

# Nieuwsbrief GV BALKBRUG

## GYMNASTIEKVERENIGING



### Algemene ledenvergadering 2013

Op 11 juni j.l. heeft de algemene ledenvergadering van de GV Balkbrug plaatsgevonden. De opkomst was helaas niet groot, terwijl wel enkele belangrijke agendapunten te bespreken waren.

Korte samenvatting:

- Financiële situatie van de vereniging blijft HET aandachtspunt.
- Miriam Klok is afgetreden als bestuurslid/ secretaris en zij is bedankt voor haar inzet.
- Ann-Marie de Haan en Jeanet Stegeman nemen plaats in het bestuur.
- GV Balkbrug is bezig om in Balkbrug gedeeltelijk de lessen van De Stuw over te nemen.

De notulen van ALV 2013 worden op de website geplaatst en kunnen worden gedownload.

### Nieuwe bezetting bestuur GV Balkbrug

Voorzitter	Jaap Dijkstra	658386	jaap@de-engineering.nl
Secretaris	Vacant		
Penningmeester	Hans Lopers	656360	lopersbb2008@hetnet.nl
Bestuurslid (PR)	Paula Steen	656267	rsteen@ziggo.nl
Bestuurslid	Ann-Marie de Haan	-	tadehaan@scarlet.nl
Bestuurslid	Jeanet Stegeman	-	-
Ledenadministratie	Hanneke Gebbink	658065	hannekegebbink@hotmail.com

### Contributie m.i.v. seizoen 2013/ 2014

#### Junioren

Kleuter- en recreatieve Gym	€ 9,00
Selectie	€ 9,00
Springgroep	€ 9,00
Streetdance	€ 9,00

Contributie is inclusief bondscontributie.

Wijzigingen voorbehouden. Ieder nieuw lid betaalt éénmalig € 5,00 inschrijfgeld.

Opzegtermijn is 1 maand

#### Senioren (vanaf 16 jaar)

Steps, Aerobic en Herengym	€ 15,00
2 <sup>e</sup> sport	€ 9,00

### ZOMER 2013

#### In deze nieuwsbrief:

- Opbrengst Sponsoractie
- Afscheid Zelma
- Algemene ledenvergadering 2013
- Bestuur GV Balkbrug
- Lesaanbod GV Balkbrug
- Wedstrijden
  - Onderlinge wedstrijden
  - Dorpenwedstrijd

**Start nieuwe seizoen:  
Maandag 2 september**

### Lesaanbod GVB

Maandag  
19.00 – 20.30 Steps/Aerobics dames

Dinsdag  
16.00 – 17.00 Kleuters groep 1&2  
17.00 – 18.00 Streetdance 6-12 jr.  
19.30 – 20.30 Aerobic dames

Woensdag  
16.30 – 17.25 Recr. gym Groep 3/4  
17.25 – 18.20 Recr. gym Groep 5/6  
18.20 – 19.15 Recr. gym Groep 7/8  
19.15 - 20.10 Recr. gym Groep  
VO t/m 17 jaar

Donderdag  
16.00 – 18.00 Selectie turnen  
18.00 – 19.30 Springgroep  
20.30 – 21.30 Heren senioren gym

## Onderlinge Wedstrijden 2013

Zaterdag 25 mei waren de jaarlijkse Onderlinge Wedstrijden in sporthal De Balk.

Na een lange periode van oefenen en trainen mochten alle jeugdleden hun sprongen laten zien op de minitramp, dubbele minitramp, grote trampoline en minitramp met kast.

De opkomst van alle deelnemers, onder begeleiding van muziek voor een groot aantal ouders, broertjes, zusjes, opa's en oma's en andere bekenden, waren het startsein van de wedstrijden. Onder toezien oog van de juryleden werd op alle toestellen flink strijd geleverd voor zo hoog mogelijke scores. Dit leverde een aantal mooie sprongen op waaronder salto's, spreid- en hurksprongen.

Per onderdeel werd een cijfer gegeven door een jury. De groepen waren ingedeeld naar leeftijdscategorie en niveau.

Na het optellen van alle cijfers kon de prijsuitreiking plaatsvinden. Alle prijswinnaars ontvingen onder applaus van het publiek hun prijzen. Voor de groepen waren er medailles voor de nummers 1, 2 en 3. Per toestel was er een mooie beker voor diegene met de hoogste score.

### Groep 1:

1. Lincy Groen,
2. Ivonne Kuik
3. Aniek Arling

### Groep 2:

1. Laureen Veerman
2. Laura Hof
3. Anna Altena

### Groep 3:

1. Marit Nijman
2. Meike Eekma
3. Fleur Apeldoorn

### Groep 4:

1. Femke Leegsma
2. Nadieh Rens
3. Robin Krol

### Groep 5:

1. Michelle Steen
2. Maddy Eekma
3. Ellen de Haan

### Groep 6:

1. Indy Lopers
2. Hannah Kroes
3. Marit Arling

### Groep 7:

1. Tessa Louwdijk
2. Kes Rijkeboer
3. Henriëtte v/d Klis

### Groep 8:

1. Deborah Reuvers
2. Tessa Klok
3. Joanne Assink

### Groep 9:

1. Iris v/d Linde
2. Tessa Pielman
3. Kelly Dragt/ Linda Assink

### Minitramp:

1. Iris van der Linde 8,9 pnt

### Kast/ Minitramp:

1. Iris van der Linde 8,5 pnt

### Grote trampoline:

1. Kes Rijkeboer 8,3 pnt

### Dubbele trampoline:

1. Tessa Louwdijk 8,6 pnt

Na afloop heeft iedereen een diploma, met zijn/ haar punten en eindtotaal, ontvangen.

## Dorpenwedstrijd 2013

Zaterdag 29 juni heeft GV Balkbrug de Dorpenwedstrijd georganiseerd. Dit is een jaarlijks terugkerende wedstrijd voor de selectiegroep, waarvan de organisatie rouleert onder de deelnemende verenigingen.

Deelnemende verenigingen zijn GVSD (Dedemsvaart), SV Dalfsen, GV Nieuwleusen, ASC Dalfsen en GV Balkbrug.

Bij deze editie had ASC Dalfsen zicht afgemeld van deelname.

De locatie was in de sporthal van Nieuwleusen i.v.m. de reeds aanwezige toestellen in deze zaal en de mogelijkheid om een spanbrug op te stellen. GV Nieuwleusen heeft alles belangeloos ter beschikking gesteld, waarvoor onze dank.

Op de brug, balk, sprong en vloer lieten de deelnemers, ieder op eigen niveau, hun oefeningen zien aan het publiek, bestaande uit ouders, opa's en oma's, broertjes en zusjes en bekenden.

De prijswinnaars gingen naar huis met een mooie medaille. Voor GV Balkbrug hebben de volgende selectiemeiden een prijs gewonnen:

Pre-pre instap: 1<sup>e</sup> plaats Marit Nijman, 2<sup>e</sup> plaats Lieke Roozeboom, 3<sup>e</sup> plaats Fleur Apeldoorn

Pre-instap: 2<sup>e</sup> plaats Meike Eekma/ Manouk v/d Kamp

In eerste instantie was alleen Meike de 2<sup>e</sup> plaats toebedeeld. Dit bleek later een gedeelde 2<sup>e</sup> plaats te zijn en dit is tijdens de laatste les goedge maakt door Manouk alsnog een medaille uit te reiken.

Instap: 1<sup>e</sup> plaats Marije Scholten

GOED GEDAAN, MEIDEN!! Volgend jaar ligt de organisatie in handen van Dedemsvaart.

## Sponsoractie

Aan de onderlinge wedstrijd zat tevens een sponsoractie gekoppeld.

Per onderdeel kregen de deelnemers een cijfer toegekend en voor de 4 springonderdelen. tezamen leverde dat een totaalscore op. Iedereen had enkele weken eerder al een sponsorformulier ontvangen waarop alle mensen in de familie- en kennissenkring jullie per punt konden sponsoren of met een vast bedrag.

Michelle Steen heeft het meeste geld gesponsord gekregen en heeft hiervoor een Gift-card van Intertoys voor ontvangen. Michelle, heel goed gedaan en gefeliciteerd met jouw prijs.

De totaalopbrengst van de sponsoractie:

ca. **€ 1.000,00**

Voor dit bedrag gaan we de nodige toestellen laten repareren, zodat we veilig kunnen blijven gymen.

### E-mail:

[info@gymnastiekverenigingbalkbrug.nl](mailto:info@gymnastiekverenigingbalkbrug.nl)

### Website:

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

**En je vindt ons ook op FACEBOOK**

## Afscheid Zelma

In de laatste selectieles van het seizoen heeft Zelma afscheid genomen, want zij stopt als vaste hulp van Anita bij de selectie. Ze is geslaagd voor haar middelbare school en gaat nu studeren. Ze hoopt ingeloot te worden voor de studie psychologie. Vanuit het bestuur hebben we haar bedankt middels een bosje bloemen en chocolade. Van de kinderen mocht ze altijd terugkomen en daar sluiten wij ons bij aan.

Zelma, nogmaals bedankt en veel succes met je studie!!!

## Aerobics en Steps – al jaren vertrouwd bij GV Balkbrug

### AEROBICS

Bij aerobics beweeg je actief op muziek. Het is een goede manier om je conditie te verbeteren.

Een aerobic les duurt een uur.

Het begint meestal met een 10 minuten durende warming-up in een wat minder hoog tempo en zonder springen.

Daarna worden er allerlei pasjes en combinaties in hoog tempo gemaakt.

Aan het eind zijn er nog spierversterkende oefeningen.

### STEP AEROBICS

Step-Aerobics is een geweldige work-out om je algemene conditie te verbeteren.

Step aerobics biedt duurtraining die helpt voor de gezondheid van ons hart- en vaatstelsel.

De step-workout (conditie training) duurt ongeveer 1 uur, is erg leuk om te doen en Ria Lensen zal je verder motiveren om je bijzonder goed te voelen!

Na de steps-workout volgt nog een half uur voor spierversterkende oefeningen

**Iedereen mag, om te proberen, 3 keer gratis meedoen !!**

(zie voorblad nieuwsbrief voor dag en tijd lesaanbod)

## Herengym (45+) – “gezellig” avondje sporten

Sport is goed voor elk mens, je voelt je er beter door. Het is goed voor je lichaam; het schijnt zelfs dat mensen die sporten langer en prettiger leven.

Zijn er heren in en rond Balkbrug die ook een avond in de week sportief bezig willen zijn, kom dan eens langs!

Het doel van de oefeningen is trainen op grondmotorische eigenschappen.

*K L U S C. =*

*Kracht.*

*Lenigheid.*

*Uithoudingsvermogen*

*Snelheid.*

*Coördinatie.*

**Iedereen mag, om te proberen, 3 keer gratis meedoen !!**

(zie voorblad nieuwsbrief voor dag en tijd lesaanbod)

## Blijf sporten in Balkbrug

Door te sporten in Balkbrug blijf je niet alleen zelf gezond, maar houd je ook de sportverenigingen gezond!

Veldzicht, zwembad, bibliotheek hebben we ons voor ingezet, maar in de afgelopen jaren zijn o.a. de judo, tafeltennis en damesgym al opgehouden te bestaan.

**Blijf sporten in Balkbrug!**

Kijk eens op onze site voor ons lesaanbod en volg ons op facebook.

## Streetdance: jong talent is welkom

Voor de streetdance blijkt de animo langzamerhand toe te nemen, vooral bij de jongste kinderen. Daarom hebben we samen met Sanne besloten om de kinderen vanaf 6 jaar al mee te laten doen i.p.v. 8 jaar. Ondanks het leeftijdsverschil tussen de jongste en oudste kinderen is Sanne prima in staat om voor iedereen de lessen leuk en uitdagend te maken.

Daarom het verzoek om je kennissen en vrienden te vertellen dat je al eerder mee mag doen bij de streetdance en natuurlijk dat Sanne de leukste streetdance-lessen geeft!!

**Iedereen mag, om te proberen, 3 keer gratis meedoen !!**

(zie voorblad nieuwsbrief voor dag en tijd lesaanbod)