

# Nieuwsbrief

Nummer 41 – december 2015

## Vakanties:

Kerstvakantie: 19 dec t/m 3 januari 2016

Voorjaarsvakantie: 27 februari t/m 6 maart 2016

Meivakantie: 1 mei t/m 8 mei (in overleg met leiding ook week ervoor of erna vakantie)



## Oproepje

Sinds kort is de rubriek 'Hoe leuk is gym' in het leven geroepen voor al onze leden! Vind je het leuk om ook een stukje te schrijven voor deze splinternieuwe rubriek in onze nieuwsbrief of heb je iets heel leuks gedaan tijdens de gym, vertel het ons. Stuur een mailtje naar [redactie@kwiekenlenig.nl](mailto:redactie@kwiekenlenig.nl)

## Nieuwsflits

\*. Turnster Milou van Assen heeft zaterdag 12 december haar diploma gehaald voor KNGU-verenigingsleider waardoor ze zelfstandig les mag gaan geven aan de verschillende turngroepen.

\*. Mascha Holtrup heeft het diploma voor de jury cursus behaald. Ze kan nu jureren tot niveau D3

\*. De 7-jarige turnster Romee Stremmelaar mag meetraineren bij de topsportselectie van TON Almelo.

\*. Op 11 aug. is dameselectieleidster Ingrid Bijker-Anemaat bevallen van een dochter. Haar naam is Tess. Ingrid is al weer een poos actief in de gymzaal.

\*. Selectietrainster Ruth is zwanger en heeft zwangerschapsverlof.

\*. In de gymzaal van de Weijenbelt staat sinds kort een prachtige brug met ongelijke liggers. De brug is afkomstig uit de gymzaal van Turnlust uit Westenholte en was daar overbodig.



## Springproeven 12 december 2015

Zaterdag 12 december werden de jaarlijkse springproeven van Kwiek en Lenig gehouden in zaal 10/11 van de Calo/Windesheimacademie. Het was een groot succes! Er deden bijna 100 kinderen mee. De organisatie had er bewust voor gekozen om het springkampioenschap op te splitsen in twee wedstrijden zodat het niet zo'n lange zit werd voor zowel de deelnemers als de toeschouwers. Om drie uur begon de eerste groep kinderen van niveau R1 t/m R3 met de wedstrijd. Tegen half vijf was deze enthousiaste groep klaar met hun springoefeningen.

Een klein half uur later ging de andere groep van start nadat er een gezamenlijke warming-up was geweest.

## Nieuwsbrief op website

De nieuwsbrieven van Kwiek en Lenig staan ook allemaal op onze website [www.kwiekenlenig.nl](http://www.kwiekenlenig.nl). Dus wil je nog eens iets nakijken over de vereniging, scroll dan gewoon even naar het tabblad nieuws en daar staan alle nieuwsbrieven van de afgelopen jaren netjes op een rij.



"Het verliep veel rustiger allemaal zowel voor de kinderen als de toeschouwers. De selectiegroep deed niet mee omdat dit niet in hun wedstrijdprogramma paste", aldus Jacqueline van Gerner.

Leidster Nelleke van Staveren was erg tevreden over de kunsten van 'haar' groep van 35 kinderen. "We zijn op tijd begonnen met de voorbereidingen. Op die manier weten ze ook goed wat ze allemaal moeten doen".

Lieke, die traint in de Werkschuit in de Aa-landen vond het heel leuk om mee te doen. "Ik heb niveau 12 en heel goed geoefend."

De 9-jarige Jurvino had niveau 9 en traint bij de selectiejongens in het Deltion-college. "De mini-trampoline vind ik makkelijk. Eigenlijk vind ik niks moeilijk en kan ik alles wel".

De 6-jarige Colin Smit die met het grootste gemak een spagaat liet zien, turnde zijn eerste springwedstrijd en viel al meteen in de prijzen. Hij had een gouden medaille



De 9-jarige Sterre had ook veel lol in de wedstrijd. Samen met haar vriendinnen turnde ze niveau 11. "De halve draai vond ik moeilijk bij de trampoline. Ik zat in de lucht en dacht: "He, ik moest nog iets doen", lachte Sterre. "Ik was best een beetje zenuwachtig, maar vond het wel heel leuk". Voor de uitslagen zie

[www.kwiekenlenig.nl](http://www.kwiekenlenig.nl)



*Drie gouden medailles voor exact dezelfde score!*

### Nieuwe leiding Berkum

Hoi, ik ben Maudy, 19 jaar en ik studeer aan de hogeschool Windesheim om gymdocent te worden. Sinds september geef ik les in gymzaal de Weijenbelt in Berkum. Ik geef met veel plezier les aan de twee jongste groepen op vrijdag. Ik vind het leuk om de kinderen veel leren. Ik heb veel ervaring in het lesgeven in turnen. Ik kom uit Zevenhoven, een dorpje in Zuid-Holland, en ik gaf daar in de buurt les aan drie verschillende turnverenigingen. Nu woon ik op kamers in Zwolle en heb ik het erg naar mijn zin bij Kwiek en Lenig. Ik hoop dat ik de kinderen veel bij kan leren.



Als je mij niet in de gymzaal ziet, dan ben ik graag met allerlei andere sporten bezig zoals snowboarden, (wind)surfen, longboarden en natuurlijk turnen. Ik vind het hartstikke leuk om hier les te geven en ik kijk uit naar komend jaar.

Sportieve groetjes!

### Nieuwe leiding selectie

Mijn naam is Lisa Grubben (23). Sinds oktober ben ik actief als trainster bij de turnselectie dames. Hierbij geef ik vooral training aan de bovenbouw (junior en senior). Ik ben opgegroeid in Dronten, waar ik jarenlang zelf heb geturnd. Vervolgens ben ik overgestapt naar een vereniging in Kampen. Hier heb ik in de tweede en derde divisie geturnd. Toen ik ging studeren in Zwolle op Windesheim, ben ik ook gestart met turnen bij Kwiek en Lenig. Hier heb ik een jaar geturnd en helaas moest ik toen stoppen. Ik kon het niet meer combineren met mijn studie. Naast dat ik zelf heb geturnd, heb ik ook vanaf mijn 12de tot mijn 17de geassisteerd bij de selectie in Dronten. Op mijn 18de kreeg ik een eigen recreatiegroepje op de zaterdag. Dit heb ik een jaar gedaan en toen heb ik besloten om het turnen helemaal achter me te laten.



## Kriebelen

Na drie jaar niks meer met het turnen te maken hebben gehad, begon het wel weer te kriebelen om training te gaan geven.

Kwiek en Lenig had net een trainster nodig en zodoende ben ik hier terecht gekomen.



Ik zit nu in mijn vijfde jaar van de opleiding psychomotorische therapie en bewegingsagogie. In juli hoop ik mijn diploma te halen. Naast mijn studie doe ik zelf aan volleybal en loop ik zo nu en dan hard. Ik woon nu al zo'n drie jaar in Zwolle, wat prima bevalt!

Ik hoop dat de dames dit seizoen de doelen die ze hebben, kunnen halen en dat ik ze daarbij kan begeleiden.

Groetjes Lisa

## Hoe leuk is turnen

Sari Consten is één van de turnsters van Kwiek en Lenig die in bij de selectie turnt. Ze vertelt graag wat ze allemaal doet bij Kwiek en Lenig: "Turnen in de selectie is leuk omdat je dan wat vaker mag turnen. Ik vind brug het leukste onderdeel want ik hou erg veel van zwaaien. Ik ben nu heel veel aan het trainen op 'wegzet-halve draai- kip'. Ik vind balk het moeilijkste onderdeel want ik vind het moeilijk om erop te blijven staan. We hebben leuke en aardige trainsters. Op de selectietraining van zaterdag en woensdag spelen we ook af en toe een spelletje als warming-up. Ik zit meestal in het groepje bij Ruth, Lynn en Demi. Het is een heel gezellig groepje. De trainsters vinden ons soms te gezellig. Ik wil heel graag nog een keertje half in heel uit te doen op sprong, en los-om tot handstand op brug. We willen heel graag een eigen turnhal zoals in Heerde of Twello, daarom huren ook wel eens een turnzaal. Dat vind ik echt super leuk. Ik vind het leuk om uitstapjes te doen met de selectie zoals het turngala en de wereldkampioenschappen in Antwerpen. Groetjes Sari Consten

## Wedstrijden 3<sup>e</sup> divisie in Nieuwleusen

De selectieturnsters die in de derde divisie turnen, deden op zaterdag 14 november mee aan de districtswedstrijden. Van de 31 deelnemers werd Dewey 11<sup>e</sup> en Morgan 8<sup>e</sup>. Na de pupillen volgden de meiden van jeugd 1 N4. Sari werd 10<sup>e</sup>, Ruth 11<sup>e</sup> en Demi 14<sup>e</sup>. De senioren sloten de dag af in de derde wedstrijd. De wedstrijd eindigde in een 4<sup>e</sup> (Chantal), 6<sup>e</sup> (Milou), 14<sup>e</sup> (Hanne) en 22<sup>e</sup> (Jolyn) plaats. Super goed gedaan meiden!

## SPONSORLOOP 2015

De mannen van Kwiek en Lenig hebben dit jaar op de eerste dag van juli, hun eerste sponsorloop gehouden. "Centen voor Salto's" was het concept om geld in te zamelen voor nieuwe toestellen. Elke salto was geld waard en dat wisten de jongens ook. Een uur lang hebben ze gezweet om de club te steunen met hun turnkwaliteiten. Op meerdere springtoestellen waren verschillende onderdelen te springen die elk hun waarde hadden. De toppers betreft inzamelen waren dit jaar Stijn Dijkstra met 120, en Tjalling Jansen met 100 euro. Een speciale hulde aan deze twee bazen die een flinke ophaaldienst hebben gemaakt. Het totaalbedrag kwam uit op €461,70, een bijdrage aan de toestellen die dit voorjaar zijn aangeschaft. Turners uit het Deltiongebouw, bedankt!

## TURNKAMP 2015

Op 5 en 6 juni hebben de mannen van Kwiek en Lenig een turnkamp doorstaan. Op de Nieuwleusenerdijk, woont Marieke Griffioen, de hulptrainster van de jongens en moeder van turner David. Haar enorme tuin en de boerderij die ernaast staat, is een schitterende plek om een kamp te organiseren. En zo geschiedde het ook. Met een enorme tent waar geslapen werd in de tuin hebben de jongens zich twee dagen kostelijk vermaakt. Naast een verhalenverteller bij het kampvuur, hebben de jongens genoten van spijkerbroek hangen boven een sloot tot propjes schieten om de vlag te veroveren. En de reuze trampoline natuurlijk niet te vergeten.





## GROTE CLUB ACTIE

Kwiek en Lenig heeft ook dit jaar weer meegedaan aan de Grote Club Actie. Bijna alle groepen hebben meegedaan door loten te verkopen aan familie, burens en vrienden.

Dit heeft geleid tot de verkoop van 1010 loten, een prachtig resultaat waarmee mooie dingen gedaan kunnen worden.

De kinderen die meer dan 30 loten hadden verkocht kregen een cadeaubon van Bart Smit. Dat waren Tygho de Roos 32 loten, Noah Postma 38 loten en de topverkoper, Levi Kluiver met 53 loten, kreeg een extra waardebon. Deze prijzen zijn uitgereikt tijdens de jaarlijkse springproeven op 12 december in de Calo. Alle lotenverkopers heel veel dank voor jullie medewerking!



## PROJECT LEDENBEHOUD

Afgelopen halfjaar heeft de vereniging deelgenomen aan het NOC/NSF-pilotproject voor het behoud van (jeugd)leden voor de sport. Het blijkt dat er na het 12e en 18e jaar veel jeugd stopt met sporten (70-80%). Veelal is de reden niet bekend bij de betreffende vereniging. Daarom is, samen met zes sportverenigingen in Zwolle een stappenplan opgezet om inzicht te krijgen op deze uitstroom en de reden daarvan. Ook wij zijn daarmee bezig en hebben besloten vertrekkende leden een 'vertrekformulier' te sturen om inzicht te krijgen in de reden(en). Aan de hand daarvan krijgen we mogelijk zicht op die beweegreden(en) en kunnen we stappen ondernemen om die uitstroom zoveel mogelijk te beperken. Ook gaan we komende jaar in gesprek met de jeugdleden vanaf 10 jaar om hun bezwaren/wensen te horen en daarop te kunnen inspelen, zodat zij niet stoppen met sporten. Heeft u interesse in het stappenplan of wilt u meer informatie, mail dan naar [info@kwiekenlenig.nl](mailto:info@kwiekenlenig.nl).

## Even voorstellen

Mijn naam is Marieke Griffioen. Tijdens een training van mijn oudste zoon kreeg ik te horen dat ze iemand zochten om mee te helpen bij de trainingen. Hier hoefde ik niet lang over na te denken. Tot mijn 13<sup>e</sup> heb ik namelijk zelf veel geturnd. Al is het trainen van jongens wel wat anders.....

Na een jaar meegedraaid te hebben, zit ik nu gelukkig helemaal in de termen die horen bij het jongens turnen.

Afgelopen zomer heb ik samen met de andere trainers van de jongens een kamp georganiseerd. Dit was een groot succes! Met zo'n 10 jongens van vrijdag- tot zaterdagavond spelletjes doen, lol hebben en gekke fratsen uithalen. Zoals spijkerbroekhangen boven een (diepe) sloot en het spel weerwolven van Wakkerdam spelen. Ook was er een heus spookverhaal en waren we even iemand die in een echt orkest speelde. Al met al iets leuks om op terug te kijken.



## Even voorstellen

Mijn naam is Janneke Brinkman. Ik ben 28 jaar en getrouwd. Ik heb jaren zelf geturnd bij Kwiek & Lenig. Toen ik stopte, dacht ik: "Ik ga turnles geven omdat ik toch met turnen bezig wilde blijven. Ik geef alweer iets meer dan 4 jaar samen met Jovan turnles aan de jongens recreanten en de selectie jongens op woensdagavond.

Sinds een jaar geef ik ook in Stadshagen turnles aan de meiden in het Bewegingshuis op dinsdag van 17.00-18.00.

Ik train de meiden/jongensgroep van 5- 8 jaar en een oudere groep van ongeveer 16 meiden. Het is altijd weer een feestje op dinsdag. De meiden komen binnen en hebben er direct zin in.



## Les op eigen niveau

Meestal beginnen we met een kleine warming up of een leuk beginspel. Als dat is gebeurd, worden de meiden in groepjes verdeeld bij een toestel. Ze leren dan nieuwe dingen of we werken aan wat ze al wel kunnen, zodat ze dat ook netjes doen.

Om de zoveel minuten draaien we door totdat iedereen alle toestellen heeft gehad. Dan is de les helaas alweer voorbij. Samen nog opruimen en dan een leuk eindspel doen.



De les is zo ingedeeld dat iedereen het leuk vindt en genoeg uitdaging heeft. Elk kind heeft namelijk haar eigen tempo om iets aan te leren. Dus het kan zo zijn dat iemand nog met een radslag bezig is, terwijl iemand anders met een Arabier kaats bezig is en dat maakt de les en de groep zo leuk bij ons in Stadshagen.



Het bestuur en de redactie wensen u prettige feestdagen en een sportief 2016.

De volgende nieuwsbrief verschijnt in mei 2016