



# Nieuwsbrief

## Algemene Gymnastiekvereniging Fit

Januari 2014

Continu op de hoogte blijven van het laatste nieuws over onze gymnastiekvereniging? Volg ons dan:



[www.facebook.com/fitlisse](http://www.facebook.com/fitlisse)



@FitLisse

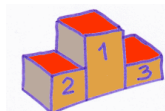
advertentie

# FLYNTH

adviseurs • accountants

Haven 1, Lisse | Tel 0252 – 43 02 00 | [www.flynth.nl](http://www.flynth.nl)

## Laatste kans: Opgeven voor de Onderlinge Wedstrijden op 15 feb.



Op zaterdag 15 februari nemen onze leden het tegen elkaar op tijdens de Onderlinge Wedstrijden in sporthal Ter Specke in Lisse. In de lessen is er al

hard geoefend, zodat iedereen wat moois kan laten zien op de wedstrijd.

Heb jij je nog niet opgegeven? Doe dat dan uiterlijk vrijdag 31 januari via: [onderlingewedstrijd@fitlisse.nl](mailto:onderlingewedstrijd@fitlisse.nl). Aanmeldingen die later binnenkomen, kunnen wij helaas niet meer verwerken in het wedstrijdschema. De kosten voor de wedstrijd bedragen €5,00.

## Help jij tijdens de wedstrijd een handje?



Om deze dag voor onze leden zo goed mogelijk te laten verlopen, zijn we nog op zoek naar vrijwilligers die vanaf 8.30 uur helpen bij klusjes als: catering, jurybriefjes ophalen, EHBO, enzovoorts. Voor ieder wat wils dus. We horen

graag van je via [onderlingewedstrijd@fitlisse.nl](mailto:onderlingewedstrijd@fitlisse.nl)!

## Woord van het bestuur

'Het jaar is al weer lekker op gang, maar ik kan deze kans niet voorbij laten gaan om iedereen alsnog een heel gezond, gelukkig en sportief nieuw jaar te wensen!

Fit heeft 2013 afgerond met het insturen van een leuk promotiefilmpje waarmee we een nieuwe tumblingbaan konden winnen. Helaas is dit niet gelukt, maar we kunnen wel terugkijken op een hele leuke week, waarbij we intensief gebruik maakten van de - geleende- nieuwe airtrack en we hebben er een gaaf filmpje aan over gehouden! (zie website)

Het nieuwe jaar zijn we ook in volle vaart van start gegaan met het vernieuwde lesuur "Fit-Actief!" op zaterdagochtend. Dit is u vast niet ontgaan, want we hebben daarmee zo'n beetje alle kranten gehaald! Alle inzet heeft gelukkig zijn vruchten afgeworpen; we hebben namelijk al heel wat nieuwe gezichten mogen groeten op zaterdagochtend.

Ook zijn we blij te melden dat Marja Brouwer ons met haar boekhoudkundige kennis gaat ondersteunen. Marja en Ton hebben een constructie bedacht om het penningmeesterschap samen te volbrengen!

Susan Schoone – algemeen bestuurslid

## Help jij toestellen vervoeren?

Voor deze wedstrijden zijn natuurlijk ook turn-toestellen nodig. Net als voorgaande jaren worden deze uit de gymzalen vervoerd naar Sporthal Ter Specke. Hiervoor zijn we nog op zoek naar vrijwilligers voor een toestelploeg. Helpen kan op vrijdagavond en/of op de wedstrijddag. Meer informatie en aanmelding via: [onderlingewedstrijd@fitlisse.nl](mailto:onderlingewedstrijd@fitlisse.nl).



Benieuwd naar lesroosters, wedstrijduitslagen en actueel nieuws? Meer informatie over onze gymnastiekvereniging vind je op onze website: [www.fitlisse.nl](http://www.fitlisse.nl) en op [www.facebook.com/fitlisse](http://www.facebook.com/fitlisse)

## OP DE AGENDA...

**15 feb. | Onderlinge Wedstrijden**

**15-23 feb. | Vakantie**

*Geen lessen, met uitzondering van selectiegroepen.*

**8 mrt. | Turnwedstrijden**

*Amsterdam, senior & junior divisie 4 t/m 6*

**15 mrt. | Turnwedstrijden**

*Amsterdam, Jeugd divisie 4 t/m 6*

**21 mrt. | Sportgala Lisse**

*Poelhuys Lisse*

**22 mrt. | Demonstratie**

*Demogroep treedt op in een Berkhout in Lisse.*

**29 mrt. | Turnwedstrijden**

*Amsterdam, D1 instap t/m jeugd*

## Fit het weekend in!

Zoek je een gezonde en betaalbare manier om het weekend mee te beginnen? Kom dan eens kijken bij het vernieuwde lesuur van Fit op zaterdagochtend: **Fit-Actief!**. Bedoeld voor alle mannen en vrouwen van 40+ die lekker in beweging willen blijven.



Het lesuur wordt verzorgd door Peter van

Denzen. Hij sloot zich 34 jaar geleden aan bij Fit. 'Voornaamste reden was dat ik buiten het hardlopen, ook een sport zocht waarmee ik de rest van mijn lijf kon ontwikkelen. Ik wilde niet vastzitten aan een duur lidmaatschap in de sportschool en het motiveerde mij om in een groep te sporten.'

### Voor mannen én vrouwen

Al snel werd Peter gevraagd om de toenmalige 'herengroep' over te nemen. Inmiddels zijn ook vrouwen meer dan welkom in zijn les. Peter legt het accent op conditieverbetering door middel van circuittraining en allerlei spelvormen als basketbal, volleybal of hockey. Ook lenigheids- en rekoefeningen komen aan bod. Hij vertelt: 'Het doel van de lessen is om op speelse manier je grenzen te verleggen. Verantwoord sporten op je eigen niveau; dat sterkt je spieren. Maar ook je lenigheid neemt toe waardoor je – ook als je ouder wordt – beter blijft functioneren.'

### Meer informatie

Fit-Actief! wordt gegeven op zaterdagochtend van 9.00 tot 10.00 uur in de gymzaal aan de Ruishoornlaan in Lisse. Meer informatie vind je op [www.fitlisse.nl](http://www.fitlisse.nl). Of bel met trainer Peter van Denzen: 0252-411082. Uiteraard ben je ook zonder aanmelding van harte welkom in de les.

Wil je tweedehands  
turnkleding kopen of  
verkopen?

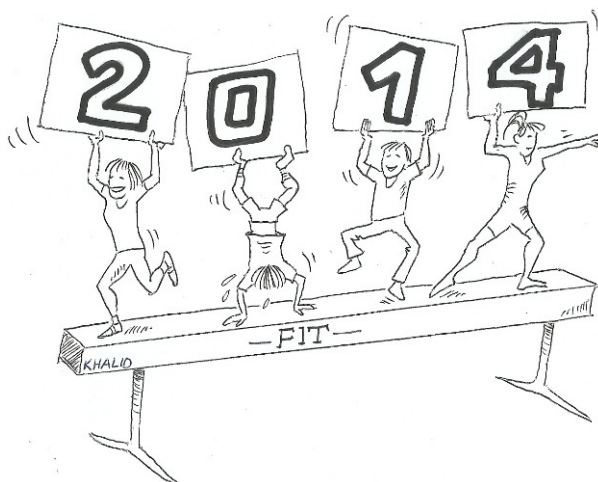
**nieuw**

Kijk op onze site bij :  
"vraag en aanbod"

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



**Geef het nieuwe jaar glans,  
blijf bij Fit in balans!**



We hebben helaas niet gewonnen met de filmwedstrijd van Speerstra Gymnastics. Maar het heeft ons wel een film opgeleverd met veel mooie sportmomenten. Zien? Kijk op onze Facebookpagina. ➡



**FIT Lisse: promofilm Airtrack van Airgym**

Ter promotie van de Airtrack van Airgym heeft Fit Lisse deze promofilm gemaakt. De airtrack is geleend bij Speerstra Gymnastics.