



De Brug



G.V. Lycurgus-Hygiëa



Maart-april 2026

Editie 12

Nieuwsbrief

Lycurgus Hygiëa
Anno 1872

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

Welkom!

Beste lezer en lid,

Er is een feestje te vieren, want **De Brug is officieel één jaar oud!** 🎉 Op 6 april 2025 stuurden wij de eerste hernieuwde versie van De Brug rond in de vereniging en wat is er veel gebeurd sinds toen 😁.

Het afgelopen jaar is De Brug nóg mooier en leuker geworden. Wij zijn erg blij met het enthousiasme dat jullie nog steeds tonen voor deze nieuwsbrief ✨. Bedankt voor jullie ideeën, input, het lezen en de vele positieve reacties die wij krijgen op De Brug ❤️.

Naast dit jubileum is er in maart en april natuurlijk weer genoeg gebeurd binnen de vereniging om de nieuwsbrief mee te vullen. Lees snel verder over de wedstrijden en meer! 🔥

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 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.

Er is een werkgroep opgestart om nieuwe turnpakjes te organiseren voor de selectie. Stay tuned!



@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!

Agenda

Wanneer?	Wie?	Wat?
7 maart	Rhönrad	3e plaatsingswedstrijd
28-29 maart	Turnen selectie meisjes/dames	3e competitiewedstrijd
11 april	Rhönrad	Nederlands Kampioenschap
18 april	LH	Onderlinge wedstrijden
30 mei	Turnen selectie meisjes/dames	Toestelkampioenschappen
13 juni	Turnen selectie	Springfestijn
20 juni	LH	Open dag
4 juli	LH	Zomervakantie

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.

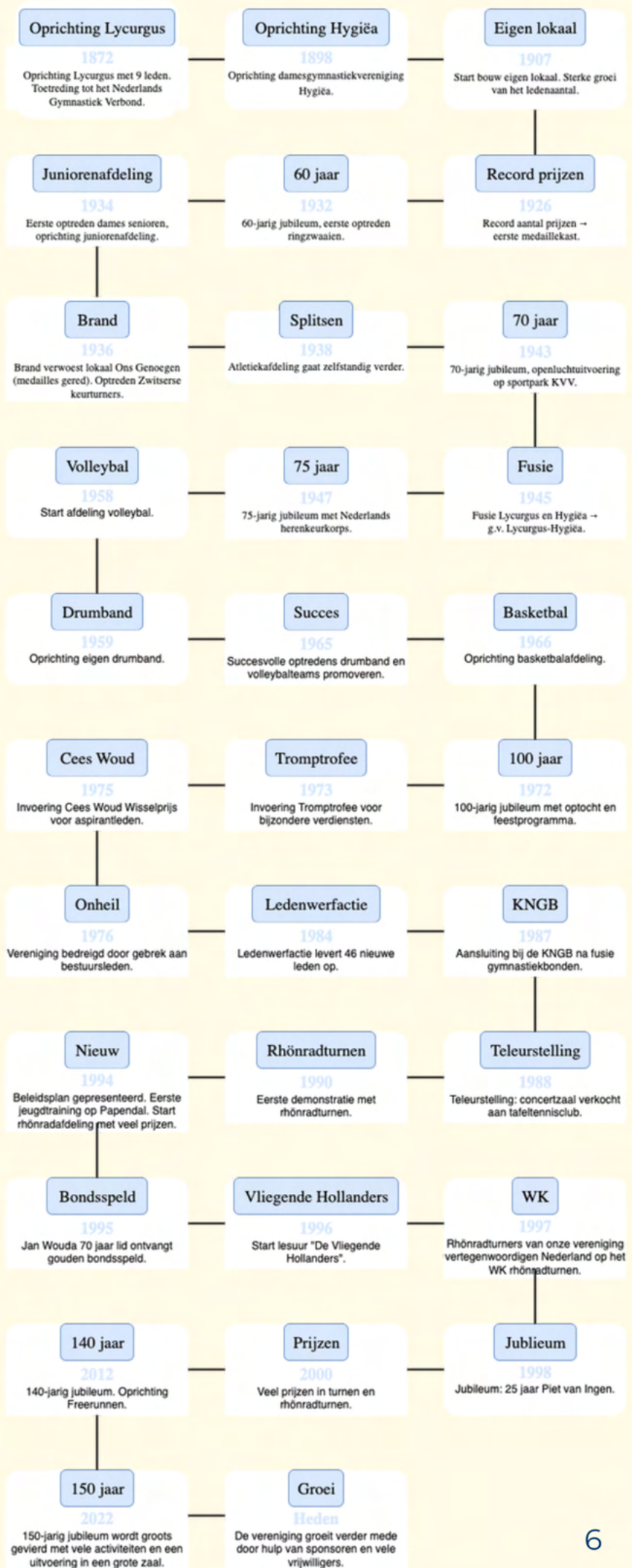
FIT Krommenie - Dé praktijk voor fysiotherapie in de Zaanstreek en voor gezond bewegen.



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



Terug in de tijd...



Rhönrad

3e plaatsingswedstrijd

Op zaterdag 7 maart was de 3e plaatsingswedstrijd van rhönrad in Naaldwijk. Onze selectiemeiden deden mee op drie verschillende niveaus. Bijna alle meiden hebben op een hoger niveau moeten presteren dan ze gewend waren, dus dat is super knap!

In niveau 3 heeft Xylena de 1e plaats gehaald 🏆. In dit niveau heeft zij zich samen met Shannen geplaatst voor het Nederlands Kampioenschap (NK)! In niveau 2 was Danique 1e 🏆. In niveau 1 (het hoogste niveau) heeft Esmee zich weten te plaatsen voor het NK 🙌.

Doordat een eerdere plaatsingswedstrijd niet door kon gaan, hebben Danique en Siënna zich helaas niet kunnen plaatsen voor het NK. Toch hebben ook zij een prachtige wedstrijd neergezet! Bart Treuren heeft weer een aantal prachtige foto's gemaakt.



Speldje en Lintje

Bij de KeepFit les ontving **Carmen Louiszoon** haar speldje van de club ter ere van haar **40-jarig lidmaatschap!** Carmen draagt LH diep in haar hart en heeft zich jarenlang met enorme toewijding ingezet voor de vereniging. Zo was zij bijna 25 jaar bestuurslid en speelde zij een belangrijke rol als assistent bij het toestelturnen van de meisjes. Ook vandaag de dag kunnen we nog altijd op haar rekenen wanneer er binnen de vereniging een evenement wordt georganiseerd. Wij zijn haar dankbaar voor alles wat zij heeft betekend en nog steeds betekent. We hopen dat je met al je enthousiasme nog vele jaren lid zult blijven!



Daarnaast heeft **Anja Koopman** een **koninklijk lintje** ontvangen voor haar inzet als vrijwilliger bij niet alleen LH, maar nog veel meer (buurt)verenigingen in de omgeving. Wij zijn super dankbaar voor haar inzet als voormalig voorzitter en betrokken clublid!



3e competitiewedstrijd Turnen meisjes/dames

Meisjes

Instap niveau 6:

3 Sabrina van der Moolen

Pupil 1 niveau 6:

2 Team Liz Admiraal en Noa Angermann

Pupil 1 niveau 5:

2 Eva Klein

(4) Isa Baarda

2 Team Keet van Til, Eva Klein, Isa Baarda, Pip van Gestel

Pupil 2 niveau 4:

2 Team Emma Neeft en Ayana Spalburg

Pupil 2/3 niveau 5:

1 Esmée Heijne

3 Jayanti Ypenburg



Extra hard
applaus voor de
rayonkampioen
van de senioren:
Isa Conijn! 🏆



Karlijn en Tess kwamen eens
een keer optijd opdagen!



Dames

Jeugd divisie 5:

2 Isa Bakker

3 Malou Raithel

1 Team Isa Bakker, Robin Berkhout, Mette Venniker, Malou Raithel, Meis Liedorp

Junior divisie 4:

3 Joy Krijnen

Senior divisie 4 en 5:

1 Sophia van 't Veer

2 Isa Conijn

3 Nuria Lorenzo Vicente

1 Team Isa Conijn, Joy Krijnen, Sophia van 't Veer en Tess Wouda

2 Team Lieke Krijnen, Linsey Rijsenbrij, Karlijn Tabak en Nuria Lorenzo Vicente





Onderlinge wedstrijden



De springgroep!!

Een keer per jaar worden er Onderlinge wedstrijden georganiseerd, waarbij (bijna) al onze sporters onderling strijden voor de winst. Dit was weer een erg leuke dag voor de hele vereniging!





De recreatie meiden!!







Selectie dames!!





Onze jongens!!





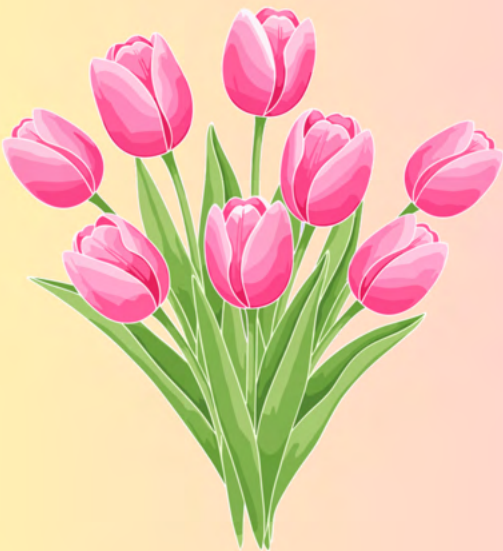
Selectie meisjes!!



BEDANKT, vrijwilligers



**Dankzij jullie
fantastische
inzet konden de
Onderlinge
wedstrijden
plaatsvinden!**





GEZOCHT



Train(st)er Fit en Vitaal Groep



Tot en met dit seizoen verzorgt Anneke onze 'Fit en Vitaal' groep. Helaas gaat zij uit gezondheidsoverwegingen stoppen. Naast dat wij dat natuurlijk ontzettend jammer vinden, hebben wij ook een vervanger nodig vanaf komend seizoen! Fit en Vitaal vindt op het moment elke maandagochtend van 9:00-11:00 uur plaats in de Pelikaan.

Kent u iemand, bijvoorbeeld een tante of een leuke buurman, die hier geïnteresseerd in is? Laat het ons vooral weten. U mag uiteraard ook zelf aan de slag met deze gezellige groep.

Heeft u vragen of interesse, neem vooral (vrijblijvend) contact op via de mail!

niels@lh-gymnastiek.nl

