

BRUG & BALK

Gymnastiekvereniging Turnlust

2015 - 2016

Jaargids Seizoen

Diabetes en Overgewicht
Turnen Volwassenen
Aangepast Sporten
Turnen Jongens
Sports Aerobics
Turnen Meisjes
Galm/Scala
KeepFit
Pilates



www.turnlust-huizen.nl

Voorstellen Bestuur en Commissie leden

Bestuurs Leden



Voorzitter

Ferry de Hoogen
voorzitter@turnlust-huizen.nl



Secretariaat

Vacature
secretaris@turnlust-huizen.nl



Penningmeester

Frank de Kruijf
penningmeester@turnlust-huizen.nl



Technisch Manager

Rubia Adolfs
technischmanager@turnlust-huizen.nl



Algemeen Bestuurslid

Bert van Wijk
bert@turnlust-huizen.nl



Algemeen Bestuurslid

Mariska Bolt
mariska@turnlust-huizen.nl

Contactpersoon Stages

Mariska Bolt
stage@turnlust-huizen.nl



Algemeen Bestuurslid

voorzitter@turnlust-huizen.nl

Commissie Leden

Sponsoring

Gerry Roeterdink
sponsoring@turnlust-huizen.nl

Ledenadministratie

Sandra Visser
Postbus 56
1270 AB Huizen
ledenadministratie@turnlust-huizen.nl

Vrijwilligers Commissie

Rita de Bruin
vrijwilligers@turnlust-huizen.nl

Redactie en Vormgeving

Marjolijn en Paul Odijk
redactie@turnlust-huizen.nl

Zaalverhuur / Onderhoud "de Baat"

Frank de Kruijf
beheerder@turnlust-huizen.nl
zaalverhuur@turnlust-huizen.nl

Adres

Turnhal "de Baat"
IJsselmeerstraat 3b
1271 AA Huizen

Postadres

Gymnastiekvereniging
TURNLUST
t.a.v. Het secretariaat
Postbus 56
1270 AB Huizen

Bankrekening

NL06RABO0329906550

Overige Turnlust adressen :

www.turnlust-huizen.nl
webmaster@turnlust-huizen.nl
wedstrijdsecretariaat@turnlust-huizen.nl
turnkamp@turnlust-huizen.nl



Gymnastiekvereniging Turnlust



Gymnastiekvereniging Turnlust

INHOUDSOPGAVE:

Bestuur overzicht

De Baatpraat

Sponsormodules

Advertenties

Programma-aanbod

Turnen voor jongens en meisjes, Volwassen Turnen,

Wedstrijd Turnen, Pilates, GALM/SCALA, Diabetes en Overgewicht,

Keep Fit, Aangepast Sporten/Special Gym,

Dance4Fun, Contributie Algemeen, Contributie Pilates

Restitutiebeleid, Opzeggen Lidmaatschap.

Turnlust Hoofdluis Procedure.

Vakantierooster, Activiteitencommissie

Stagelopen bij Turnlust, Vrijwilligers

Samenwerking SMA Annatommie / Turnlust

Lesrooster

Jaaragenda

Train(st)ers overzicht

Blz. 2

Blz. 4

Blz. 5

Blz. 7

Blz. 9

Blz. 10

Blz. 11

Blz. 12

Blz. 14

Blz. 15



Bakkerij

Kruijmer

Hellingstraat 14

Huizen

Tel: 035 - 525 33 68



De Baatpraat

Het seizoen 2015-2016 is weer begonnen. De vakantie is voorbij en iedereen is weer heerlijk aan het sporten. Bij een nieuw seizoen hoort natuurlijk een nieuwe jaargids. Dit is alweer de 7e editie. Er is weer hard gewerkt om in deze jaargids alle belangrijke informatie over Turnlust op een rijtje te zetten. Uiteraard blijft er naast deze jaargids ook 4 tot 6 keer per seizoen een nieuwsbrief uitkomen met de laatste nieuwtjes en de op dat moment relevante informatie. Tevens kunnen jullie natuurlijk ook alle informatie en nieuwtjes op onze website (www.turnlust-huizen.nl) vinden.

In het najaar van 2015 hebben we als vereniging een zeer heugelijk feit te vieren. Onze mooie vereniging bestaat 75 jaar. Een mooie mijlpaal waar we trots op mogen zijn en die we zeker niet ongemerkt voorbij laten gaan. Je komt toch ook op 10 oktober naar SPANT! in Bussum om de wervelende jubileumshow te bekijken? De diverse disciplines en groepen zullen een mooi en gevarieerd programma laten zien.

Bestuur en Commissies

Helaas beginnen we dit seizoen met twee vacante posities binnen het bestuur. Wij zijn hard op zoek naar een secretaris en een algemeen lid.

Bij de functie van secretaris horen de volgende taken:
Notuleren;

3 tot 4x per seizoen een externe bijeenkomst bezoeken;
1x in de maand vergaderen over het wel en wee van onze vereniging (donderdagavond van 20:00 uur tot ongeveer 22:00 uur);

Het beheren van de digitale brievenbus (e-mail).

De tijd die deze functie van je vraagt is ongeveer 2 tot 4 uur per maand (exclusief de vergadering).

De vacature voor een Algemeen Lid van het bestuur omvat naast de maandelijkse vergadering o.a. de activiteiten portefeuille. We zoeken iemand die het leuk vindt om diverse activiteiten te organiseren. Denk hierbij aan de Huiszerdag (dit jaar was het overigens zonder de bekende sportstraat en dus onze deelname) of bijvoorbeeld het jaarlijkse Sinterklaasfeest en het paaseieren zoeken.

Denk je nu: Ja, dit is iets voor mij stuur dan een mail naar voorzitter@turnlust-huizen.nl of spreek één van de bestuursleden en/of een trainer aan op deze vacatures.

Naast de vacatures in het bestuur, zijn we altijd op zoek naar mensen voor diverse hand- en spandiensten binnen onze vereniging (op-/afbouwen van de turnhal, bardienst tijdens wedstrijd, zoeken van sponsoren etc.). Mocht je op deze wijze een bijdrage kunnen leveren, dan horen wij dat ook graag.

Dan rest mij nog iedereen een plezierig en succesvol seizoen toe te wensen.

Ferry de Hoogen
Voorzitter



Turnlust Sponsormodules

Turnlust kan uiteraard niet bestaan zonder voldoende sponsoren. We hebben dan ook ons pakket sponsor modules geëvalueerd en gemoderniseerd.

Module A

Groot sponsorbord in onze turnhal.

Productiekosten € 300,- en € 250,- (BTW vrij) per jaar.

Module B

Vermelding op de website met bedrijfslogo en link naar website. € 75,- per jaar

Module C

Adverteren in jaargids en de nieuwsbrieven. De jaargids wordt 1x per jaar uitgegeven met alle informatie over Turnlust. Het wordt gebruikt als naslagwerk door alle leden en ouders/verzorgers. De nieuwsbrief verschijnt 5 à 6 keer per jaar. Tevens worden zowel de jaargids als de nieuwsbrieven op de website geplaatst.

Voor prijzen zie verderop in deze jaargids.

Module D

Toestel adoptie. Adopteer een toestel en krijg "gratis" advertenties in de nieuwsbrief en de jaargids.
(Mogelijkheden in overleg)

Module E

Sponsor een Turnlust evenement. Bijvoorbeeld het druk bezochte Turnlustkamp (jaarlijks) of een jubileumshow welke elke 5 jaar wordt georganiseerd. Voor meer opties en informatie kun je contact opnemen met de sponsorcommissie.

Module F

Word vriend van Turnlust voor € 50,- per jaar. Je wordt genoemd op een apart gedeelte binnen de Turnlust website.

Indien je meerdere modules wilt combineren dan kan dat uiteraard tegen een aantrekkelijke korting. Neem voor meer informatie en de mogelijkheden contact op met de sponsorcommissie van Turnlust.

Sponsoring@turnlust-huizen.nl



1/8 PAGINA	€ 100 p/j
1/4 PAGINA	€ 195 p/j
1/2 PAGINA	€ 385 p/j
1 PAGINA	€ 750 p/j

**HIER
HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN**

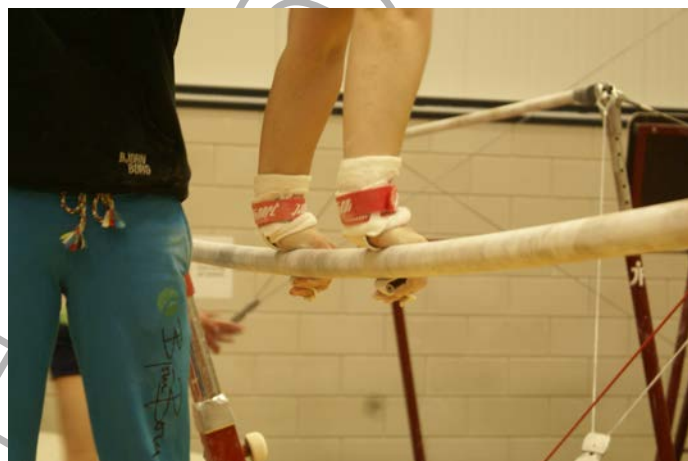
Nu ook in KLEUR



**Gooisch
Stofzuiger
Centrum**

Tel: 035-5231705

Oostermeent N 200
1274 SH Huizen



VAN DEN TOL
opticiens

oogzorg & brilmode

Oude Raadhuisplein 4, 1271 RH Huizen | Tel. 035 - 525 38 55 | plein@vandentolopticiens.nl
Oostermeent-Oost 84, 1274 SN Huizen | Tel. 035 - 525 38 53 | oostermeent@vandentolopticiens.nl
www.vandentolopticiens.nl



HAPPY FEET
Praktijk voor pedicure en voetmassage

Ook voor reumatische- en diabetische voet

Aristoteleslaan 12 1277 AS Huizen
Tel: 035 - 52 634 73 Mob: 06 - 42 351 432
info@pedicure-happyfeet.nl
Behandeling volgens telefonische afspraak

1/8 PAGINA	€ 100 p/j
1/4 PAGINA	€ 195 p/j
1/2 PAGINA	€ 385 p/j
1 PAGINA	€ 750 p/j

**HIER
HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN**

Nu ook in KLEUR



1/8 PAGINA € 100 p/j
 1/4 PAGINA € 195 p/j
 1/2 PAGINA € 385 p/j
 1 PAGINA € 750 p/j

**HIER
 HAD
 UW
 ADVERTENTIE
 KUNNEN
 STAAN**

Nu ook in KLEUR



privaatpakket.nl

HET nieuwe verzekeringspakket

Heeft u al kennis
 gemaakt met het
privaatpakket?

kijk op

www.privaatpakket.nl

DE GROOT
 Verzekeringen

een initiatief van Die Groot Verzekeringen

Havenstraat 23a - 1271 AB Huizen - T 035 5254373



Bovenmaat Fitness

Medische fitness op maat

Individueel advies

Begeleiding door fysiotherapeut

Bovenmaatweg 48 - Huizen - Tel. 0355255177
www.bovenmaatfitness.nl



SCHOONHEIDSSALON
 & PEDICUREPRAKTIJK

INEKE PERQUIN

ANTILOPE 1 1273 GA HUIZEN 06 10 164 264

WWW.GCGSCHOONHEID.NL



DE LANGE
 HUIZEN



Programma-aanbod

Turnlust Huizen is een bloeiende Gymnastiek- en Turnvereniging met een kleine 600 leden en bestaat in 2015 al 75 jaar. Wij bieden een groot aantal mogelijkheden om lekker te bewegen voor een breed publiek. Sportief bezig zijn voor jong en oud, op alle niveaus en in diverse disciplines. Recreatie en selectie turnen voor jongens en meisjes, Bewegen voor mensen met Diabetes type 2 en overgewicht, Keep Fit, Galm/Scala, Turnen voor volwassenen, Aangepast sporten en Pilates behoren onder meer tot de mogelijkheden. Naast de reguliere lessen organiseren wij diverse wedstrijden en overige gezellige activiteiten. De lessen worden aangeboden in onze mooie turnhal De Baat en op de locatie Ellertsveld.

Gedurende het hele seizoen kan je dagelijks kennismaken met onze club. We nodigen je van harte uit om te kijken, de sfeer te proeven en een proefles mee te doen.

In het rooster kan je zien wanneer de verschillende lessen plaatsvinden.

Lees bijgaande informatie over onze verschillende disciplines of kom eens kijken bij een les. Bezoek onze website met alle informatie over onze vereniging:

www.turnlust-huizen.nl. Achterin deze jaargids zijn de gegevens te vinden van onze train(st)ers, mocht je rechtstreeks contact met hen willen opnemen.

Gymnastiek als basissport

Gymnastiek is bij uitstek een basissport die niet alleen het bewegen in het algemeen stimuleert, maar ook de ontwikkeling van motoriek, kracht, evenwicht en ritme garandeert. Dit gebeurt met en zonder het gebruik van hulpmiddelen en toestellen.

Gymnastiek kan al op zeer jonge leeftijd beoefend worden en is daarom als sport zowel geschikt voor uitbouw naar het turnen op hoog niveau als voor het creëren van een ondergrond voor elke andere sport.

Gymnastiek is tevens een sport voor ouderen om een goede kwaliteit van leven tot op zeer hoge leeftijd mogelijk te maken.

Lesaanbod

Turnen/gymmen voor jongens en meisjes

Vanaf 3 jaar kunnen kinderen bij ons komen gymmen/turnen. Onder leiding van enthousiaste train(st)ers leren de kinderen de beginselen van gymnastiek en maken ze kennis maken met allerlei vormen van bewegen.

De recreatielessen van Turnlust worden op twee locaties in Huizen aangeboden:

- Ellertsveld (De Werf)

Ben jij tussen de 3 en 9 jaar en wil je 1x keer per week gezellig een uurtje gymmen/turnen kom dan naar de locatie Ellertsveld. Wil je spelenderwijs kennis maken met de verschillende toestellen en lekker bewegen dan zijn dit de lessen die je zoekt!

Kijk voor de actuele lestijden op het rooster.

- De Baat

Ook in de Baat kan je natuurlijk ook terecht. Ben je tussen de 3 en 5 jaar, dan kan je in de Baat net zoals op de andere locatie gezellig komen gymmen/turnen. Daarnaast kan je tussen je 6e en 16e jaar komen turnen. Ook hier maak je kennis met de verschillende toestellen en leer je allerlei turnvaardigheden. Daarnaast heb je de mogelijkheid om mee te doen aan wedstrijden. Heb je zin om te komen turnen, kijk dan op het rooster voor de actuele lestijden. Interesse? Kom gerust eens kijken of neem voor meer informatie contact op met een van onze enthousiaste jeugdtrain(st)ers Rubia Adolfs, Lisette Wieggers, Samoa Schubert, Jasmijn van der Klogt of Yuri Hemmers.

Volwassenen turnen

Ben je 16 jaar of ouder en wil je nog graag turnen op de toestellen, dan is de volwassenengroep iets voor jou.

Op maandagavond heb je de mogelijkheid om anderhalf uur te turnen op de toestellen die jij wilt. Dus niet verplicht alle toestellen en geen deelname aan wedstrijden.

Heerlijk bezig zijn op je eigen niveau. Alles mag en niets moet.

Interesse? Kom eens kijken of neem contact op met de trainer: Willem Dubbeldam.

Wedstrijdturnen

Opbouwgroep

Meisjes vanaf 5 jaar met enig turntalent kunnen bij ons doorstromen naar de opbouwgroep. In deze opbouwgroep leren de meisjes alle basisvaardigheden van het turnen.

Er wordt onder andere gewerkt aan het ontwikkelen van een goede lichaamshouding, spanning en concentratie, maar natuurlijk staat het plezier in het turnen voorop.

Ook wordt er meegedaan aan enkele wedstrijden binnen de regio.

Voor vragen over de opbouwgroep kun je contact opnemen met trainster Patty Gooijer.

Dames- en herenselectiegroepen

Vanaf ongeveer 8 jaar stromen de meest getalenteerde jongens en meisjes door naar de wedstrijdteams. Afhankelijk van het niveau komen onze talenten uit in divisie 1 tot en met 6 van de heren- of damescompetities. Dit kan op regionaal niveau dan wel landelijk niveau zijn.

De trainingen starten altijd met een uitgebreide warming-up om de spieren goed warm te maken. Daarna komen er diverse kracht- en lenigheidsoefeningen aan bod. Aansluitend wordt er op de toestellen getraind.

Heb je vragen over de wedstrijdgroepen, neem dan contact op met Lotte Calis, Jellyne Marks of Andrea Dommerholt.

Voor vragen over de herenselectie kun je contact opnemen met Yuri Hemmers.



De training gaat uit van een combinatie van lichamelijke en geestelijke inspanning en is geschikt voor iedereen die zijn lichaam in vorm wil krijgen en houden, maar zónder de 'opgepompte' spieren van de workouts".

Aan het woord is bevoegd Pilatesinstructrice Bernadette Meijer zu Schlochtern die sinds januari 2009 twee groepen begeleidt op de maandagochtend. Pilates is een oefenmethode voor het hele lichaam, waarbij de nadruk ligt op een correcte ademhaling en de juiste balans tussen kracht en souplesse. Alle basisbewegingen zijn gericht op soepelheid en versterking van de buik- en rugspieren en zijn gemakkelijk uit te voeren.

Voor Pilatesoefeningen is veel aandacht en energie nodig. Zowel van de deelnemer als de begeleider. Bernadette geeft dan ook geconcentreerd les. Tegelijkertijd probeert zij als Mensendieck-therapeut ruimte te maken voor individuele aanpassingen. Zo maakt zij de manier van bewegen bij Pilates geschikt voor iedereen met (terugkerende) lichamelijke klachten, voor mensen die om gezondheidsredenen willen sporten, maar ook voor mensen die preventief willen bewegen. In de Pilatesles bij Turnlust werk je dan ook aan je conditie, spierkracht, mobiliteit en houding en aan de preventie van lichamelijke klachten.

Interesse? Kom eens kijken, neem je sportkleding mee en volg een proefles. In het trainingsschema kan je zien wanneer lessen Pilates worden gegeven. Neem voor meer informatie contact op met Bernadette Meijer zu Schlochtern.

GALM/SCALA

GALM is de afkorting van Groninger Actief Leven Model. De afkorting van SCALA is Sport voor mensen met Chronische Aandoening, een Leven Actief.

Deze lessen zijn bedoeld voor 55 plussers, zowel dames als heren.

De les wordt altijd begonnen met een warming-up door middel van lopen. Lenigheids- en grondoefeningen zijn ook onderdeel van de les. Hierbij kunnen ook diverse materialen worden gebruikt zoals: ballen, touwtjes, gewichtjes, dynabands, steps etc. Verder wordt geoefend op een spel, dit kan variëren van korfbal tot hockey en van badminton tot tennis in de zaal. Tenslotte wordt de les afgesloten met een cooling-down dan wel met rekoefeningen.

Interesse? Kom eens kijken, neem je sportkleding mee en volg een proefles. In het trainingsschema kan je zien wanneer lessen GALM/SCALA worden gegeven.

De trainsters Klarie Kooij, Ankie van de Riet, Ria Kuijt, Cobie van Wijk en László Maroti zien je graag komen.

Bewegen voor mensen met Diabetes type 2, en overgewicht

Al na een éénmalige fysieke inspanning, ongeacht of iemand diabetes heeft of niet, wordt de glucose beter opgenomen in de cellen. Glucose kan namelijk onder invloed van insuline naar de cellen gebracht worden, maar ook onder invloed van spiercontracties. Als de spieren samentrekken, gaan de transporters die glucose kunnen opnemen naar de celwand en nemen daar glucose op. Dit effect houdt circa 24 uur aan. Mensen die vaker trainen krijgen een beter functionerend mitochondria (celstofwisseling).

De capaciteit om te switchen tussen vet- en koolhydraatverbranding wordt beter, vooral vetten verbranden beter. Hierdoor neemt de vetstapeling in de spieren af en neemt de insulinegevoeligheid toe. Veel bewegen zorgt dus ook voor gewichtsafname, "Alle beweging is winst".

Sporten voor mensen met Diabetes type 2 en Overgewicht, een discipline van het Galm/Scala project van de gemeentelijke Huizen in samenwerking met Turnlust.

Interesse? Kom eens kijken, neem je sportkleding mee en volg een proefles. In het trainingsschema kan je zien wanneer lessen worden gegeven.

Neem voor meer informatie contact op met Kinga Maroti.

Keep Fit

Wil je op een leuke manier aan je conditie werken en houd je van lekker bewegen op muziek? Denk dan eens aan Keep Fit. Aerobics staat in deze les centraal en wordt gecombineerd met latin-aerobics (swingen met de heupen op vrolijke muziek!) en steps. De les wordt afgesloten met been- en buikspiertraining en een rustige cooling-down. Het op peil houden en verbeteren van het uithoudingsvermogen, het figuur maar vooral veel plezier in bewegen staan voorop tijdens deze lessen. Vanaf 20 jaar is iedereen welkom.

Interesse? Kom eens kijken, neem je sportkleding mee en volg een proefles. Voor meer informatie of het volgen van een proefles, neem contact op met Merel van Beekum. In het trainingsschema kun je zien wanneer de Keep Fit les wordt gegeven.

Aangepast Sporten/Special Gym

Sporters met een beperking bieden we **Aangepast sporten**. Dit is gymnastiek voor kinderen vanaf 4 jaar en voor volwassenen. De wens van veel sporters met een beperking is om zo gewoon mogelijk hun sport te beoefenen. In deze uren is iedereen in staat op zijn of haar niveau en in eigen tempo iets te leren. In de lessen voor deze sporters wordt gewerkt aan het verminderen, of als het kan, opheffen van een motorische achterstand,. De sporters worden betrokken bij het verenigingsleven: ze ontvangen het clubblad, doen mee aan clubwedstrijden en bij onderlinge wedstrijden kunnen deze leden een eigen programma draaien.

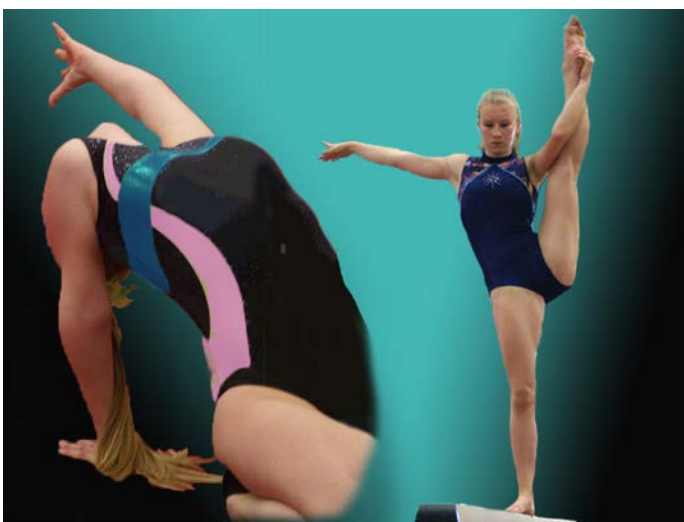
Interesse? Kom eens kijken en volg een proefles. In het trainingsschema kun je zien wanneer lessen Aangepast Sporten/Special Gym worden gegeven. Neem voor meer informatie contact op met Eimertje van Velsen.



Dance 4 Fun

Naast gymnastiek bieden wij ook dansles aan voor mensen met een verstandelijke beperking. Tijdens deze vrolijke les komen er diverse dansstijlen aan bod. Zumba, disco, streetdance, noem maar op. De dansles is voor 12 jaar en ouder.

Is dansen helemaal jouw ding? Kom dan eens langs voor een proefles. In het trainingsschema kun je zien wanneer lessen Dance 4 Fun worden gegeven. Neem voor meer informatie contact op met Esther Wiegers.



Contributie (m.u.v. Pilates)

Een contributieperiode is 6 maanden en loopt van 1 februari t/m 31 juli en van 1 augustus t/m 31 januari van enig jaar. In de onderstaande tabel staat de geldende contributie (onder voorbehoud van wijzigingen). Deze contributiebedragen gelden per kwartaal (3 maanden).

Bij inschrijving betaal je eenmalig inschrijfgeld. Op dit moment bedraagt het inschrijfgeld € 11,50.

Aantal uur	Leeftijd t/m 15 j. (per kwartaal)	Leeftijd v.a. 16 j. (per kwartaal)
1	€ 38,75	€ 46,50
1,5	€ 50,50	€ 63,50
2-2,5	€ 70,50	€ 83,25
3-3,5	€ 87,75	€ 100,75
4-4,5	€ 104,50	€ 119,75
5-6	€ 123,75	€ 141,50
7-8	€ 145,25	€ 169,25
9-10	€ 167,50	€ 193,50
10 of meer	€ 185,50	€ 214,00

De bovenstaande bedragen gelden per kwartaal en zijn exclusief eventuele administratiekosten. Als je zelf de contributie overmaakt, is een extra bedrag van € 3,25 administratiekosten per factuur verschuldigd. De incassomomenten zijn op/ omstreeks 1 februari, 1 mei, 1 augustus en 1 november. Nieuwe leden kunnen alleen middels incasso betalen.

Contributie Pilates

De contributieperiode voor Pilates duurt drie maanden (kwartaal). De periodes lopen van 1 februari t/m 14 april, 15 april t/m 31 juli, 1 augustus t/m 7 november, 8 november t/m 31 januari. De contributie voor Pilates is **€ 67,00** per drie maanden/kwartaal (bij niet automatische incasso komt een extra bedrag van € 3,25 per factuur aan administratiekosten).

- Incassomomenten op/omstreeks 1 februari, 15 april, 1 augustus en 8 november
- facturering zoveel mogelijk per e-mail
- nieuwe leden kunnen alleen middels incasso betalen

Restitutiebeleid contributie tijdens blessure

Als er sprake is van een aanheulende periode van het niet kunnen deelnemen aan de lessen door blessure of ziekte, dan gelden de eerste 6 weken als **'eigen risico'** en zijn dus voor eigen rekening. Na deze periode van 6 weken kunnen wij overgaan tot restitutie van de contributie. De restitutieperiode zal achteraf, als het lid weer begonnen is, in overleg met de train(st)er worden bepaald. Indien je in aanmerking wil komen voor eventuele restitutie, dan dien je je rechtstreeks (altijd schriftelijk en het liefst per e-mail) te melden bij de ledenadministratie. Je ontvangt dan een bevestiging van ontvangst van je melding.

Opzeggen (algemeen):

Het opzeggen als lid kan alleen plaatsvinden door schriftelijke melding aan de ledenadministratie, liefst per e-mail. Je ontvangt van deze melding altijd een bevestiging. Opzeggen **dient tenminste 1 maand voor de daaropvolgende contributieperiode** van 6 maanden plaats te vinden.

Afmelden bij de train(st)er of niet verschijnen in de les gelden niet als opzegging. Er blijft in dat geval een contributieverplichting bestaan.

Uiterste opzegdata (niet Pilates):

1 januari of 1 juli

Uiterste opzegdata Pilates:

14 maart, 30 juni, 7 oktober of 1 januari

Contact ledenadministratie:

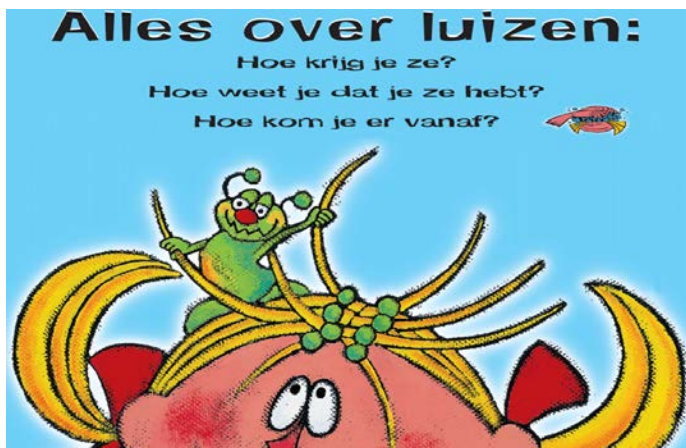
ledenadministratie@turnlust-huizen.nl

Ledenadministratie Gymnastiekvereniging Turnlust

Postbus 56

1270 AB Huizen





Vakantierooster seizoen 2015 - 2016

Herfstvakantie	19 oktober 2015 t/m 25 oktober 2015
Kerstvakantie	21 december 2015 t/m 03 januari 2016
Voorjaarsvakantie	29 februari 2016 t/m 06 maart 2016
Goede vrijdag	25 maart 2016
2e paasdag	28 maart 2016
Meivakantie	02 mei 2016 t/m 08 mei 2016
Hemelvaartdag	05 mei 2016
2de Pinksterdag	16 mei 2016
Zomervakantie	18 juli 2016 t/m 28 augustus 2016

*** selectiegroepen kunnen hiervan afwijken.**

Hoofdluisprocedure

Net als veel scholen wordt onze turnvereniging soms geconfronteerd met hoofdluis. Een heel lastige plaag. Om besmetting te voorkomen, verzoeken wij je om je kind te controleren op neten en hoofdluis. Mocht een kind onverhoopt toch hoofdluis hebben, dan verzoeken wij de ouders dit **direct** aan de train(st)er te melden. De ouders van het kind wordt dan verzocht tijdelijk met de trainingen te stoppen en het kind met de nodige middelen te behandelen. Het kind kan pas weer aan de lessen deelnemen als het 'hoofdluisvrij' is. De overige ouders van de groep krijgen schriftelijk bericht van de constatering van hoofdluis.

Daarin wordt opgeroepen dat iedereen die van de kleedkamers gebruikmaakt, tijdens een hoofdluisplaag zijn of haar kleren (ook jassen!) in een afgesloten tas legt om ook eventuele 'overlopers' te weren. Tevens zullen we een of twee ouders oproepen om de kinderen op hoofdluis te controleren. De overige leden informeren we via het prikbord in de kantine.

Het is voor iedereen helaas een heel vervelend verschijnsel maar wij proberen op deze manier de hoofdluis zo snel mogelijk uit te bannen. Wij rekenen op uw begrip voor deze maatregelen.

Alvast hartelijk bedankt voor uw medewerking.

Het Bestuur



Activiteitencommissie

De naam zegt het al, de activiteitencommissie van Turnlust organiseert jaarlijks diverse activiteiten. Te denken valt aan activiteiten gericht op het werven van nieuwe leden zoals de Huizerdag en een gyminstuif. Daarnaast worden er activiteiten georganiseerd voor het genereren van extra inkomsten voor bijvoorbeeld de aankoop van nieuwe toestellen. De Grote Clubactie en de collecte voor het Fonds Gehandicaptensport zijn hier enkele voorbeelden van.

Door het opzetten van activiteiten voor onze leden, hopen wij het plezier en de saamhorigheid binnen Turnlust te vergroten. Zo is er jaarlijks het paaseieren zoeken op een mooie buitenlocatie en natuurlijk het grote Sinterklaasfeest in de Baat.

Heb jij het organiseren in je vingers? Sluit je dan aan bij de activiteitencommissie. We kunnen je hulp goed gebruiken en zijn benieuwd naar je ideeën.

Je kunt een mail sturen naar:
activiteitencommissie@turnlust-huizen.nl



Stagelopen bij Turnlust

Sportopleiding

Turnlust biedt allerlei mogelijkheden om stage te lopen. Voor stages voor de sportopleiding MBO-Sport & Bewegen / CIOS kun je bij onze vereniging terecht. We zijn een erkend leerbedrijf voor de niveaus 1 tot en met 4 (Calibris gecertificeerd). Ook als je een trainerscursus bij de KNGU of een turnspecialisatie aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) doet, kunnen we je zeer waarschijnlijk wel aan een leerzame stageplek helpen.

Maatschappelijke stage

Ook leerlingen uit het voortgezet onderwijs die vrijwilligerswerk gaan doen in de maatschappelijke stage, kunnen bij Turnlust terecht. Je kunt bijvoorbeeld denken aan het helpen organiseren en begeleiden van wedstrijden.

Zowel voor de stages in de sportopleiding als de maatschappelijke stage kun je contact opnemen met onze stagecoördinator Mariska Bolt.
stage@turnlust-huizen.nl

Vrijwilligers

"Kom helpen en ervaar het gevoel van vrijwilligerswerk!"

Ook Turnlust kan niet zonder de, voor een vereniging zo noodzakelijke, vrijwilligers. Taken zijn bijvoorbeeld jurylid, schoonmaak, op- en afbouwen toestellen voor wedstrijden, etc.

Enkelen hebben zich al aangemeld en zijn dus bereid om voor de vereniging hun handen uit de mouwen te steken. Helaas zijn dit er nog steeds te weinig! Schroom daarom niet je aan te melden als vrijwilliger.

Dit kan via het enquêteformulier op onze website of rechtstreeks bij onze coördinatrice **Rita de Bruin** via vrijwilligers@turnlust-huizen.nl



Samenwerking SMA Annatommie / Turnlust

Speciaal voor de selectiegroepen van Turnlust biedt Sport Medisch Adviescentrum (SMA) Annatommie een specifieke sportkeuring aan voor turnen. Sportarts L. Lim voert de preventieve turnsportkeuring uit en is bij blessures ook te consulteren. Zij is jarenlang arts geweest bij de KNGU en heeft zich gespecialiseerd in de turnsport.

De sportarts kan vaak de turnsters en turners zelf behandelen of adviseren over bijvoorbeeld aanpassingen in materiaal of trainingsschema's. Het kan echter ook zijn dat zij de turnsters/turners doorverwijst naar een andere arts, bijvoorbeeld een orthopedisch chirurg of een (sport) fysiotherapeut. Binnen Annatommie werken diverse specialisten. Hierdoor is het verwijstraject kort!

Turnlust is blij met de ontstane samenwerking met SMA Annatommie en adviseert ouders van selectieturners regelmatig gebruik te maken van de preventieve sportkeuring.

Technische commissie

SMA Annatommie
Dr. Liesbeth Lim
Tel: 0900-266 2866
info@annatommie.nl

Sportief bewegen doe je



bij Turnlust Huizen





Lesrooster seizoen 2015 - 2016

Dag	Soort les	Loca- tie	Tijd	Leeftijd	Categorie	Leiding
Maandag	Sport fit	De Baat	09:00 - 10:00	45+	Pilates	Bernadette Sengonul
		De Baat	10:00 - 11:00	55+	Pilates	Bernadette Sengonul
	Galm/Scala	De Baat	11:00 - 12:15		Dames/ Heren	Klarie Kooij
		De Baat	12:15 - 13:30		Dames/ Heren	Klarie Kooij
		De Baat	13:30 - 14:45		Dames/ Heren	Klarie Kooij
		De Baat	14:45 - 16:00		Dames/ Heren	Klarie Kooij
	Gym/turnen	De Baat	16:00 - 17:00	6 - 7jr.	Meisjes recreatie	Rubia Adolfs
		De Baat	17:00 - 18:00	6 - 7jr.	Meisjes recreatie	Rubia Adolfs
		De Baat	16:00 - 18:00		Meisjes opbouw	Patty Gooijer
		De Baat	16:00 - 19:00	Instap t/m pup.2	Selectie. 1e t/m 4e divisie	Jellyne Marks
		De Baat	16:00 - 19:00	Instap t/m Senioren	Selectie. 1e - 2e divisie	Lotte Calis
		De Baat	17:00 - 19:00	Instap t/m pup.2	Selectie 5e - 6e divisie	Andrea Dommerholt
		De Baat	18:00 - 20:00		Jongens selectie	Yuri Hemmers
		De Baat	19:00 - 21:00	Junior en ouder	Selectie 5e - 6e divisie	Andrea Dommerholt
	Keep fit	De Baat	19:30 - 20:30	20+	Dames	Merel van Beekum
	Gym/turnen	De Baat	20:00 - 21:30	18+	Volwassen turnen	Willem Dubbeldam
Dinsdag	Galm/Scala	De Baat	10:00 - 11:15		Diabetes en Overgewicht	Kinga Maroti
		De Baat	11:15 - 12:30		Dames/ Heren	Klarie Kooij
		De Baat	13:00 - 14:15	55+	Dames/ Heren	Ria Kuijt
		De Baat	14:15 - 15:30	55+	Dames/ Heren	Ria Kuijt
	Gym/turnen	De Baat	17:00 - 18:00	8 - 10 jr.	Meisjes recreatie	Jasmijn v/d Klogt
		De Baat	17:00 - 18:00	6 - 8 jr.	Jongens Recreatie	Yuri Hemmers
		De Baat	18:00 - 19:00	9 - 12jr.	Jongens Recreatie	Yuri Hemmers
	Galm/Scala	De Baat	19:00 - 20:15		Dames/ Heren	Cobie van Wijk
		De Baat	20:15 - 21:30		Dames/ Heren	Cobie van Wijk
		De Baat	20:15 - 21:30		Dames/ Heren	Cobie van Wijk
Woensdag	Galm/Scala	De Baat	09:00 - 10:15		Dames/ Heren	Cobie van Wijk
		De Baat	10:30 - 11:45		Dames/ Heren	Cobie van Wijk
	Gym/turnen	De Baat	14:00 - 15:00	5 - 8 jr.	Meisjes recreatie	Rubia Adolfs
		De Baat	15:00 - 16:00	5 - 8 jr.	Meisjes recreatie	Rubia Adolfs
		De Baat	16:00 - 17:00	9 - 11 jr.	Meisjes recreatie	Rubia Adolfs
		De Baat	16:00 - 19:00	pup.2, Jeugd, Junior	Selectie 1e t/m 4e Divisie	Lotte Calis
		De Baat	16:30 - 18:30	Instap t/m pup.2	Selectie 5e - 6e divisie	Andrea Dommerholt
		De Baat	17:30 - 20:30	Junioren, Senior	Selectie 1e t/m 4e Divisie	Lotte Calis
		De Baat	18:30 - 20:30	Junior en ouder	Selectie 5e - 6e divisie	Andrea Dommerholt
	Spec.Gym.	De Baat	16:00 - 17:00	4 - 12 jr.	Gemengd recr. G	Eimertje van Velsen
		De Baat	17:00 - 18:00	12 - 25 jr.	Gemengd recr. G	Eimertje van Velsen
		De Baat	18:00 - 19:00		Selectie G groep	Eimertje van Velsen
		De Baat	19:00 - 20:00	25+	Gemengd recr. G	Eimertje van Velsen



vervolg lesrooster

Dag	Soort les	Locatie	Tijd	Leeftijd	Categorie	Leiding
Donderdag	Keep Fit	De Baat	09:00 - 10:15	40+	Dames	Ankie van de Riet
	Galm/ Scala	De Baat	10:15 - 11:30	55+	Dames/Heren	Ankie van de Riet
		De Baat	11:30 - 12:45	65+	Dames/Heren	Ankie van de Riet
		De Baat	12:30 - 13:30	Hart in Beweging	Dames/Heren	Henny Vos
		De Baat	13:30 - 14:30	Hart in Beweging	Dames/Heren	Henny Vos
		De Baat	14:45 - 15:45	MBvO	Dames/Heren	Kinga Maroti
	Gym/ turnen	De Baat	16:00 - 19:00	Instap t/m pup 2	Selectie 1e t/m 4e Divisie	Jellyne Marks
		De Baat	16:00 - 17:00	3 - 5 jr.	Gemengd recreatie	Jasmijn van der Klogt
		De Baat	17:00 - 18:00	6 - 7 jr.	Gemengd recreatie	Lisette Wiegers
		De Baat	18:00 - 19:00	8 - 10 jr.	Meisjes recreatie	Lisette Wiegers
		De Baat	19:00 - 20:30	11 en ouder	Meisjes recreatie	Lisette Wiegers
		Galm/ Scala	De Baat	19:00 - 20:15	Dames/ Heren	Cobie van Wijk
		De Baat	20:15 - 21:30		Dames/ Heren	Cobie van Wijk
	Galm/ Scala	De Baat	09:00 - 10:15		Dames/ Heren	László Maroti
		De Baat	10:30 - 11:45		Dames/ Heren	László Maroti
Vrijdag	Gym/ turnen	De Baat	16:00 - 18:30		Meisjes opbouw	Patty Gooijer
		De Baat	16:00 - 19:00	Pup 2, Jeugd, Junior	Selectie 1e t/m 4e Divisie	Lotte Calis
		De Baat	18:00 - 21:00	Juniores, Seniores	Selectie 1e t/m 4e Divisie	Lotte Calis
		De Baat	18:30 - 20:30	Juniores, Seniores	Jongens/ Heren Selectie	Yuri Hemmers
	G-dansen	De Baat	19:30 - 20:30	12+	Dance4Fun	Esther Wiegers
Zaterdag	Gym/ turnen	De Baat	10:00 - 13:00	Instap t/m Seniores	Selectie 1e t/m 4e Divisie	Jellyne Marks
		Ellertsveld	09:30 - 10:30	5, 6, 7 jr.	Gem. Recreatie	Samoa Schubert
		Ellertsveld	10:30 - 11:30	8 t/m 11 jr.	Gem. Recreatie	Samoa Schubert



De wedstrijddata van onze selectiegroepen zijn bij het ter perse gaan van deze jaargids nog niet alle bekend. Het overzicht van deze data zal daarom separaat door de selectie-trainers aan hun leden worden meegegeven.

JAARAGENDA 2015 - 2016 GYMNASIEKVERENIGING TURNLUST

Data AUGUSTUS - 2015

01 - sep. Facturatie ronde aug/sep/okt

SEPTEMBER - 2015

sep. Nieuwsbrief 1 uit

sep. Jaargids uit

12 - sep. Huizerdag

19 - sep. Start Grote Clubactie

OKTOBER - 2015

okt. Nieuwsbrief 2 uit

07 - okt. Deadline opzeggen Pilates

10 - okt. viering 75-jarig Jubileum.
Spant! - Bussum

19 - okt. Herfstvakantie t/m 25-10-2015

NOVEMBER - 2015

01 - nov. Facturatie ronde nov/dec/jan

07 - nov. Springwedstrijden recreatie
Naarden - Keizer Otto (zaterdag)

21 - nov. Sinterklaasfeest 10:00-12:00
in De Baat

22 - nov. 1e wed. jongens recreatie
Kortenhoeft - ODIS (zondag)

28/29 - 1e voorwed. TD Div. 4-7/D-1-3/
nov. pre instap Huizen Turnlust
(zaterdagmiddag en zondag)

DECEMBER - 2015

dec. Nieuwsbrief 3 uit

10 - dec. Trekking Grote Clubactie

10 - dec. 1e wedstrijd R-competitie

10 - dec. Huizen - Turnlust (zaterdag)

19 - dec. Unive Gymgala

20 - dec. Unive Gymgala

21 - dec. Kerstvakantie t/m 01-01-2016

31 - dec. Deadline opzeggen lidmaatschap
1e halfjaar

31 - dec. Deadline opzeggen Pilates

JANUARI - 2016

16/17 - 1e voorwedstrijd TD Div. 4-7/D-1-3
jan. pre instap Huizen - Turnlust
(zaterdagmiddag en zondag)

23 - jan. 2e wedstrijd R-competitie
Huizen - Turnlust (zaterdag)

FEBRUARI - 2016

feb. Nieuwsbrief 4 uit

01 - feb. Facturatie ronde feb/mrt/april

29 - feb. Voorjaarsvakantie t/m 6 maart 2016

MAART - 2016

04 - mrt. Deadline Opzeggen Pilates

25 - mrt. **VRIJ** Goede Vrijdag

26 - mrt. Paaseieren zoeken

28 - mrt. **VRIJ** 2e Paasdag

APRIL - 2016

apr. Nieuwsbrief 5 uit

02/03 - Rayonkamp. TD 4-7/D-1-3/pre
apr. instap Huizen - Turnlust
(zaterdagmiddag en zondag)

09 - apr. Rayonkamp. TD Recreatie
Huizen - Turnlust (zaterdag)

10 - apr. Collecteweek Fonds
Gehandicaptensport
t/m 16 April 2016

21 - apr. Algemene Ledenvergadering

MEI - 2016

mei. Facturatie ronde mei/juni/juli

02 - mei. Meivakantie t/m 8 Mei 2016

05 - mei. **VRIJ** Hemelvaartsdag

16 - mei. **VRIJ** 2e Pinksterdag

23 - mei. Avondvierdaagse t/m 26 Mei 2016

JUNI - 2016

jun. Nieuwsbrief 6 uit

NK AHOY

NK AHOY

30 - jun. Deadline opzeggen lidmaatschap
2e halfjaar

30 - jun. Deadline opzeggen Pilates

JULI - 2016

09 - jul. Onderlinge - en Koppelwedstrijden

18 - jul. Zomervakantie t/m 28 augustus

18 - jul. Turnlust Zomerkamp

19 - jul. Turnlust Zomerkamp

20 - jul. Turnlust Zomerkamp



Voorstellen Trainers



Lotte Calis
Trainster Selectie Div. 1 t/m 4,
Pup 2 t/m Senior
06 - 226 684 70
lotte@turnlust-huizen.nl



Jellyne Marks
Trainster Div. 1 t/m 4 Instap t/m pup 2
06 - 491 162 85
jellyne@turnlust-huizen.nl



Andrea Dommerholt
Trainster Divisie 5e - 6e
06 - 222 713 17
andrea@turnlust-huizen.nl



Rubia Adolfs
Trainster Recreatie Meisjes
06 - 535 833 26
rubia@turnlust-huizen.nl



Lisette Wiegers
Trainster Recreatie Gemengd
06 - 186 562 59
lisette@turnlust-huizen.nl



Willem Dubbeldam
Trainer Volwassenen Turnen
06 - 463 037 31
willem@turnlust-huizen.nl



Yuri Hemmers
Trainer Jongens Recr. en Selectie
06 - 482 202 37
yuri@turnlust-huizen.nl



Jasmijn van der Klogt
Trainster Recreatie Meisjes
jasmijn@turnlust-huizen.nl



Patty Gooijer
Trainster Meisjes Opbouw
patty@turnlust-huizen.nl



Samoa Schubert
Trainster Recreatie Gemengd
06 - 150 947 16
samoa@turnlust-huizen.nl



Eimertje van Velsen
Trainster Speciaal Gym
06 - 124 466 21
eimertje@turnlust-huizen.nl



Esther Wiegers
Trainster Specials Dance4Fun
06 - 364 227 82
estherW@turnlust-huizen.nl



Cobie van Wijk
Trainster GALM/ SCALA
06 - 199 301 76
cobie@turnlust-huizen.nl



Klarie Kooij - Kruijmer
Trainster GALM/ SCALA
035 - 525 63 15
klarie@turnlust-huizen.nl



Ria Kuijt
Trainster GALM/ SCALA
035 - 542 11 97
ria@turnlust-huizen.nl



László Maroti
Trainer GALM/ SCALA
06 - 447 407 77
laszlo@turnlust-huizen.nl



Ankie van de Riet
Trainster Keep Fit + GALM/ SCALA
06 - 126 129 12
ankie@turnlust-huizen.nl



Merel van Beekum
Trainster Keep Fit
06 - 394 661 66
merel@turnlust-huizen.nl



Kinga Maroti
Trainster Diabetes en Overgewicht
en MBvO
06 - 169 954 14
kinga@turnlust-huizen.nl



Henny Vos
Trainster Hart in Beweging en Scala
035 - 525 60 68
henny@turnlust-huizen.nl



Bernadette Sengonul
Trainster Pilates
06 - 250 256 21
bernadette@turnlust-huizen.nl

Gymnastiekvereniging Turnlust

Bestuur Voorzitter

Ferry de Hoogen
Tel: 06 - 421 285 57
E-mail:
voorzitter@turnlust-huizen.nl

Ledenadministratie

Sandra Visser
Postbus 56 1270 AB Huizen
E-mail:
ledenadministratie@turnlust-huizen.nl

Zaalverhuur / Onderhoud "de Baat"

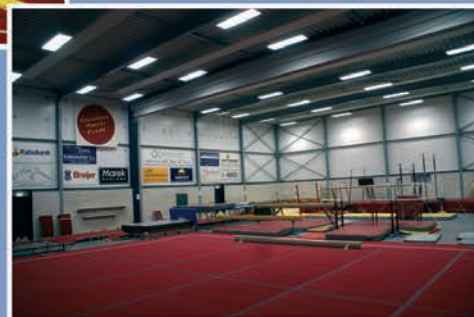
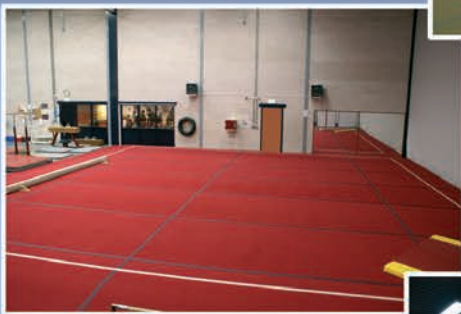
E-mail:
beheerder@turnlust-huizen.nl

Postadres

Gymnastiekvereniging
Turnlust
t.a.v. Het secretariaat
Postbus 56
1270 AB Huizen

Redactie / Vormgeving

Paul en Marjolijn Odijk
E-mail:
redactie@turnlust-huizen.nl



Adres Turnlust

Turnhal "de Baat"
IJsselmeerstraat 3b
1271 AA Huizen
www.turnlust-huizen.nl