

Nieuwsbrief

Nummer 37 – juni 2014

Vakanties/geen les:

Laatste les voor de zomervakantie: **4 juli**
Start nieuwe seizoen: **25 augustus** of een
andere datum in overleg met de leiding
Herfstvakantie: 13 t/m 17 oktober

(IJs) beren conditie



Iedere dinsdagavond van 20.00 tot 21.00 werkt een groep dames en heren in de gymzaal van de Werkschuit (AA-landen) hard aan de conditie. Hardlopen, buikspieren, circuittraining, steps. Iedere week zorgt Sandra Hendriksen enthousiast voor een gevarieerd programma. Ter afsluiting wordt een partijtje volleybal gespeeld. Hierdoor beschikken zij over een (ijs)beren conditie! Of is het toch een verwaaldecarnavalsvierder...

Team conditietraining AA-landen

Afscheid Ellen Hiemstra

Na ruim 25 jaar les gegeven te hebben neemt Ellen eind juni afscheid van Kwiek en Lenig. Ellen heeft de afgelopen weken al op geheel eigen wijze een afscheid georganiseerd voor haar dames- en herengroep van de Zwarteweg.



Ellen, namens het bestuur bedankt voor je inzet gedurende al die jaren !!!

Voorstellen stagiaire bij gymlessen in de Octopus

Mijn stage bij Kwiek & Lenig zit er bijna op en hierbij een stukje over hoe ik het heb ervaren om bij mijn "eigen" vereniging weer terug te zijn.



Mijn naam is Merel Tietema en ik ben 17 jaar oud. Ik volg op dit moment de opleiding Sport & Bewegen bij Landstede. Daarom heb ik afgelopen jaar stage gelopen bij Kwiek & Lenig. Ik ben stagiaire bij de recreatie groepen op

maandag in Zwolle-Zuid. Ik heb hier afgelopen jaar met heel veel plezier les gegeven! Waar ik deze meiden nu les geef, ben ik vroeger zelf ook begonnen met turnen. Ik ben begonnen met turnen toen ik ongeveer 5 jaar oud was. Ik ben toen van de recreatie groep naar de selectie gegaan bij Kwiek & Lenig. Ik heb hier geturnd tot ik ongeveer 10 jaar oud was, daarna heb ik de overstap gemaakt naar andere verenigingen om meer trainingsuren te maken. Zelf turn ik nu niet meer, maar ik mis het nog wel vooral omdat je nu weer heel veel in de zaal staat, wat natuurlijk ook hartstikke leuk is!



14/15 juni 2014 Toestelkampioenschappen in de Calo-sporthal

De KNGU District Oost heeft ons gevraagd dit seizoen de Toestelkampioenschappen Dames 4e t/m 6^e divisie voor Overijssel en Gelderland (District Oost) te organiseren in Zwolle. Wij hebben besloten dit samen te doen met de 3 andere Zwolse gymverenigingen. Dit zijn wedstrijden waarop deelneemsters (vanaf leeftijdscategorie jeugd) zich per toestel (vloer, sprong, brug en balk) kunnen inschrijven. Voor beide dagen zijn veel inschrijvingen binnen, dus lange dagen. Naast de werkzaamheden van de KNGU zelf blijven er veel werkzaamheden over voor de organiserende verenigingen zoals: inrichten(vrijdagavond) en opruimen (zondagavond) van de zaal met dubbele wedstrijd baan, toestelcommissie, catering, infostand, entree heffen, jury meisjes, geluidsman, uitslagverwerking, etc, etc. Onze secretaris Jacqueline Gerner coördineert het een en ander en heeft al heel veel werk verzet. Hopelijk kunnen wij als organiserende vereniging, met hulp van Sparta en Turnlust, na afloop trots terugkijken op geslaagde toestelkampioenschappen turnen in Zwolle.

Namens Kwiek en Lenig doen de volgende turnsters mee: Sanne Daemen, Lise Drost, Nienke Dijk, Hanne Haverkort, Mandy Heemstra, Luna Nijland, Eline Peeters, Eva Swienink en Andra Vreedenburg.

Uiteraard wensen wij alle 9 turnsters veel succes!!

Nieuwe turnpakjes voor recreatieve groepen

Zoals wellicht al bekend zijn onze recreatiepakjes niet meer leverbaar. De stof van het paarse velours met carrot accenten is niet meer te leveren en Reuvers heeft geen voorraad meer. Daarom gaan een paar



bestuursleden en leiding direct na de zomervakantie een nieuw pakje uitzoeken. Helaas kan dit niet eerder, want dan is pas bij de

leverancier de nieuwe collectie bekend. We doen uiteraard ons best om alles op tijd geregeld te hebben, zodat vóór onze Springwedstrijd in december de nieuwe pakjes beschikbaar zijn. We houden jullie op de hoogte.

Voorstellen leiding meisjes/jongens gym Berkum

Hallo allemaal!

Mijn naam is Anka. Ik ben 20 jaar oud, kom uit Harderwijk en studeer aan de Calo op Windesheim in Zwolle. Sinds een paar maanden



help ik als trainster bij Kwiek & Lenig op de donderdag- en vrijdagavond.

Op donderdagavond help ik Jacqueline, Marleen, Arnold en Jennie tijdens de training van de turnmeiden. Ik vind het daar altijd erg gezellig.

Vrijdagavond heb ik mijn eigen groepje kinderen tussen de 3 en 6 jaar oud waar ik gym aan geef, dat vind ik helemaal te gek J.

Mijn lievelingssport is natuurlijk turnen! Zelf heb ik van mijn vierde tot en met mijn achttiende geturnd in Harderwijk. Verder houd ik ook heel erg van dansen. Ik heb van mijn zesde tot en met mijn vijftiende aan Jazz dans gedaan. Vanaf mijn vijftiende dans ik Modern.

Bij de Harderwijkse turnvereniging heb ik ook training gegeven, maar daar kon ik helaas niet blijven. De club was te klein geworden. Het is natuurlijk altijd een beetje spannend hoe een andere vereniging is. Gelukkig heb ik het ontzettend naar mijn zin bij Kwiek & Lenig! Iedereen is erg hartelijk en schiet te hulp wanneer dat nodig is. Ik hoop dan ook dat ik nog lang in Zwolle kan blijven helpen, want ik wil in ieder geval nog lang niet weg!

Groetjes Anka



Voorstellen leiding free running

Mijn naam is Gokhan Destina en ik ben 20 jaar.

Ik woon in Groningen, waar ik ook momenteel studeer, Ik zit op een Acteurs opleiding KTM,

Mijn uiteindelijke doel is dan ook om van mijn hobby werk te maken en op mijn eigen manier Freerunning en Acteren te combineren.

Niet zoals Jacky Chan, maar als Gokhan Destina!

In mijn dagelijkse leven ben ik bijna elke dag bezig met het verbeteren van mijzelf qua techniek voor de sport als voor de kunsten. Momenteel kan ik dat niet doen door mijn blessure.

Ik heb nog ongeveer een week te gaan tot ik volledig ben hersteld van mijn blessure aan mijn nek, ik ga het daarna meteen weer rustig opbouwen tot dat ik weer helemaal de oude ben en beter!

Voorstellen leiding meisjes/jongens gym Stadshagen



Ik ben Sharon en ik geef op dinsdagmiddag van kwart voor 4 tot kwart voor 6 gymles. Dit zijn twee groepen. De eerste groep zijn meisjes tussen de 5 en 7 jaar oud en de tweede groep zijn meisjes vanaf

8 jaar oud. Dit is in het bewegingshuis in Stadshagen.

Ik turn zelf ook al 14 jaar en vind het heel leuk dat ik mijn kennis nu mag overbrengen op de jonge meisjes! Sporten is echt mijn passie, daarom heb ik er ook voor gekozen om dit jaar te beginnen met de opleiding psychomotorische therapie & bewegingsagogie op de CALO.

Met vriendelijke groet,
Sharon Hahnrahts

10 jaar Zwols Turn Kampioenschap

Het 10^e ZTK was een geslaagde en sportieve dag.

Zo'n 295 turners en turnsters van Turnlust,



Hercules Sparta en Kwiek en Lenig hebben op 17 mei in een zeer warme en volle BDG hal hun oefening op

vloer, brug, rek, ringen, balk en sprong laten zien aan de jury.

Prima prestaties van K&L turners/sters

Afgelopen seizoen heeft een aantal turners en turnsters van de selectie prima prestaties laten zien. Uitgebreide verslagen staan bij het **nieuws** op onze site.

Een paar foto's van medaillewinnaars willen we u niet onthouden.

5 april: 4^e divisie regiofinale

Hanne en Sari winnen zilver en brons.



10 mei: Heren NK finale 4^e divisie

Izar van der Velde wint zilver



30 mei: toestelkampioenschap 3^e divisie district Oost

Maren Bos wint goud op sprong



De redactie wenst u een fijne vakantie.