



# De Brug



**G.V. Lycurgus-Hygiëa**



Februari 2026

Editie 11

Nieuwsbrief

*Lycurgus Hygiëa*  
*Anno 1872*

<https://www.lh-gymnastiek.nl/>

# Welkom!

**Beste lezer en lid,**

Februari was weer een heerlijke, drukke maand! We hebben genoten van de wedstrijden bij het jongens- en herenturnen én van de fantastische springwedstrijd die we samen met LH en Swift uit Assendelft hebben georganiseerd! 🥳 ✨

Daarnaast valt er weer genoeg te lezen. Zo hebben we een kersverse nieuwe sponsor (check pagina 9! 🔥) en blikken we terug op de jaarlijkse ALV (pagina 10-11). Ook vind je op pagina 13 en 14 alvast informatie over de **onderlinge wedstrijden op 18 april**, dus zet die datum snel in je agenda! 📅 📍

Tijdens de ALV hebben we ook uitgebreid stilgestaan bij ons clubblad *De Brug*. Sinds de herintroductie in 2025 hebben we veel positieve reacties en waardevolle tips ontvangen, waarvoor dank! Om de kwaliteit hoog te houden en jullie steeds van de leukste updates te voorzien, is er tijdens de ALV besloten *De Brug* voortaan **om de 6 weken** uit te brengen in plaats van maandelijks. Zo blijft elke editie een feestje om te lezen! 🥰

Veel leesplezier 📖

**Sportieve groeten** 💪

Redactie De Brug,  
*Karlijn & Tess*



# NEWSFLASH

Heeft u een **eigen bedrijf** of werkt u bij een bedrijf met budget voor lokale sportverenigingen? Wij zijn altijd opzoek naar nieuwe **sponsors** voor de vereniging! Bij interesse of vragen, **neem contact op met** [niels@lh-gymnastiek.nl](mailto:niels@lh-gymnastiek.nl) of kijk op <https://www.lh-gymnastiek.nl/Over-LH/Sponsor-woorden/> voor meer informatie.

## 👉 Vrijwilligers altijd welkom! 👈

We kunnen onze club alleen draaiende houden dankzij de inzet van vrijwilligers. Soms vragen we gericht hulp via De Brug of de appgroepen. Maar heb je zelf een idee of wil je ergens bij helpen? Laat het vooral weten – alle hulp is welkom! Ook al is het eenmalig.

## Benieuwd naar bevindingen uit de **Algemene Ledenvergadering?**

Scroll door naar pagina 10 voor feitjes over de club!

 @lh\_gymnastiek  
@lh\_rhonrad  
 @lh.gymnastiek  
 Lycurgus-Hygiëa gymnastiek

## 💡 Wist je dat... 💡

De Brug ook gedeeld wordt via de website? Daar kun je ook alle vorige edities terugvinden! Kijk op: <https://www.lh-gymnastiek.nl/nieuwsbrief-archief/>

## Speel je al mee met de VriendenLoterij?

Dan kun je jouw lot eenvoudig koppelen aan Lycurgus-Hygiëa – zo steun je automatisch onze club!

☎ Bel de Ledenservice via 088 - 020 10 20  
📍 Kies optie 5

🟦 Geef onze clubcode door: **22521**

✅ Het kost jou helemaal niets extra!

💜 Hoe meer loten aan LH gekoppeld zijn, hoe meer inkomsten we als club ontvangen – bijvoorbeeld voor materialen en activiteiten.

Bedankt voor je steun!

**De Brug is ván en vóór alle leden**, van jong tot oud💜. Om deze nieuwsbrief voor iedereen interessant te houden, **ontvangen we graag** jullie input, ideeën en verhalen. Laat het ons weten via [debrug@lh-gymnastiek.nl](mailto:debrug@lh-gymnastiek.nl)!

# Agenda

Wanneer?	Wie?	Wat?
7 februari	Rhönrad	2e plaatsingswedstrijd
8 februari	Turnen selectie jongens/heren	2e Bram Koopman Event
8 februari	Springuur	Springwedstrijd
19 februari	LH	Algemene ledenvergadering
7 maart	Rhönrad	3e plaatsingswedstrijd
28-29 maart	Turnen selectie meisjes/dames	3e competitewedstrijd
11 april	Rhönrad	Nederlands Kampioenschap
18 april	LH	Onderlinge wedstrijden
30-31 mei	Turnen selectie meisjes/dames	Toestelkampioenschappen
20 juni	LH	Open dag

*Indien u vragen heeft over de aanwezigheid bij specifieke activiteiten, kunt u terecht bij de trainer van uw groep, die weten het meest.*

# Wij zijn LH!

## Contact



Meld je aan voor een GRATIS proefles via: <https://www.lh-gymnastiek.nl/Lidmaatschap/ProeflesLid-woorden/>

## Lesaanbod



## En dit is onze hoofdsponsor



Hypnose Instituut Nederland is dé opleider op het gebied van hypnose in Nederland en leert **jou** hoe je **ontspannen** blijft en **zelfverzekerder** wordt.

GRATIS bijdragen aan onze club? Klik op een van de logo's!



# Doe mee! Aan de heren bewegegroep 65+

Waarschijnlijk hoort u vaak dat bewegen gezond is. Ook hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder onderstreept dit. Bewegen is gezond voor de fysieke en mentale gezondheid, daarnaast doe je er sociale contacten mee op. De heren Fit & Vitaal 65+ groep van gymnastiekvereniging Lycurgus Hygiëa is een groep mannen die wekelijks werken aan hun lenigheid, spierversterking, coördinatie, uithoudingsvermogen en spelinzicht. Wilt u (meer) in beweging komen? Kom dan eens langs bij deze gezellige en bovenal toegankelijke groep!

Gymnastiekvereniging Lycurgus Hygiëa is een begrip in de Zaanstreek. Al jarenlang is de gymnastiekzaal op de Braillestraat in Krommenie elke donderdagavond van 20.45 tot 22.00 uur het domein van de seniorenheren. De les is onder begeleiding van een gediplomeerde trainer. De trainer vindt de sociale cohesie en plezier belangrijk, maar uiteraard gaan te mannen wel zwetend naar huis. Iedere les bestaat uit een gezamenlijke warming up, individuele lenigheid- en stabiliteitsoefeningen, circuittraining en als afsluiter badminton of volleybal. Het jongste groepslid is 68 en de oudste is 92 jaar!



➤ Iedereen doet mee op zijn eigen manier. Foto: aangeleverd

## Mannen opgelet!

Doe mee aan de heren bewegegroep 65+

**KROMMENIE** – Waarschijnlijk hoort u vaak dat bewegen gezond is. Ook hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder onderstreept dit. Bewegen is gezond voor de fysieke en mentale gezondheid, daarnaast doe je er sociale contacten mee op.

De heren Fit & Vitaal 65+ groep van gymnastiekvereniging Lycurgus-Hygiëa is een groep mannen die wekelijks werkt aan hun lenigheid, spierversterking, coördinatie,

uithoudingsvermogen en spelinzicht. Wilt u (meer) in beweging komen? Kom dan eens langs bij deze gezellige en bovenal toegankelijke groep!

Gymnastiekvereniging Lycurgus-Hygiëa is een begrip in de Zaanstreek. Al jarenlang is de gymnastiekzaal aan de Braillestraat in Krommenie elke donderdagavond van 20.45 tot 22.00 uur het domein van de seniorenheren. De les is onder

begeleiding van een gediplomeerde trainer die plezier belangrijk vindt, er wel voor zorgt dat de mannen zwetend naar huis gaan. Iedere les bestaat uit een gezamenlijke warming-up, individuele lenigheid- en stabiliteitsoefeningen, circuittraining en als afsluiter badminton of volleybal. Het jongste groepslid is 68 en de oudste is 92 jaar!

Zo vertelt Rob Fieseler die zijn 25-jarig jubileum bij de vereniging al gevierd heeft: "Ieder doet mee op zijn eigen manier en tempo. Er is zeker geen dwang om een enorme prestatie neer te zetten, het gaat erom dat je lekker bezig bent om je lijf en je spieren in goede conditie te houden en het is gezellig. Als je een oefening te zwaar vindt, dan doe je hem minder. Geen probleem. En we hebben behoefte aan meer krasse knarren op de donderdagavond."

Bent u geïnteresseerd geraakt? Kom dan gezellig een keer langs in uw sportkleding op de donderdagavond. De eerste 3 lessen zijn gratis, erna betaalt u € 45 per kwartaal. Heeft u voordat u langskomt nog vragen? Neem contact op met: ledenadministratie@lh-gymnastiek.nl



**Dit stuk stond ook in de Krommenieër!**

Zo vertelt Rob Fieseler die zijn 25-jarig jubileum bij de vereniging al gevierd heeft: "Ieder doet mee op zijn eigen manier en tempo. Er is zeker geen dwang om een enorme prestatie neer te zetten, het gaat erom dat je lekker bezig bent om je lijf en je spieren in goede conditie te houden en het is gezellig. Als je een oefening te zwaar vindt, dan doe je hem minder. Geen probleem. En we hebben behoefte aan meer krasse knarren op de donderdagavond."

Bent u geïnteresseerd geraakt? Leuk, dan willen wij u ontmoeten! Kom gezellig een keer langs in uw sportkleding op de donderdagavond. De eerste 3 lessen zijn gratis, erna betaalt u € 45 per kwartaal.

# Springwedstrijd



## Onder 12 niveau 2:

2 Hailey Bakker

## Gameday: Swift x LH Springwedstrijd! ✨

Een dag vol actie en precisie 🚀. De turners en turnsters werden flink op de proef gesteld. De 12+ groep liet oefeningen zien op de pegasus, de plank-kast, de vlindertrampoline en de airtrack. De groep onder 12 deden oefeningen op de trampoline-lange kast, de plankoline-kast, trampoline en de airtrack. Bij de meeste onderdelen was het zaak om twee verschillende sprongen neer te zetten. Maar op de airtrack ging de lat nóg een stukje hoger: daar lieten de deelnemers een volledige oefening zien. Per leeftijdscategorie waren er 2 niveaus. We zijn trots op alle sportiviteit en spectaculaire skills! 🙌🔥

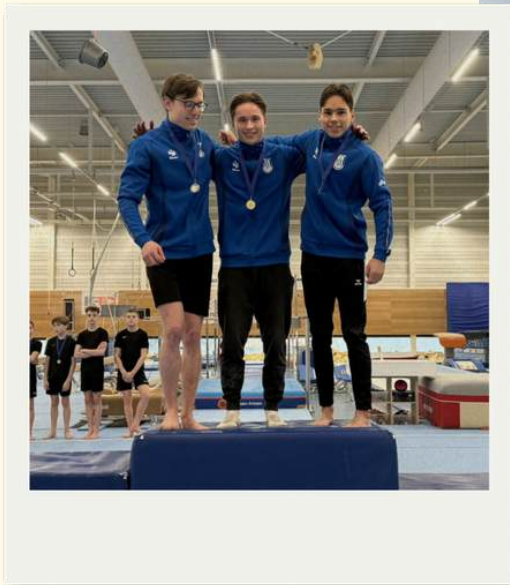


## Onder 12 niveau 1:

3 Kyra Gandin

# 2e Bram Koopman Event

Op 8 februari was de laatste competitie wedstrijd van de selectiejongens. Wat hebben ze het goed gedaan 😊



**Jeugd niveau 9**



**Senioren niveau 5**



- 1 Hidde Neeft
- 2 Joey Bakker
- 3 Raul Louwman
- (4) Mauro Louwman



- 1 Diaz Schreuder
- 2 Mees van Haaren
- 3 Bodhi Selij

# Breaking News

**Verrassing! Met trots mogen wij jullie voorstellen aan een nieuwe officiële sponsor: FIT Krommenie. Zij gaan zich voor 1 jaar aan LH verbinden en worden de sponsor van de Onderlinge wedstrijd van 18 april a.s.. Je leest hier het interview met Sjoerd.**

Ook sponsor worden?  
Graag! Wij zijn altijd opzoek naar sponsoren die ons willen ondersteunen.  
✉ Niels Venniker:  
[niels@lh-gymnastiek.nl](mailto:niels@lh-gymnastiek.nl)

## **1. Wie ben je?**

Mijn naam is Sjoerd Dolsma, Manueel Therapeut en Praktijkhouder bij FIT Krommenie.

## **2. Kan je iets vertellen over je bedrijf en wat jullie doen?**

Wij zijn een fysiotherapiepraktijk in Krommenie met een breed aanbod aan specialisaties op het gebied van bewegen. We begeleiden patiënten bij revalidatie na operaties en sportblessures, en bieden onder andere manuele therapie, bekken therapie, handtherapie en kindersfysiotherapie. Daarnaast doen we diagnostiek met echografie en behandelen we onder andere met shockwave.

Bij FIT Krommenie Fysiotherapie willen we graag weten wat iemand beweegt. Samen met de patiënt maken we een grondige analyse van de klachten: wat is de oorzaak, waarom herstelt het niet zoals verwacht en vooral wat is het einddoel? Of het nu gaat om sport, werk of dagelijkse activiteiten, we werken samen stap voor stap naar dat doel toe.

## **3. Waar is je bedrijf gevestigd?**

Kleine Beer 132-134 in Krommenie.

## **4. Wat is je relatie tot LH?**

José, één van de trainers bij LH, is mijn vrouw. Onze dochter Pien traint op dit moment in de zaterdagochtendgroep.

## **5. Waarom heb je gekozen om sponsor te worden van LH?**

Met de komst van een kindersfysiotherapeut binnen onze praktijk kunnen we nu van jong tot oud ondersteunen bij hun zorgvraag. Het samen (pijnvrij) bewegen sluit mooi aan bij de verschillende trainingsgroepen die LH aanbiedt. Die verbinding tussen plezier, sport en gezondheid past perfect bij onze visie.

## **6. Wat zou je bij onze leden onder de aandacht willen brengen?**

Bij FIT Krommenie Fysiotherapie laten we graag zien waar we voor staan: deskundige zorg, meerdere specialisaties en persoonlijke begeleiding. Van sportfysiotherapie tot kindersfysiotherapie ons team helpt sporters van alle leeftijden om klachten te voorkomen, beter te bewegen en met vertrouwen te blijven turnen.

We willen onze naamsbekendheid vergroten zodat leden weten dat ze bij ons terecht kunnen voor professionele ondersteuning bij blessures of pijnklachten. Samen zorgen we ervoor dat iedereen gezond en met plezier kan blijven sporten.

## **7. Heb je zelf ooit op turnen gezeten en zo ja, wat was je favoriete onderdeel?**

Nee, ik heb zelf nooit op turnen gezeten. Vanuit de atletiek deed ik wel polsstokhoogspringen. Daarvoor kregen we ook turntraining, vooral op het hoge rek.

## **8. Welk turntrucje zou je het beste kunnen op dit moment?**

De handstand.

## **9. Heb je een gouden tip of mooi advies voor onze leden?**

Blijf plezier houden in het bewegen. Dat is de basis voor alles.

## **10. Met wie kunnen leden contact opnemen als ze vragen hebben?**

We zijn bereikbaar via 075-6210702 of via [www.fitkrommenie.nl](http://www.fitkrommenie.nl)



# De ALV van 19 februari



♥De winnaars van de Tombola♥



Uiteraard is LH ontzettend blij met iedere vrijwilliger! De Tromp trofee is een jaarlijks uitgereikte prijs voor een vrijwilliger die veel voor de vereniging heeft gedaan. Deze is uitgereikt aan Tess Wouda 🏆



Anja Koopman draagt de voorzittersshamer over aan Niels Venniker 🎉



Carla Jansen krijgt een speldje voor het 40-jarig lid zijn 🏅  
Carmen Louiszoon krijgt hier ook nog een speldje voor!



De Brug wordt gefeliciteerd met haar 1-jarig bestaan 🌸

# Feitjes uit de ALV

**Bedankt** aan alle leden, trainers en vrijwilligers die onze club elke week weer zoveel energie geven. Sportieve groet en tot in de zaal! 🏸♂️👏

De notulen van de ALV volgen nog via de mail!

Op de ALV is besloten dat we vanaf heden voor zowel de contributie als voor de leidingvergoeding jaarlijks een inflatiecorrectie doorvoeren. Dit doen we op basis van de Consumenten Prijsindex (CPI). Afgelopen jaar was de inflatie 3,3%, wat betekent dat de contributie vanaf 1 april er als volgt komt uit te zien:

Lessoort	Was	Wordt
Freerunnen	€ 55,00	€ 56,82
Ouder en kindgym	€ 42,00	€ 43,39
Rhönradturnen jeugd	€ 83,00	€ 85,74
Rhönradturnen volwassenen	€ 118,00	€ 121,89
Rhönradturnen selectie jeugd	€ 160,00	€ 165,28
Rhönradturnen selectie volwassenen	€ 220,00	€ 227,26
Turnen jeugd (meisjes & jongens 4-17 jaar)	€ 42,00	€ 43,39
Turnen selectie (2x)	€ 118,00	€ 121,89
Turnen selectie (3x)	€ 158,00	€ 163,21
Volwassen gym	€ 46,00	€ 47,52
Volwassen trimgym + volleybal	€ 55,00	€ 56,82

Het inschrijfgeld blijft € 15.

## Hoera! Onze club blijft groeien 📈👏

Op 1 januari 2026 telden we precies 700 actieve leden. Een mijlpaal! Onze club bruist van jong (549 jeugdleden) tot oud (151 volwassenen). Van kleutergym, rhönrad en freerunnen tot Keep-fit, aerobics en volleybal: ons aanbod is uniek breed! 🏸♂️👏

## Generaties in de zaal 🧒👴

- Goud van oud: We zijn trots op onze 4 krasse 90-plussers en de 23 leden tussen de 80 en 90 jaar.
- De allerkleinsten: Maar liefst 74 peuters klimmen en klauteren bij de ouder- en kindgym.

## Talent in overvloed ✨

- Nieuw succes: Het springuur op zaterdag (13 leden) en de nieuwe kleutergym groep (nu 9 leden, in Krommenie zitten we op 17 & 15) groeien lekker door.
- Volle bak: De meisjes recreatielessen zitten nagenoeg vol (gemiddeld 15 leden, met uitschieters tot wel 24!).
- Wervingskracht: Bij de heren trimgym zien we nieuwe aanwas (dank aan Bart!), terwijl het freerunnen (41 leden) nog wat extra aandacht kan gebruiken.
- Toppers: Onze selecties bestaan uit 46 dames, 12 jongens en 8 rhönrad-talenten.

## Onze 18 onmisbare trainers ❤️

- Voor de volwassenen: Anneke, Erna, Annette, Bart en Gerda.
- Voor de jeugd- en selectieleden: Nina, Jivan, Bram, Susan, Jade, José, Nuria, Isa, Linda, Chris, Sheng, Stefan en Sander.

# Onderlinge Wedstrijden

## Beste (ouders van onze) jeugdleden,

Op **zaterdag 18 april 2026** organiseert g.v. Lycurgus-Hygiëa weer haar jaarlijkse onderlinge wedstrijden. We hopen dat jullie er net zoveel zin in hebben als wij! In de lessen wordt hard geoefend zodat iedereen een mooie oefening kan laten zien aan ouders, familie en vrienden. De hele dag ben je welkom om te komen kijken en onze turners en turnsters aan te moedigen!

**Waar:** Sporthal Wormer, Spatterstraat 21, 1531 DA Wormer

**Entree:** Voor toeschouwers vragen wij een bijdrage van **€3,- per persoon**.

*Betalen kan contact of via een QR-code. Helaas is pinnen niet mogelijk. Met deze bijdrage helpen jullie ons de kosten van zaalhuur en organisatie te dekken.*

De tijdsindeling staat op de volgende pagina.

## Belangrijk om te weten

- We gaan ervan uit dat iedereen meedoet. Kun je onverhoopt niet aanwezig zijn? Geef dit dan uiterlijk zaterdag 28 maart door aan je trainer.
- Tijdens de wedstrijden is het dragen van clubkleding verplicht. Bestellen kan via Esther ([evdv2812@hotmail.com](mailto:evdv2812@hotmail.com)).
- Om er een geslaagde dag van te maken, kunnen we altijd hulp gebruiken. Wil je helpen? Meld je dan bij de trainers, alle hulp is welkom!

## We zien jullie graag op 18 april!

Met vriendelijke groet,

*Het Bestuur van gymnastiekvereniging Lycurgus-Hygiëa*

Deze onderlinge wedstrijden worden mede mogelijk gemaakt door:



Dé praktijk voor fysiotherapie in de Zaanstreek.

# Tijdsindeling OW

Het tijdschema voor de onderlinge wedstrijd op 18 april 2026:

## **Wedstrijd 1: meisjesgroepen 6-7 jaar**

*(Les maandag 16:30, donderdag 16:00, zaterdag 9:00 en 10:00 & de jongste van vrijdag 17:30)*

Aanwezig: 8:15

Warming-up: 8:30

Start wedstrijd: 8:45

Einde wedstrijd: 10:15

## **Kleuters**

Aanwezig: 9:00

Start: 9:15

Einde: 10:00

## **Wedstrijd 2: meisjesgroepen 10-11 jaar en 12+ en onder- en**

**middenbouw selectie** *(Les maandag 18:30, vrijdag 18:30 en 19:30)*

Aanwezig: 9:45

Warming-up: 10:00

Start: 10:15

Einde: 12:15

## **Wedstrijd 3: meisjesgroepen 8-9 jaar, damesgroep woensdag en**

**bovenbouw selectie** *(Les maandag 17:30, donderdag 17:00 en 18:00, zaterdag 11:00 & de oudste van vrijdag 17:30)*

Aanwezig: 11:45

Warming-up: 12:00

Start: 12:15

Einde: 14:15

## **Freerun (demo)**

Aanwezig: 13:25

Warming-up: 13:40

Start demo: 14:10

## **Wedstrijd 4: Jongens en heren**

Aanwezig: 14:15

Warming-up: 14:30

Start: 14:45

Einde: 17:30

## **Springgroep**

Aanwezig: 14:15

Warming-up: 14:30

Start: 14:45

Einde: 17:30

Wij gaan ervan uit dat iedereen meedoet, mocht dat echt niet lukken kunt u uw kind voor 28 maart bij de trainer afmelden. Wij hebben er veel zin in en hopen op een mooie wedstrijddag.

Groeten,  
Het bestuur