



# Nieuwsbrief

## Algemene Gymnastiekvereniging Fit

Maart 2015

advertentie



Voor de leukste handgemaakte kraamcadeaus

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



### Bloemenmozaïek

Fit doet dit jaar weer mee aan de Bloemenmozaïek-wedstrijd in Lisse en daar hebben wij jouw hulp bij nodig! Dit keer niet vanuit de gymzaal maar we gaan op 15, 16 en 17 april prikken en ritsen op de Narcissenstraat 6. Zaterdagochtend 18 april moet het klaar zijn. Ook nu rekenen we weer op veel kleine en grote handen om met elkaar een paar gezellige dagen te hebben. Meer informatie volgt nog.



### 1<sup>ste</sup> succes in Amsterdam

De komende zaterdagen nemen veel van onze selectiemeiden deel aan regionale turnwedstrijden in Amsterdam. Lisa de Nooijer, Elisa Bierman, Indi Reijn en Mirthe v/d Zon mochten het spits afbijten op 7 maart.

Indi en Mirthe kwamen 's middags in actie tijdens de wedstrijd voor de 4<sup>de</sup> divisie Pupil-2 D1. Indi haalde een 16<sup>de</sup> plaats met 45.283 punten. Mirthe eindigde als 21<sup>ste</sup> met een puntentaal van 43.217.

In de avond was het de beurt aan de meisjes in de categorie 'Jeugd-2 F' waarin Elisa en Lisa uitkwamen. Elisa haalde een 25<sup>ste</sup> plaats met 40.650, net buiten de finaleplaatsen. Met een puntentotaal van 41.809 wist Lisa een felbegeerde finaleplaats veilig te stellen voor zaterdag 23 mei. Dan zal zij zich wederom moeten bewijzen in de districtsfinale van Zuid-Holland.

### Woord van het bestuur

Sinds kort mag ik het bestuur versterken en krijg ik langzaam inzicht in de enorme berg werk dat het bestuur verzet om de vereniging springlevend en actief te houden. In deze nieuwsbrief lees je over een aantal activiteiten.

Spannend is natuurlijk de opening van ons nieuwe supermoderne sportcomplex: De Waterkanten. Tijdens de open dagen op 21 en 22 maart mag iedereen gratis een les volgen zodat het belangstellende publiek daadwerkelijk ziet wat er zoal gedaan kan worden in zwembad en gymzalen. Het is toch fantastisch dat Lisse er zo'n prachtige locatie bij krijgt; ik hoop dat iedereen zelf een kijkje gaat nemen. Het bestuur heeft al een voorproefje mogen nemen, maar we gaan zeker weer kijken tijdens de open dagen.

Fit is vertegenwoordigd op zaterdag 21 maart met het geven van een aantal demo's. Dit spektakel vindt plaats tussen 10.00 en 16.00 uur. De planning is op dit moment dat wij de spullen van de vereniging op 23 of 24 maart gaan verhuizen naar de nieuwe locatie. De lessen zijn dan vanaf 26 maart in de nieuwe zaal. Op de website en via briefjes van de trainers houden wij jullie hiervan op de hoogte. Ook zullen we je nog benaderen voor het eventueel helpen bij de verhuizing.

Dan natuurlijk de turn- en fundag wat weer een geweldig evenement gaat worden. Voor het eerst mogen wij als vereniging dit evenement organiseren. Veel verenigingen uit de omliggende gemeente komen ons dan bezoeken. De datum voor dit grootse evenement is 18 april.

Ook gaat de vereniging weer met een eigen bloemenmozaïek meedingen naar een prijs. Vorige keer hadden we nota bene de gezelligheidsprijs gewonnen. Laat dat iedereen prikkelen om dit jaar te komen helpen met het maken van het mozaïek. Kortom, de vereniging bruist weer van activiteiten de komende maanden.

**Ted Freriks – Algemeen bestuurslid**



### Leiding gezocht!

Wij zijn op zoek naar enthousiaste leiding voor verschillende groepen en leeftijden. Het liefst gediplomeerd, niveau 2 of 3 of sportopleiding. Heb je dit niet, maar heb je wel ervaring? Neem dan toch contact met ons op. Een opleiding via Fit hoort tot de mogelijkheden.

Lijkt het je leuk om ons gezellige team te versterken of heb je vragen hierover, neem dan contact op met: Ton Wildenburg: 06-42262526 of mail naar: [tonwildenburg@fitlisse.nl](mailto:tonwildenburg@fitlisse.nl)



## OP DE AGENDA...

### 14 mrt. | Turnwedstrijden

Amsterdam, 4<sup>de</sup>, 5<sup>de</sup>, 6<sup>de</sup> divisie

### 21 mrt. | Opening sport-complex De Waterkanten

### 26 mrt. We zijn verhuisd!

De gymlessen (m.u.v. Lisserbroek) vinden plaats in de nieuwe sporthal.

### 28 mrt. | Turnwedstrijden

Amsterdam, Meisjes D1

### 15 t/m17 apr. | Bloemsteken

Informatie volgt.

### 18 apr. | Turn- en Fundag

Deze recreatieve wedstrijd wordt dit jaar door Fit georganiseerd in Lisse.

## Spannend...Kijkers in de les!

Door Danique Wildenburg | woensdag 17.00 -18.00 Lisserbroek

De kijkles, altijd een spannende les voor onze leden. Spannend omdat alle ouders, broertjes, zusjes, opa's en oma's mogen komen kijken in de gymles. Afgelopen week was het dus wat drukker dan normaal in onze lessen.

De kinderen doen extra hun best en dat is leuk om te zien. Wat grappig is, is dat ze erg rustig zijn in deze les. Dat is normaal wel anders... Daarnaast is het voor de kinderen leuk om aan iedereen te laten zien wat ze doen en leren tijdens de gymlessen.



De kijklessen gemist? De volgende reeks is van 20 april t/m 25 april. Het is de bedoeling dat ouders tijdens de overige gymlessen van het seizoen in de kleedkamer wachten totdat de leiding de deuren opent, zodat de overgangen tussen de lessen soepel en rustig verlopen.

## Even voorstellen.... Mirjam van Delft

**Je herkent haar gezicht ongetwijfeld, want Mirjam geeft diverse lessen bij Fit. Hoogste tijd om eens écht kennis te maken met deze juf. Wat doet ze bij Fit en hoe besteedt zij het liefste haar vrije tijd?**



### Vertel, wat doe je zoal bij fit?

'Ik geef les aan diverse groepen. Allereerst op donderdag de meisjes van 6-7 jaar. Dit is een leuke les, maar ook een belangrijke. In deze groep wordt de basis gelegd voor als ze later door willen gaan in het turnen. We besteden dan ook veel aandacht aan de beginteknische van turnen en springen. Maar ook als je niet doorgaat in het turnen is deze leeftijd belangrijk om te oefenen in lenigheid en controle, want in bijna alle sporten is dat een noodzakelijke basis. Daarnaast vind ik het belangrijk dat turnen niet alleen inspannend, maar ook ontspannend moet zijn!'

### En verder?

'Ik train ook de selectiegroepen. Zowel de turnsters als de springers doen regelmatig mee aan wedstrijden. Regionaal en soms ook nationaal. En wie de nieuwsberichten volgt, weet dat Fit het goed doet!'

### Geeft dat geen stress?

'Dat valt best mee hoor. Natuurlijk zijn wedstrijden met een jury erbij spannend, maar als je goed geoefend hebt, kun je ver komen. Wedstrijden zijn tenslotte een bekroning van je oefenen. En hoe meer je het doet, des te zekerder wordt je. Ook voor de selectiegroepen geldt dat turnen en springen ontspannen en leuk is.'

### Doe je nog wat anders dan met turnen bezig zijn?

'Nou en of! Paardrijden en salsadansen. Salsa is een actieve dansvorm uit Midden-Amerika en met een uurtje Salsa raak je heel wat calorieën kwijt. Verder verdiep ik mij – naast mijn werk als diëtiste - ook nog in het onderwerp sport en voeding. Ik vind het erg belangrijk dat sporters (zowel top als recreatief) verstandig eten. Hoe meer je wilt bereiken in de sport, des te belangrijker is de voeding. Maar ook als je alleen maar sport voor ontspanning is een goed voedingspatroon belangrijk.'



## Verhuisbericht

Ja en of! Fit gaat verhuizen. Nog maar een paar weken en onze vereniging gaat naar de nieuwe sporthal "De Waterkanten". Het wachten is nog op de officiële opening. We verhuizen onze toestellen en spullen op 23 of 24 maart. De lessen (m.u.v. Lisserbroek) starten er dan vanaf 26 maart. De leiding en het bestuur van Fit zijn al geweest om de zaal te bekijken en te ontdekken hoe alles werkt. Voor iedereen straks wel even wennen, maar wij kijken uit naar een mooie zaal met nieuwe toestellen en 's winters lekker warm.