



Nieuwsbrief

Algemene Gymnastiekvereniging Fit

November 2014

Advertentie



Voor de leukste handgemaakte kraamcadeaus
www.pukkiez.nl

Nieuwe wedstrijd voor recreanten

Zaterdag 8 november doen we mee aan een nieuwe wedstrijd. Turnverenigingen in de Duin- en Bollenstreek hebben de handen ineen geslagen om verschillende activiteiten te organiseren. Dat heeft er onder andere voor gezorgd dat er vorig jaar voor het eerst een nieuwe recreatiewedstrijd werd georganiseerd. Dit was een groot succes en daarom willen wij dit jaar ook graag mee doen.

Op 8 november gaan we met een enthousiaste groep turners en turnsters op weg naar Valkenburg waar we tegen drie andere turnverenigingen (SKR, DWS en de Valken) zullen strijden. Alle kinderen worden gemixt, dus ze komen met kinderen van andere verenigingen in een groepje te zitten waardoor ze aan het einde van de dag veel nieuwe vriendjes en vriendinnetjes hebben gemaakt. Het belooft een gezellige dag te worden waarbij vooral sportiviteit voorop staat!

Wil je komen kijken? Leuk! Wij zijn van 8:30 tot 15:00 te vinden in sporthal De Terp, Kerkweg 3, 2235 BC in Valkenburg.

Geslaagd Gymnastiekfeest

Eén ieder die geïnteresseerd is in gymnastiek, kon tijdens de Feestweek op 21 september meedoen met de activiteit van onze vereniging. Maar liefst 113 kinderen kwamen naar sporthal de Meerzicht om kennis te maken met de gymnastieksport. De kinderen konden hun talenten ontdekken op de bekende turntoestellen als lange mat, ongelijke brug en trampoline. Daarnaast was een deel van de sporthal ingericht als kleuterhoek en werd de nieuwe tumblingbaan uitgerold.



Woord van het bestuur

'Het seizoen 2014/2015 is alweer twee maanden oud. Er gebeurt heel veel binnen en buiten de vereniging rondom alles wat met gymmen en turnen te maken heeft. Over de meeste activiteiten is in deze nieuwsbrief wel iets te lezen. We proberen jullie natuurlijk zo goed mogelijk op de hoogte te houden van wat er allemaal gebeurt.

Extra fijn dat onze hoofdredacteur Lindy weer terug is van een welverdiende huwelijksvacantie want in haar afwezigheid is het ons niet gelukt om een goede nieuwsbrief uit te brengen. Door de extra inspanningen van Lindy is deze nieuwsbrief nu in versneld tempo alsnog uitgekomen. Graag voor deze keer wil ik Lindy even in de spotlights zetten.

Lindy, dankzij jouw enorme drive om de nieuwsbrief elke keer op tijd uit te brengen, blijven onze leden steeds op een leuke manier op de hoogte van alles wat er in en om de vereniging gebeurt. Bedankt dat je dit voor ons doet! (en nu maar hopen dat ze dit ook plaatst)

Ton Wildenburg - penningmeester

Hij komt er aan....

Velen hebben de Airtrack-Pro van Sidijs al gezien en misschien wel gebruikt. We mochten deze lenen want... - na veel sparen, collecteren, onderhandelen en subsidies aanvragen- hebben we eindelijk een nieuwe tumblingbaan kunnen kopen! Een enorme investering maar met een hoop grote voordelen, zoals: rust en stilte! Eenmaal opgeblazen draaien we de dop er op en kan de blower uit. Straks kun je de leiding gewoon verstaan als ze wat zeggen :-). Ook het opblazen gebeurt stiller, omdat de blower netjes in een stevige 'flightcase' zit die veel geluid tegenhoudt.

Wij hopen met deze nieuwe baan weer heel veel jaren vooruit te kunnen om jou fijnere en vooral stillere lessen te bezorgen. De levering zal in november plaatsvinden. Om de nieuwe tumblingbaan, een Super Silent Air-Track Pro van 18 meter lang, 2 meter 60 breed en slechts 33 cm hoog, in ontvangst te nemen, organiseren we iets feestelijks. Meer informatie hierover krijgen jullie zo snel mogelijk te horen.

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

OP DE AGENDA...

8 nov. | Turnwedstrijd

Wedstrijd voor recreanten,
Valkenburg

20 nov. | Ledenvergadering

In Rustoord. Aanvang: 20.00 uur

23 nov. | Demogroep

Demogroep geeft optreden in
Robijnhof in Leiden

Nov. | Springwedstrijden

15/11 Niveau D, Bodegraven
22/11 Niveau A, B, C, Voorschoten

LEDENVERGADERING MET PRESENTATIE OVER SPORT & VOEDING



Op de eerste verdieping van verzorgingscentrum Rustoord [Rustoordlaan 1] houden wij op donderdag 20 november onze ledenvergadering om 20.00 uur. Je bent van harte welkom!

Tijdens deze vergadering zal Mirjam van Delft, diëtist en trainster bij Fit, een presentatie geven over sport en voeding. Wat we eten en drinken is van grote invloed op de prestatie die we kunnen leveren, maar ook hoe snel we daar weer van herstellen. Dit geldt zowel voor kinderen (die ook in de groei zijn) als voor volwassenen. Lijkt het je leuk om wat meer te weten over je vochtbalans, wat te eten voor/tijdens/na een training of wedstrijd en de fabels en feiten rondom voeding en sport? Dan zien we jou graag 20 november om 20:00 op de ledenvergadering van Fit.

Ouder en kindgym bij Fit breidt uit

Bij Fit kunnen zelfs de allerkleinsten al lid worden. Ukkies die zelfstandig kunnen lopen, mogen al meedoen met de ouder & kindgym. In de regio zijn wij de enige gymnastiekvereniging die deze lessen aanbiedt. Daar zijn we best trots op! Fit startte 23 jaar geleden met één uurtje op vrijdag onder het mom: "we zien wel hoe het loopt". Al gauw kwam daar een tweede uur bij. Omdat er nog steeds grote belangstelling is voor deze les en kinderen uit de hele regio onze gymzaal weten te vinden, werd het tijd voor nog een lesuur. Fit start op 5 november met lessen op de woensdagochtend om 08.45 uur in de gymzaal aan de Ruishoornlaan. Meer lesinfo: www.fitlisse.nl.

Samen bewegen

Samen met papa, mama, opa, oma of tante lekker een uurtje gymmen. Het opdoen van bewegingservaring is op deze leeftijd namelijk ontzettend belangrijk. De kinderen leren tijdens de ouder & kindgym spelenderwijs kleine opdrachten uit te voeren. Daarnaast komen het inschatten van afstand, diepte, hoogte en verte aan de orde. De kinderen krijgen spelenderwijs wisselende bewegingssituaties aangeboden, waardoor ze geprikkeld worden om te bewegen: klimmen, klauteren, balanceren, hangen, springen, rollen en dansen. In de ontmoeting met andere kinderen, leert de peuter hoe rekening met elkaar moet worden gehouden en dat je op je beurt moet wachten. Daar komen dan ook nog andere dingen bij, zoals het zingen en dansen in een kring. Samen bewegen zal het contact tussen u en uw kind alleen maar verstevigen en het kind meer zelfvertrouwen geven.

Leren van elkaar

Voor ouders/begeleiders is de gymzaal een ideale plek om andere ouders/begeleiders met hun kinderen te ontmoeten. Er worden contacten gelegd en opvoedingstips uitgewisseld.



Vacature - J&R Commissie

Wij zijn op zoek naar ouders en/of enthousiaste jongens en meiden vanaf 14 jaar die willen helpen bij het organiseren van activiteiten van Fit. Denk aan het Sinterklaasfeest en de Disco- en playbackshow, kermisactiviteit, etc. Tip: het staat goed op je cv!

Wat houdt het in?

- Je wordt lid van de Jeugd & Recreatiecommissie: een gezellige groep vrijwilligers, die met name activiteiten organiseert voor de jeugd van onze vereniging.
- Je leert wat er komt kijken bij de organisatie van een evenement. Bijvoorbeeld het maken van een draaiboek;
- Je neemt deel aan vergaderingen. Bijvoorbeeld om spellen en activiteiten te verzinnen;
- Je helpt bij voorbereidingen en uiteraard op het evenement zelf. Bijvoorbeeld met het begeleiden van een groepje kinderen of bij een spel.

Meer weten? Stuur dan een e-mail naar susanschoone@fitlisse.nl. Je kunt ook bellen, appen of smsen naar: 06-54966390.