



2022 - 06

NIEUWSBRIEF GYMNASTIEKVERENIGING LONGA

We zijn alweer een aantal weken onderweg in het nieuwe seizoen en druk met van-alles-en-nog-wat. Maar: we kunnen het niet alleen! Daarom ook nu weer een oproep voor vrijwilligers, zowel voor de turnselectie als voor een vertrouwenscontactpersoon.

Veel leesplezier en doe Longa een plezier: meld je aan voor een van de vrijwilligersfuncties.

Onderwerpen:

- Geslaagd startfeest
- Grote Club Actie
- Rabo Club Support
- Vrijwilligers gezocht
- LONGA spreekuur
- Veilig sportklimaat
- Fitgym dames en conditietraining heren
- Freerunning op vrijdag
- Volgende nieuwsbrief

Geslaagd startfeest

Op vrijdag 23 september organiseerden we het LONGA startfeest. Wat was de opkomst groot! Heel veel kinderen met hun ouders/verzorgen waren aanwezig en hadden hun best gedaan om iets lekkers klaar te maken. Deze middag werd Meester Rien (alweer) in het zonnetje gezet. De vrijdaggroepen hadden een spetterende show voorbereid als dank voor vele jaren lesgeven. Daarnaast is Rien dit jaar ook nog eens 60 jaar lid van LONGA. Daarvoor ontving hij een mooie speld van de bond.

Grote Club Actie

Tijdens het startfeest zijn de boekjes voor de Grote Club Actie uitgedeeld. De eerste volle boekjes zijn alweer ingeleverd. Goed bezig! Binnenkort zullen we bekendmaken welke prijzen we dit jaar hebben bedacht. Lever je boekje bij je trainer zodra je het vol hebt of klaar bent met verkopen!

Vrijwilligers gezocht

Onlangs hebben we een brandbrief gestuurd naar ouders van de turnselectie. Om aan wedstrijden deel te kunnen blijven nemen hebben we Juryleden en mensen die willen ondersteunen met administratieve taken tijdens de wedstrijden nodig. Vanzelfsprekend kijken we naar de ouders van de wedstrijdturnsters om dit te doen, maar ook de andere leden zijn van harte welkom om hen hierbij te helpen. Lijkt het je leuk om te jureren? Of heb je een beetje kennis van financiën of computers? Stuur een mail naar Jeannine, onze wedstrijdsecretaris: wedstrijdsecretariaat@longawoudenberg.nl

Longa spreekuur

Zoals in de vorige nieuwsbrief aangekondigd houden we in november ons eerste spreekuur. Heb je vragen? Vind je ergens iets van? Kunnen dingen anders of beter? Houd het niet voor je maar deel het met ons! Je bent van harte welkom op vrijdag 4 november van 19.00-20.00 uur. Van tevoren aanmelden is niet nodig.



Veilig sportklimaat

Veilig sporten is een eerste voorwaarde voor plezier in het sporten. Onder veilig sporten verstaan we gebruik maken van deugdelijke materialen en dat onze trainers goed zijn opgeleid. Gymnastiek is een risicosport, maar met de juiste begeleiding zijn die risico's beperkt. Helaas zijn ongelukjes niet te voorkomen. We merken dat onvoldoende focus de belangrijkste oorzaak is. Daarom zijn onze trainers streng als het gaat om aandacht voor de oefening die je doet.

Maar veilig sporten is ook dat je je veilig voelt in de groep waarmee je traint. We gaan op een respectvolle manier met elkaar om en zijn elkaars gelijke. Soms moeten we ingrijpen als er gedoe is tussen leden. Mocht je signalen krijgen dat er sprake is van een onprettige sfeer of onprettig gedrag? Bespreek dat met je trainer.

Longa wil graag een Vertrouwenscontactpersoon aanstellen. Dit mag niet iemand uit het bestuur of van de leiding zijn. Voel jij je aangesproken en zou je ons hierbij willen helpen? Via deze [link](#) vind je meer informatie.

Fitgym dames en conditietraining heren.

Na de herfstvakantie vindt voor de damesgroepen Fitgym op woensdag een belangrijke wijziging plaats. De Korfbal komt dan weer naar binnen en dat betekent dat er voor ons geen ruimte meer in De Grifthal is. Daarom gaan we vanaf begin november tot begin april op *donderdagavond* naar *De Bosrand*. De betreffende leden zijn hierover inmiddels geïnformeerd.

Daarnaast willen we Fitgym en conditietraining hier ook eens onder de aandacht brengen, omdat veel mensen niet op de hoogte zijn van het bestaan van deze groepen. Rien geeft **Fitgym dames** op verschillende niveaus. Je werkt aan je flexibiliteit, lenigheid en conditie in een informele, gezellige groep.

Op dinsdagavond geeft Rien **Conditietraining heren**. Kracht en conditie, daar draait het om. Met natuurlijk een potje voetbal of hockey als afsluiter. Deze groep van fitte mannen is op zoek naar extra leden, want: hoe meer zielen hoe meer vreugd!

Voor heren voor wie het allemaal wel een tandje rustiger mag willen we een extra groep starten. Belangstelling? Laat het weten, dan kijken we of we een geschikt moment (overdag) kunnen vinden om een extra uur te starten.

Op vrijdagavond geeft Wendy **Conditietraining voor mannen én vrouwen**. 1,5 uur buffelen, jezelf en elkaar uitdagen om het uiterste uit jezelf te halen. Beter kan het weekend niet beginnen!

In alle groepen is nog ruimte voor nieuwe leden. Wil jij een keer een proefles doen? Meld je aan op de site: [Lid worden - Longa Woudenberg](#) en kies voor Proeflid.



Proef met freerunning op vrijdag

Omdat de behoefte aan freerunning in Woudenberg nog steeds groot is loopt er tussen de herfstvakantie en de kerstvakantie een proef met freerunning op vrijdag. Vanaf 4 november is het mogelijk om te komen Freerunnen tussen 18:30 en 19:30. De trainer zorgt ervoor dat deze les anders is dan die op donderdag. Dus doe je al mee met één van de trainingen op donderdag maar wil je méér dan kan dat hierdoor.

Wil je tot de kerstvakantie op vrijdag komen? Laat dit dan via email weten aan de ledenadministratie: ledenadministratie@longawoudenberg.nl

Ben je nog geen lid bent van Longa? Schrijf je in voor twee proeflessen via de website: <https://www.longawoudenberg.nl/proefles>

Als de proef een succes is wordt deze training vanaf 2023 opgenomen in het lesrooster van Longa.

Volgende nieuwsbrief

De volgende nieuwsbrief verschijnt voor de kerstvakantie.

Correspondentie

Wil je reageren op deze nieuwsbrief? Stuur een mail naar info@longawoudenberg.nl.