

## Nieuwsbrief Nummer 40 – juni 2015

### Vakanties en belangrijke data:

29 juni t/m 23 augustus: Zomervakantie.  
17 t/m 25 oktober: Herfstvakantie.



### Start gymles na de zomervakantie

De zomervakantie begint binnenkort voor iedereen! Tenzij anders aangegeven door de leiding wordt er van maandag 29 juni tot en met zondag 23 augustus geen gym gegeven. In principe beginnen alle gymlessen weer op maandag 24 augustus, tenzij de leiding van tevoren aangeeft dat dit anders is. U krijgt half augustus nog bericht ter herinnering.

### Nieuw lidmaatschap- en contributiebeleid KNGU

Vanaf 2015 heeft de KNGU (de overkoepelende bond) haar beleid aangepast. Wat betekent het nieuwe lidmaatschaps- en contributiebeleid voor u als lid? Leden betalen de bondscontributie nu per kwartaal, dit was voorheen per jaar. Per jaar zijn er vier peilmomenten namelijk 31 maart, 30 juni, 30 september en 31 december. Op de peildata wordt er gekeken of iemand lid is geweest in de 3 maanden daarvoor. Aan de hand van deze gegevens wordt er gefactureerd. Wij krijgen die factuur en belasting die 1 op 1 door aan de leden. Tot vorig jaar betaalde een lid de hele jaarcontributie (€ 15,63/€ 19,72), ook al was hij/zij maar één maand lid. Nu is dat nog maar één kwartaal (€ 3,84/€ 4,93). Wat wel blijft is dat de contributie niet terugvorderbaar is als een lid korter dan een kwartaal lid is geweest.

### Gratis diensten

De UNIVÉ Stad en Land verzekering, waardoor alle leden van de KNGU verzekerd zijn voor

wettelijke aansprakelijkheid en ongevallen tijdens de les.

Het recht op het gebruiken van muziek tijdens lessen.

Het recht om deel te nemen aan door de KNGU georganiseerde wedstrijden en activiteiten.

Korting op of gratis opleidingen voor leden, waarmee goed opgeleide mensen leuke lessen kunnen geven of goed kunnen jureren.

Gebruik van oefenstof ontwikkeld door de KNGU.

Gratis gebruik van CRM systeem voor de ledenadministratie, altijd up to date.

Persoonlijke ondersteuning voor de club op het gebied van accommodatie, kaderwerving en behoud, ledenwerving en behoud en verbinding leggen op lokaal niveau met

BSO/gemeente/scholen/peuterspeelzalen.



### Trainster Ingrid getrouwd

Op maandag 11 mei is trainster Ingrid Anemaat getrouwd met Frank Bijker. Ingrid traint de dameselectie in de CALO-hal. De trainster werd door het bestuur verrast op een mooie bos bloemen, de selectieturnsters hebben een mooi boekje gemaakt met daarin de felicitaties. We wensen Ingrid en Frank veel geluk!

### 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.

## Zwolse Turnkampioenschappen op 20 juni 2015



Zaterdag 20 juni zat de Sporthal Zwolle Zuid (voormalige BDG-hal) de hele dag tot de nok toe gevuld met enthousiast publiek dat hun turnende kroost kwam aanmoedigen bij de Zwolse turnkampioenschappen

Al om 08.15 uur stond er een lange rij met ietwat nerveuze gymnasten voor de deur om mee te doen aan de wedstrijd. Op de meeste groepen was de oefenstof van tevoren uitgedeeld zodat de kinderen ook thuis konden oefenen. Vooral de balkoefeningen vonden de kinderen wel spannend want zouden ze alle sprongetjes en pasjes nog wel weten op het moment suprême. De dag was opgedeeld in vier wedstrijd rondes. Om elf uur was de eerste ronde afgelopen en konden de prijzen worden uitgereikt, daarna stond het publiek voor de volgende ronde alweer te trappelen om de turnkunsten van de kinderen te bewonderen. Ronde drie begon om half twee en duurde een uur langer dan gepland waardoor de laatste groep pas om vijf uur kon beginnen met de wedstrijd.

### **Maar liefst 333 deelnemers!**

In totaal deden er 333 kinderen mee aan de Zwolse Turnkampioenschappen. Behalve gymnasten van Kwiek en Lenig, deden ook turners en turnsters van gymnastiekvereniging Hercules, Avanti en Sparta mee aan het festijn. Kwiek en Lenig-voorzitter Ad Gerretzen benadrukte bij de opening van de wedstrijd dat door het grote aantal deelnemers het kampioenschap bijna uit haar jasje groeit. "Als er in de toekomst nog meer kinderen meedoen, weten we eigenlijk niet meer waar we het best terecht kunnen". De wedstrijd uitslagen staan op [www.kwiekenlenig.nl](http://www.kwiekenlenig.nl)



## Hoe leuk is gym

Ik ben Stijn Dijkstra, bijna 9 jaar. Ik zit al drie jaar op turnen waarvan 2 jaar bij de jongensselectie. Ik vind dit ontzettend leuk want bij de jongensselectie heb je 6 verschillende onderdelen die je traint dus dat is heel afwisselend. Ik vind niet alles even leuk maar ik vind rekstok, ringen en sprong het leukst. Het minst leuk vind ik vloer en voltige. Voltige omdat dit heel erg lastig is en vloer vind ik gewoon niet zo leuk. Sinds dit jaar trainen we twee keer in de week op maandag en woensdag. In totaal turn ik 3,5 uur per week. Ik heb les van Jovan en Janneke. Marieke is er dit jaar bij gekomen om extra te helpen.

### **Wedstrijden**

Ik vind de wedstrijden het allerleukst. Ik heb al een aantal medailles gewonnen. Dit vond ik erg leuk. We hebben ook net het allereerst turnkamp gehad waarbij ik ook 1 dag ben geweest. Dit was hartstikke leuk want we deden heel veel spelletjes en vielen daarbij ook in het water. Dat was grappig. Ik had dit jaar helaas een blessure aan mijn voet waardoor ik niet aan alle wedstrijden mee heb kunnen doen. Dit vond ik jammer. Groeten Stijn

### **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)

### **In Berkum wordt flink geturnd**

Leidster Anka Wessels (21) straalt helemaal als ze over 'haar' groep praat. Sinds anderhalf jaar staat ze op vrijdagmiddag van 16.00 tot 17.00 uur voor een groep met kinderen van 4 tot en met 6 jaar in de gymzaal van wijkcentrum de Weijenbelt in Berkum.

Er zitten 21 kinderen in haar groep. "Ik doe het nu anderhalf jaar en vindt het erg leuk", zegt Anka die zelf van haar vijfde tot 18<sup>e</sup> jaar heeft geturnd. Ze is derdejaars studente van de CALO op Windesheim en hoopt over anderhalf jaar haar eerstegraadsbevoegdheid te hebben om het vak lichamelijke opvoeding op diverse scholen te gaan geven.

Tijdens de gymles varieert Anka met spel en turnvormen. "Ik probeer wel een beetje aan de turnkant te blijven. Ik vind het leuk om ze iets aan te leren.



Je ziet vaak al heel snel resultaat. Binnen vier weken kunnen ze al een mooie nette koprol maken. En daar doe je het natuurlijk voor”, zegt Anka. Ze is van plan om ook de leermethode Gymkids van de KNGU te gaan gebruiken voor de lessen. “Daarin staan ook spelvormen, balanceren en mikvormen centraal.” Ook worden de kinderen bij deze methode spelenderwijs voorbereid op het aanleren van koprollen en radslagen.



In Berkum wordt op vrijdagmiddag drie uur lang gymles gegeven door de leidsters van Kwiek en Lenig. De twee andere uurtjes worden door Nelleke van Staveren verzorgd. De groepen zijn allemaal goed gevuld. “Je merkt dat de kinderen het er op school over hebben waardoor ze ook vriendjes of vriendinnetjes meenemen die dan op gym gaan. Ik word er altijd heel enthousiast van als ik lesgeef. De kinderen hebben ook altijd erg veel plezier”.

Op de maandag en de donderdag is Anka ook actief als trainster bij de selectiemeiden van Kwiek en Lenig in de CALO-hal. “Dat is natuurlijk totaal andere koek dan de gymles voor kinderen maar allebei is het even leuk”, zegt Anka.

### **Seizoen 2014-2015 Selectie Turnen Dames/meisjes**

Afgelopen seizoen heeft de dameselectie zich weer laten zien in de regio en nu ook voor het eerst landelijk! De jongste meiden (6-7 jaar) turnden in Almelo de teamcompetitie waar zij op een ontspannen manier kennis hebben gemaakt

met het turnen van wedstrijden. Na 4 wedstrijden eindigde het team knap op de 4<sup>e</sup> plaats (van 10 teams) vlak achter het brons. Individueel turnden Romée Stremmelaar en Thera Tanamal nog een regiowedstrijd, waar zij met een super wedstrijd zilver (Romée, 2008) en brons (Thera, 2007) pakten.

In november turnden de 4<sup>e</sup>-divisieturnsters in Winterswijk de teamwedstrijden van District Oost. De pupillen 2 (Lynn Reuvekamp, Sari Consten, Ruth Meeske en Demi La Faille) pakten hier knap het zilver en de jeugd-turnsters (Eva Swienink, Mandy Heemstra en Andra Vredenburg) pakten eveneens zilver.

Bij de 4<sup>e</sup> divisie werd er door iedereen duidelijk meegedraaid met de beste turnsters. Bij de plaatsingswedstrijd was er voor Demi zelfs goud en Hanne Haverkort en Rochely Figuereo-Gonzalez behaalden brons. En zeker noemenswaardig, voor het eerst plaatsten alle turnsters zich voor de regiofinale, ontzettend knap.

Bij de regiofinale waren er podiumplaatsen voor Hanne (zilver), Demi (zilver) en Andra (brons) en plaatste naast deze turnsters ook Ruth zich voor de districtsfinale. Tijdens deze districtsfinale sloot Demi haar succesvolle seizoen af met een overtuigende wedstrijd, zilver.

Bij de 3<sup>e</sup> divisie was er tijdens de 2<sup>e</sup> plaatsingswedstrijd zelfs zilver voor Maren Bos, en naast Maren plaatsten ook Chantal Brand en Milou van Assen zich voor de districtsfinale.

Tijdens deze districtsfinale die wel heel speciaal in de eigen CALO in Zwolle werd gehouden, plaatsten Chantal en Maren zich voor het eerst voor de landelijke halve finale 3<sup>e</sup> divisie, waarvan zij genoten hebben in Waalwijk.

Ook voor het eerst kwamen er dit seizoen ook turnsters in de 2<sup>e</sup> divisie uit. Boven verwachting plaatsten beide meiden (Dewey Groothand en Morgan Smit) zich bij de Instap N2 voor de kwartfinale NK 2<sup>e</sup> divisie. Een hele gave ervaring voor zowel turnsters als trainers in Tilburg! Naast deze meerkampwedstrijden (alle toestellen) turnden de bovenbouwmeiden ook nog toestelkampioenschappen waarbij nog enkele medailles werden binnengesleept: Jolyn zilver op vloer en balk en brons op sprong, Mandy goud op sprong en balk, Hanne goud op brug, Maren zilver op sprong, Andra zilver op sprong.





### Teamcompetitie Bosan voor pre-instappers in Almelo

In het voorjaar heeft de turnselectie van Kwiek en Lenig met haar zes pre-instappertjes meegedaan aan de teamcompetitie in Almelo. Er waren 10 teams met maximaal 6 turnsters, waarvan er 4 per wedstrijd mochten turnen. Ons team bestond uit Thera Tanamal, Romée Stremmelaar, Joss Mol, Sterre Boenders, Serah Huisintveld en Lonneke Niemeijer. Voor een aantal was het hun eerste echte wedstrijd, heel spannend maar ook supergezellig. De meiden



gingen er echt voor. Na de 1<sup>e</sup> wedstrijd stonden we op plaats 5, heel mooi want het was lastig te bepalen op welk niveau we zaten met de meiden. Dus gingen we voor een stapje hoger. Na deze wedstrijd stonden we op plaats 3, super. Toen kwam de derde wedstrijd waarna we naar plaats 4 gingen en na een prima geturnde 4<sup>e</sup> wedstrijd was het eindresultaat een hele mooie 4<sup>e</sup> plaats. Iedereen kreeg een mooie medaille en de meiden waren erg blij. Super gedaan meiden. We hebben genoten met elkaar.

### Thera begint aan topsportavontuur

Thera Tanamal (8 jaar) turnt sinds 2 jaar bij de selectie turnen dames van Kwiek en Lenig. Afgelopen maand heeft zij op uitnodiging een testtraining gedaan bij TON Almelo (Topturnen Oost Nederland). Enkele weken terug kregen wij



het goede bericht dat zij geselecteerd is met 3 andere meisjes van haar leeftijd om na de zomervakantie te gaan starten bij TON! Topturnen Oost Nederland biedt alleen turnen op het allerhoogste niveau van Nederland, met als doel deelname aan EK's, WK's en misschien zelfs de Olympische Spelen. Om dit te kunnen bereiken moet er al jong gestart worden met veel uren trainen. Na de zomervakantie zal Thera een proefperiode gaan draaien van 2 maanden. Als het dan van beide kanten goed gaat, zal zij vast 5x per week gaan trainen, waarvan 4x in Almelo en 1x bij Kwiek en Lenig. Zij blijft dus ook bij onze vereniging trainen. Op wedstrijden zal zij uitkomen voor zowel TON als Kwiek en Lenig. Via deze weg wensen wij Thera erg veel succes en plezier met dit avontuur!

### Districtsfinale afdeling Oost 4e divisie in Lelystad

Op zaterdag 30 mei werd in Lelystad de districtfinale van de afdeling Oost in de 4<sup>e</sup> divisie gehouden. Kwiek en Lenig had vier finalisten die mee mochten doen, namelijk Demi la Faille, Ruth Meeske, Andra Vredenburg en Hanne Haverkort. Helaas moest Hanne zich een dag voor de wedstrijd afmelden wegens een vervelende polsbleesure. Dat was natuurlijk erg jammer voor haar.

Andra Vredenburg, jeugd 2, turnde een stabiele wedstrijd op de brug waar ze zelfs een bronzen medaille haalde. In het totaaloverzicht belandde ze op de 12<sup>e</sup> plaats.

Ruth Meeske, pupil 2, turnde een goede wedstrijd. Hier en daar wat kleine foutjes die direct werden afgestraft, maar uiteindelijk heeft Ruth een prima 22<sup>e</sup> plaats behaald.

Demi la Faille, pupil 2 turnde een prima wedstrijd met weinig fouten. Ze behaalde een mooie 1<sup>e</sup> plaats op zowel brug als sprong. Ze werd 5<sup>e</sup> op de vloer en 12<sup>e</sup> op de balk, hetgeen haar uiteindelijk een prachtige 2<sup>e</sup> plaats opleverde. We zijn trots op deze meiden die het toch maar mooi tot een districtfinale hebben geturnd.



### **Toestelkampioenschappen 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> divisie** **17 mei Varsseveld**

De toestelkampioenschappen voor de 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> divisie werden op 17 mei in Varsseveld gehouden. Kwiek en Lenigdeelnemers waren Eva Swienink, Mandy Heemstra, Andra Vredenburg, Maren Bos, Lise Drost, Hanne Haverkort, Milou van Assen en Chantal Brand  
Iedereen deed mee op alle 4 toestellen. Medailles zijn er behaald door Mandy die goud op sprong en op balk in de wacht sleepte. Andra won zilver op sprong, Maren ging met zilver op sprong naar huis en Hanne had goud op de brug. Mooie resultaten!

### **Maak leuke turnfoto's tijdens vakantie**

Zit je straks lekker op de camping of ben je aan het zonnebaden op het strand en voel je turnkriebels op komen? Ga lekker gymmen, maak een radslag, een koprol of een gekke sprong en leg deze vast op een foto. Mail de foto naar [redactie@kwiekenlenig.nl](mailto:redactie@kwiekenlenig.nl) en wie weet staat jouw foto in de volgende nieuwsbrief.



### **Prettige vakantie allemaal!**

De redactie van de Nieuwsbrief wil iedereen een hele gezellige zomervakantie wensen. Hopelijk beleven jullie allemaal heel veel leuke dingen!



**De volgende nieuwsbrief verschijnt eind oktober 2015**