



gymnastiekvereniging **De EvenwichtsBalk**

sinds 1959



NIEUWSBRIEF VAN DE MAAND OKTOBER 2022



START NIEUWE SEIZOEN

De lessen zijn alweer een paar weken los en we zien een mooie groei aan leden. In de eerste groep van de dinsdagmiddag-gymnastiek zitten al zoveel meisjes dat we moesten schuiven. Voor de nieuwe ouders, welkom bij onze vereniging!

- In de herfstvakantie is er geen les.
- De fundag is op 14 januari 2023, meer informatie volgt.

Ben je nieuwsgierig, wil je iets weten over de lessen of andere zaken? Neem dan contact op met Anneke of Ingrid óf spreek een van de bestuursleden (www.gymverenigingbalk.nl) aan. Een mailtje naar evenwichtsbalk@gmail.com kan altijd!



VAN HET BESTUUR



We hebben Frans de Haas bereid gevonden om de taken van Tineke, onze huidige penningmeester, over te nemen. Alvast welkom in het bestuur, Frans!

Vind jij het leuk om mee te denken, te organiseren of heb je ideeën voor een evenement ten behoeve van de naamsbekendheid van onze vereniging of een eventuele financiële stimulans? Meld je dan aan bij een van de bestuursleden. Je hoeft niet meteen in het bestuur, eens een kortdurende helpende hand uitsteken is ook fijn. We gaan graag met jou in gesprek. Samen zijn we de vereniging!

We zijn op zoek naar een voorzitter: iemand die proactief meedenkt in besluitvorming en de (leden)vergadering wil leiden. Wil jij dit doen - met achter je een breed bestuur met de overige taken van de gymnastiekvereniging? Dan zoeken we jou!





gymnastiekvereniging **De EvenwichtsBalk**

NIEUWSBRIEF VAN DE MAAND OKTOBER 2022

WIST JE DAT?

- Wij niet alleen gymnastische sporten aanbieden aan kinderen en jongeren?
- Er al jaren een groep volwassenen actief is op de donderdagavond?
- Deze les als "Spring je Fit" terug te vinden is op de website?
- De les bedoeld is voor dames en heren vanaf 16 jaar?
- De les plaatsvindt op en om de air-tumblingbaan?
- U aan uw kinderen kunt vragen hoe leuk of dat is?
- Wij dit sportplezier ook aan vele anderen gunnen?
- We dit daarom op deze plaats kenbaar maken?
- In deze les gewerkt wordt aan lenigheid, conditie en kracht in zeer afwisselende lessen?
- Het niet nodig is om enige gymnastische ervaring te bezitten?
- Het, indien deze ervaring wel aanwezig is, des te leuker is om op te pakken?
- Het niet uitmaakt of die ervaring jaren geleden is opgedaan?
- In deze les niks moet maar heel veel kan?
- Er rekening gehouden wordt met ieders niveau?
- Het sowieso altijd heel gezellig is?
- Wij u/jou bij deze uitnodigen om 2 gratis proeflessen te komen volgen?
- Dit alles zich afspeelt in de gymzaal op donderdag om 19.45?
- Wij u bij deze van harte welkom heten?



FREERUNNEN OP DONDERDAGMIDDAG

Freerunnen, letterlijk vertaald "vrij rennen". Dat is precies waar het bij Freerunnen om draait, het vrij bewegen. Jij kunt zelf bepalen welke beweging jij wilt maken, en jezelf daarbij ontwikkelen.

Freerunnen is een sport waarbij het van belang is dat je overal een uitdaging in ziet, het verbeteren van je eigen kunnen, het verleggen van grenzen.

In de lessen gebruiken we allerlei toestellen, en bouwen we de meest creatieve opstellingen, om een zo uitdagend freerunparcours uit te zetten.

Hierbij maken we gebruik van springkasten, matten, bokken, banken, muren, trapezoides, touwen, wandrek en minitrampolines. We werken dan aan het afleggen van zo snel mogelijk nemen van het parcours, maar ook aan het aanleren/verbeteren van tricks. Zoals, salto's (front/side/back flips), monkey, dash kong, speed steps, parkour roll, palm spin, enz enz.

Als de kinderen de technieken eenmaal in de zaal beheersen, kunnen ze het misschien zelfstandig buiten toepassen. Want in de oorsprong is Freerunnen natuurlijk een buitensport.





gymnastiekvereniging
De EvenwichtsBalk

NIEUWSBRIEF VAN DE MAAND OKTOBER 2022

WELKOM BIJ SPRING JE FIT

Plezier, bewegen, fit blijven!



**ELKE DONDERDAG
19:45 - 20:45 UUR**



VANAF 16 JAAR



**O.L.V. EEN ERVAREN TRAINSTER
GYMZAAL NAAST SPORTHAL
DE TRIME TE BALK**



**DOE NU TWEE PROEFLESSEN MEE!
WELKOM!**