verlenen aan de Zwolse vereniging om zo de talentontwikkeling in Zwolle mogelijk te maken.



## Zwolse gymnastiekverenigingen krijgen project subsidie van De Sportimpuls!

De Sportimpuls stimuleert lokaal sport- en beweegaanbod op maat en een hogere en duurzame sportdeelname.

De Sportimpuls ondersteunt bij de opstart van de uitvoering van lokale actieplannen. Die actieplannen zijn erop gericht via een uitgebreid en/of verbeterd sport- en beweegaanbod mensen te bereiken die (te) weinig sporten en bewegen. De actieplannen leiden tot een hogere sportdeelname en dragen bij aan een gezonde en actieve leefstijl.

Daarbij wordt gebruik gemaakt van voorbeelden die elders al succesvol zijn gebleken. Deze zijn te vinden op de menukaart Sportimpuls - een geselecteerd overzicht van succesvol sport- en beweegaanbod dat de afgelopen jaren is ontwikkeld door sportbonden, beweegaanbieders, fitnessorganisaties en andere organisaties.

Samenwerking is cruciaal en de lokale plannen moeten aansluiting vinden bij het gemeentelijk sportbeleid en de wijkgerichte Buurtactieplannen. Voor alle doelgroepen waaronder jeugd, volwassenen, ouderen, chronisch zieken en gehandicapten zijn in Sportimpulsprojecten gestart. Opvallend is dat veel sportimpulsprojecten de groep schoolgaande jeugd genoemd wordt (circa 100 projecten). Sportimpulsprojecten starten daarmee veel op school, maar ook genoemd zijn de wijk, via buitenschoolse opvang, en samen met welzijn en zorg. Weinig projecten starten in een arbeidssetting of samen met het bedrijfsleven.

Sportimpuls maakt deel uit van het programma Sport en Bewegen in de Buurt. In dit VWS-programma werkt het ministerie samen met de bestuurlijke partners NOC\*NSF, de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) en andere partijen om zo veel mogelijk Nederlanders aan het bewegen en/of sporten te krijgen.

In de eerste ronde mocht ZonMw (uitvoerder van Sportimpuls) meer dan 900 aanvragen ontvangen voor een totaalbedrag van 60 miljoen euro. Voor deze ronde was 11 miljoen euro beschikbaar. Daarvoor konden 170 projecten, gespreid over heel Nederland, worden gehonoreerd.

GV Sparta, GV Hercules, SV Turnlust, WRZV Sportacrobatiek Zwolle en Zgv Kwiek en Lenig (hoofdaanvrager) willen, in samenwerking SportService Zwolle en de KNGU, aan de hand van Gym(4)kids, peuters (2 t/m 4 jaar) en kleuters (4 t/m 7 jaar) kennis laten maken met de sport, door te laten stromen naar de verenigingen en aan de hand van een kwalitatief goed aanbod leden behouden.

De peuters en kleuters zijn de primaire doelgroep, de secundaire doelgroep de ouders.

Deze subsidie biedt de gymnastiekverenigingen de mogelijkheid een kwalitatief goed sportaanbod te ontwikkelen, welke aansluit bij de belevingswereld van het kind.

Er wordt ingezet op de wijken Zwolle-Zuid, Aa-landen, Westenholte, Stadshagen, Wipstrik en Holtbroek.

De doelgroep wordt bereikt via SportService Zwolle, die een naschools aanbod voor de doelgroep verzorgt en samenwerkt met het onderwijs, peuterspeelzalen, kinderdagverblijven en buitenschoolse opvang. Gym(4)kids wordt geïntegreerd in het naschoolse aanbod om zo kinderen toe te leiden naar de gymnastiekverenigingen.

Inmiddels is het eerste overleg van de samenwerkende verenigingen geweest en wordt een plan van aanpak opgesteld.

Wij zullen u van de voortgang op de hoogte houden.



**De volgende nieuwsbrief verschijnt in januari 2013.**