

7^e uitgave Nieuwsbrief Hercules'03



Turnen voor jong en oud!

S.V. Hercules'03



NIEUWSBRIEF

Beste leden, ouders, fans en sponsors,

Inmiddels ligt editie 7 van de nieuwsbrief alweer voor je, is het alweer februari en zijn de voorbereidingen voor de NK wedstrijd op 18 en 19 Maart in volle gang. We kunnen terugkijken op een heel succesvol 2016 waarin we met z'n allen heel veel hebben kunnen realiseren. Zo hebben we o.a. een nieuwe vloer en website gerealiseerd, een samenwerking met het Broekhin college gestart, evenals met basisschool de Triolier welke in 2017 bij ons komen turnen/free runnen. We hebben een lezing gehad van RC Sports over blessurepreventie en voeding in de sport en heel veel medailles gehaald op wedstrijden.

Je kunt zien dat we reeds heel veel werk verricht hebben maar er is ook nog heel veel te doen. Zo gaan we dit jaar starten met het Nijntje beweegdiploma voor de kleuters, gaan we bekijken of er mogelijkheden zijn om senioren gym aan te gaan bieden en de voorbereidingen voor het sportgala zijn in volle gang.

Verderop in de nieuwsbrief zullen we nog een oproep doen voor vrijwilligers omdat wij (het bestuur, commissies en leiding) niet alles alleen kunnen. Een Club draag je met z'n allen en vele handen maken licht werk. Dus voel jij je verbonden met Hercules 03 meld je dan aan voor een vrijwilligersfunctie.

Ik wens iedereen in alle opzichten heel veel succes voor dit jaar.

Groetjes Rob Kuijpers

Belangrijke Mededelingen

Nieuwe Secretaris gezocht!

Omdat ik met mijn gezin binnenkort ga verhuizen naar de andere kant van het land moet ik helaas stoppen met mijn bestuursfunctie als secretaris. Gelukkig hebben we **Heidi Janssen** bereid gevonden mijn functie over te nemen. Uiteraard gaat zij nog nader aan U voorgesteld worden in een volgende nieuwsbrief.

Ik heb de afgelopen 4 jaar met heel veel plezier de functie van secretaris ingevuld en hoop dat Heidi het net zo leuk gaat vinden. Ik wil alle leden, ouders, leiding en medebestuurders van harte bedanken voor de leuke samenwerking en wens iedereen veel succes en vooral veel sportplezier.

Jacqueline van Ameijden



Onze **nieuwe website** is in de lucht!
Super gedaan Ruud Zanders!

<https://www.hercules03.nl/resultaten-turnweekend/>

Yes, we hebben weer een **nieuwe sponsor**.
Welkom **Auto Arena**. Bedankt namens alle turnsters, leiding en bestuur !!!



Vervolg Belangrijke Mededelingen

Bedankt voor de reacties op de vraag om je aan te melden voor het **jeugdbestuur**. We hebben voldoende aanmeldingen binnen om een jeugdbestuur samen te gaan stellen en zullen hier na de wedstrijd van 18 en 19 maart mee gaan beginnen en alle kandidaten uitnodigen voor een eerste bijeenkomst.

Onze nieuwe website is klaar en reeds in de lucht.

Deze mooie website is gemaakt door **Ruud Zanders**, de vader van Zoë Zanders. Heb jij leuke artikelen, foto's of op en aanmerkingen meld ze dan bij Ruud of bij het secretariaat en dan zullen we kijken of geplaatst/aangepast enz. kunnen worden. (secretaris@hercules03.nl)

We zijn ook op zoek naar **vrijwilligers** die in een **comité** plaats willen nemen en zo de andere ouders (ook vrijwilligers) een beetje kunnen ontlasten en een steentje bij te kunnen dragen.

Op het moment zijn we bezig een **PR-commissie** op te zetten c.q. uit te breiden. In deze commissie zitten al: Pia Hoezen (nieuwsbrief) en Ruud Zanders (Website). Voor deze commissie zoeken we nog iemand die leuke stukjes kan schrijven voor de nieuwsbrief, website en eventueel voor de krant c.q. internet.

En we willen graag een **Sponsorcomité** opzetten. Dit wordt op het moment door Math Stinges en Rob Kuijpers gedaan en deze zouden het leuk vinden om ondersteuning te krijgen van nog 1 of 2 mensen. Ook hier weer om hen te ontlasten omdat zij ook heel veel andere dingen doen voor de vereniging.

En als laatste zijn we op zoek naar **“klusjesmannen en -vrouwen”** met 2 rechter handen die af en toe eens een klusje in turnhal kunnen doen zodat de kinderen, dames en heren veilig kunnen blijven turnen, free runnen enz.

Heb jij hier interesse in één van deze commissies of heb je graag meer informatie hierover meld je dan even bij **Rob Kuijpers: voortzitter@hercules03.nl**

Leiding gezocht!!

B-selectie dames turnen

Wij zijn op zoek naar nieuwe train(st)ers en begeleiders voor onze **B-selectie dames turnen**. Onze B-selectie bestaat uit een enthousiaste groep meiden van 8 tot 17 jaar die 2 keer per week trainen en uitkomen in regionale wedstrijden in divisie 5 en 6. De trainingen vinden plaats in de turnhal in de Schans in Reuver op donderdag van 18.00-20.00 uur en op zaterdag van 16.00-18.00 uur. Misschien heb je vroeger zelf geturnd, heb je al ervaring in lesgeven (hoeft niet recent te zijn) of wil je het heel graag leren, en lijkt het je leuk de meiden te begeleiden bij hun wedstrijden.

Het volgen van opleidingen via de KNGU behoort tot de mogelijkheden.

Ouder- en kindgymnastiek

De ouder-en kindgymnastiek wordt gegeven op donderdag van 10.00-11.00. Ouder –en kind gym is een les speciaal bedoeld voor peuters van 2 tot 4 jaar die samen met een ouder of opa of oma lekker wil gymmen. We zijn op zoek naar iemand met affiniteit met de doelgroep en een lesbevoegdheid of licentie is gewenst. Indien nog niet in het bezit van de lesbevoegdheid is de vereniging bereid te investeren in een KNGU opleiding.

Recreatiegym dames 50+

Deze les bestaat uit een groep dames die al jaren lid is en wekelijks geniet van oefeningen op muziek. De lessen worden gegeven op donderdag van 09.00-10.00u en 13.30-14.30u. Wij zijn op zoek naar leiding die affiniteit heeft met de doelgroep en liefst in het bezit is van lesbevoegdheid of licentie. Indien je wel interesse hebt, maar nog geen lesbevoegdheid, dan zijn wij bereid te investeren in een (KNGU) opleiding.

Voor meer informatie kun je mailen of bellen naar Wendy Kuijpers technischezaken@hercules03.nl of tel: 06-28258510.

Wedstrijden

19 November: Finale NK Teams in Hoofddorp

In de ochtend mochten de **jeugd 1 N3** meiden het spits afbijten. Jackie Boersma, Inge Janssen en Mirthe van Kessel (Atalanta Maasbracht) waren er klaar voor en startten op brug. En dit deden ze alle drie heel goed met mooie opzwaaitjes, de spanning was er en Inge had goede reusjes. Op naar balk waar ze ook heel goed turnden maar met helaas toch een valletje. Doordat de rest van de oefeningen strak waren kregen de meiden toch hele mooie punten. Door naar de vloer en daar lieten de meiden zien hoe goed ze waren: heel strak met goede landingen wat Inge zelfs een punt van 14.750 opleverde. Ook sprong ging goed, en dat samen leverde de meiden een dik verdiende tweede plaats op!

In de middag mochten er twee teams in **supplement D** turnen. Zij plaatsten zich eerder als nr.1 en 2 in de kwalificatie en mochten nu die titels proberen te behouden...



Team 2 bestond uit Lotte Stinges, Kim Banzinger, Kiki Alinso Drenth en Lizzie Wijnhoven. De meiden gingen heel goed van start op sprong zonder noemenswaardige fouten. Bij brug bleek er een consequente jury te zitten en de opzwaaien moesten echt horizontaal zijn of hoger. Dat bleek toch lastig... Maar op de balk pakten ze de punten weer door goede oefeningen te turnen en waar Kim, ondanks de zenuwen, heel goed bleef staan met de onderdelen. Toen op naar het laatste toestel vloer. Hier werd niet geheel zuiver geturnd. Al met al zijn we heel tevreden over de wedstrijd waar het team als 7^e eindigde. Alle vier stonden ze er voor het eerst, en dan een finale halen is al een hele goede prestatie!

Team 1 bestond uit Megan Huijsing, Joy Smeets, Sylvana Smeets en Noë Pols (Atalanta Maasbracht). Dit team mocht beginnen op brug en ook zij kregen te maken met de zeer consequente jury. Maar de dames deden er hun voordeel mee door de opzwaaitjes wel te maken wat gelijk puntenvoordeel opleverde. Vervolgens moesten de meiden door naar balk om daar te laten zien wat goed turnen is. Er werden hele mooie strakke oefeningen geturnd en die trend zetten ze door op vloer. Ook daar lieten de turnsters mooie oefeningen zien met zeer strakke bewegingen. Toen door naar het laatste toestel sprong, waar de sprongen ruim en strak uitgevoerd werden. Het was al de hele wedstrijd spannend of het team de top 3 gingen halen. Maar na sprong werd duidelijk dat de paar foutjes die gemaakt waren niet fataal waren en de meiden zich Kampioen van Nederland mogen noemen!!! Een topprestatie! 🏆 🏆



In de laatste wedstrijd mocht het **team Supplement B** nog hun kunnen laten zien. Dit team bestond uit Daniëlle Lormans, Lonne Christiaans, Tessa Tobben, Robin Niessen en Nikki Thielens (Jan v Weert). De dames begonnen op balk, meteen het lastigste toestel als eerste. Ze turnden hier meteen goede oefeningen. Niks zenuwen, gewoon meteen goed van start gaan. Toen gingen ze door naar vloer. Aangezien dit toch wel een sterk toestel is van onze turnsters zetten ze ook daar hele goede oefeningen neer met goede punten. Vervolgens door naar sprong, Robin mocht hier beginnen met een hele goede 2de sprong met de perfecte landing: staan na je sprong!!

Toen was Lonne aan de beurt en dacht ze: “als Robin zo kan landen dan kan ik dat ook”: Tsuki hoek en staan! Daar ging zelfs het licht van uit in de zaal, even was het helemaal donker. Maar Lonne laat zich nergens door van slag brengen en ook de 2de Tsuki was gewoon staan, toppie! Toen mocht Nikki de laatste twee sprongen laten zien: de 1ste Tsuki hoek met een klein stapje opzij in de landing maar de in de laatste sprong liet ook zij een perfecte landing zien. Toen gingen de dames door naar brug waar de flow van strak turnen zich doorzette. Lonne zorgde er voor dat Monique en Kitty sprakeloos waren toen ze van de brug kwam, zo'n mooie oefening turnde ze. Het was een heel sterk deelnemersveld waarin hun het team zich geplaatst had en onze turnsters hadden een plaats in de top 5 in gedachten ze begonnen. Dat hebben ze prima waar gemaakt, een hele mooie 5de plaats waar we heel trots op zijn! Proficiat dames!!!



27 November 2016: oefenwedstrijd voor de instappers N2 in Sittard. Natalia, Maartje, Lieke en Lotte hadden er heel veel zin in, maar wat vonden ze het ook nog spannend...Op deze tweede wedstrijd van het seizoen begonnen ze op sprong, waar ze allemaal hun beste beentje voor zetten. Ook op brug werden mooie houdingen geturnd en goede punten behaald. Extra spannend was de balk: 10cm breed, 5 eter lang en 90cm hoog. Maartje was de enige van de vier die de balk de baas bleef. Lotte, Natalia en Lieke moesten de balk een keer verlaten. Als laatst turnden de instappers een vloeroefening. Op enkele schoonheidsfoutjes na werden er vier mooie oefeningen geturnd. Als afsluiting werden alle turnsters beloond met een mooi diploma en een lekkere lolly. Super goed gedaan meisjes!!

10 December: eerste plaatsingswedstrijden in Venray. Wat lieten de turnsters hier al goede resultaten zien!!!

Alle behaalde plaatsen op een rij: Onze instappers turnden hun allereerste officiële wedstrijd en wat deden ze het al goed:

Natalia 5^e, Lotte 7^e, Lieke 10^e en Maartje 13^e.

Senioren 3^e div: Nathaly 8^e, Larissa 11^e en Kim 18^e.

Pup2 N3: Zoë Z. 9^e en Laura 10^e.

Jeugd1 N4: Zoë v A. een super 3^e plek en Pien 8^e.

Junioren 3^e div: Lizzie een geweldige 1^e plaats en Kiki een super 2^e plaats.

Jeugd2 3^e div: Joy een toppie 2^e plaats, Lotte een super 3^e plaats en Sylvana een 4^e.

Pup2 N2: Lieke vd B, een zeer mooie 3^e plaats.

Senioren 2^e div: Daniëlle een super 2^e plaats, Ruby 6^e, Mara 8^e en Robin 14^e.

Jeugd2 3^e div: Loes 4^e.

Pup2 N1: Zoë K, een toppie 1^e plaats.

Jeugd1 N2: Inge ook een geweldige 1^e plaats.

Pup1 N2: Isabel een super 3^e plaats en Bo is 5^e.

Jeugd1 N3: Jackie 5^e.

Junioren 2^e div: Megan een super 2^e plaats.

Junioren 1^e div: Tessa 5^e.

Senioren 1^e div: Amy een toppie 3^e plaats en Lonne is 7^e.

Turnsters van harte proficiat met de behaalde plaatsen.

Jullie waren toppers vandaag!!!





11 December 2016 Eerste plaatsingswedstrijden Venray: Een goede wedstrijd voor onze senioren divisie 4!!! Aniek en Noortje beten vanmorgen al heel vroeg het spits af en turnden beiden een goede wedstrijd. Noortje wist met 2 vallen zelfs 4^e te worden en Aniek turnde een hele stabiele wedstrijd en werd 7^e. Hiermee hebben ze allebei de halve finale van het LK behaald.

In de tweede wedstrijd mochten Annefleur, Cioia, Paige en Steffie aan de slag. Het was een sterk deelnemersveld en ieder wilde bij de beste 16 komen om aan de halve finale van het LK mee te kunnen doen. Cioia deed voor het eerst in dit niveau mee en is dit seizoen ook voor het eerst senior. Ze heeft heel goed geturnd, viel niet van de balk en werd 18^e. Super gedaan Cioia! De andere 3 draaien al wat jaartjes in dit niveau mee als senior en voor hun is het wat minder spannend. Maar Paige dacht daar heel anders over en maakte het wel spannend door met de streksalto op vloer op haar billen te gaan zitten ;) maar door een super brug oefening is ze toch door. Ze is 14^e geworden. Steffie vindt spanning ook wel fijn en dacht: “als ik niet tijdens de balkoefening val dan doe ik dat wel in de afsprong”. ;). Maar ze turnde verder heel goed en is 7^e geworden. Annefleur turnde ondanks een blessure aan haar voet een goede wedstrijd en is 6^e geworden. Dames proficiat en nu goed trainen voor de halve finale LK.



Tot zover de wedstrijdverslagen van het nieuwe turnseizoen 2016-2017.

De wedstrijdverslagen van Januari en Februari komen in de volgende nieuwsbrief aan bod.



E-mail:

secretaris@hercules03.nl

Website:

www.hercules03.nl

Redactie:

pia.hoezen@home.nl

Interessante onderwerpen voor de nieuwsbrief blijven welkom! Iedereen mag insturen!! Twijfel niet maar stuur in naar onze redactie:

pia.hoezen@home.nl



Proficiat **Larissa en Jaimy** met het behalen van jullie **TD2 jury diploma!**

En Hercules heeft er nog een top jurylid bij!!

Eveline Gubbels heeft haar **TD 1 jury brevet** gehaald.

Van harte gefeliciteerd en veel succes met jureren!

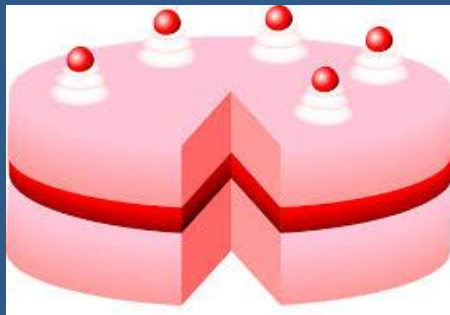


De eerste **spagatendiploma's** zijn binnen!!!! Zoë Zanders, Maartje Killaars, Lieke v.d. Brandt, Jackie Boersma en Zoë Kuijpers hebben hun diploma verdiend door heel hard te oefenen. Super meiden!!!!

We feliciteren de volgende leden met hun verjaardag:

JANUARI

Ruby van der Horst	02-01-2001
Mex Simons	03-01-2014
Tommie Raijer	04-01-2002
Jan Teeuwen	04-01-1941
Pé Schouten- Gommans	04-01-1955
Kimberley Ottenheim	04-01-2007
Dana Hanno	06-01-2004
Ans Litjens-van Wijlick	07-01-1964
Larissa Steegh	08-01-1995
Anthony Klee	10-01-2004
Indy Bernards	12-01-2004
Liv Niemans	12-01-2009
Renske Geerlings	13-01-2009
Bep Achten-van Deelen	15-01-1935
Petra Denessen	15-01-1965
Loes Clabbers	18-01-1995
Jan Potters	18-01-2001
Kenzo Sassen	20-01-2005
Wendy Kuijpers	20-01-1973
Sylvia Cremers	21-01-1987
Riny Theunissen-van Kessel	22-01-1947
Jara Hoeve	24-01-2012
Isa Kessels	24-01-2008
Ivy Geerman	26-01-2013
Mauro Meli	26-01-2006
Chayenna Koopmans	28-01-2013
Max Behnke	28-01-2002
Hennie Thijssen	28-01-1967
Sem Smeets	31-01-2009



FEBRUARI

Imad Boutazarte	03-02-2008
Cerina Schoenmakers	06-02-2003
Maria Timmerman-Versleijen	06-02-1966
Noor Lemmen	08-02-2013
Britt van der Vegt	10-02-2013
Will Smeets	10-02-1956
Shandino Mingeli	12-02-2002
Pien Boonen	12-02-2005
Jesse Christians	13-02-2009
Ank Vincent	14-02-1956
Sarah Hof	15-02-2003
Romy Verfürth	16-02-2000
Rishana Clement	17-02-2005
Luus Schoeber - Peeters	19-02-1957
Jackie Boersma	19-02-2005
Monique Sparidaans	20-02-1985
Lisa Wegewijs	21-02-2006
Mickey Houwers	21-02-2010
Tessa Ooms	22-02-2008
Hetty Hendriks	24-02-1970
Jana Janssen	26-02-2007
Susanne Janssen- Leenen	26-02-1957
Mara Hoezen	27-02-2001

MAART

Ricardo van der Coelen	03-03-2008
Yvette Janssen	08-03-1988
Jaap van de Boom	08-03-1944
Jacqueline van Ameijden	09-03-1969
Julia Saes	10-03-2008
Evi Hoeve	11-03-2009
Janne Doezen	13-03-2001
Kiki Alonso Drenth	15-03-2002
Kiki Patten	15-03-2003
Louke Sophie van Helden	16-03-2008
Justin Doorhof	19-03-2003
Konstantina Topouzidou	20-03-2000
Podahwin Podawin	23-03-2003
Jeanne van der Biezen	24-03-1951
Senna Hadidi	26-03-2006
Risa Reinders	26-03-2002
Annie Apeldoorn-van Eckeren	26-03-1940
Tim Berrevoets	31-03-1991
Zoë Zanders	31-03-2006

