



# GVAV-NEWSFLITS

## Nieuwsbrief

Vroeger werden er eens in de zo veel tijd nieuwsbrieven uitgedeeld aan onze leden. Door de website en onze Facebookpagina zijn de nieuwsbrieven al een hele tijd uit het systeem. Om jullie toch goed op de hoogte te houden beginnen we dit seizoen met de digitale nieuwsbrief. Deze wordt (afhankelijk van het aantal nieuwtjes en gebeurtenissen) eens per kwartaal tot maandelijks via de mail verzonden. In de nieuwsbrief worden samenvattingen van wedstrijden geschreven, kun je zien wat voor leuke activiteiten er aan komen en allerlei andere leuke weetjes. Bij deze; onze eerste nieuwsbrief!

## Vakantiefoto's

Niet iedereen heeft stilgezeten in de vakantie! Alle foto's zijn te vinden op onze Facebook pagina. <https://www.facebook.com/gvavgymnastiek/>



## Inhoud

Nieuwsbrief

Vakantiefoto's

Trainsters

Kalender

Instuif

Tip!

In het zonnetje

Tweedehands kleding

Cursussen

Gymnastiek

Turnen

Acrogym

## Trainsters

### Nieuwe trainster

Voor de vakantie heeft Kim Groenveld de cursus trainster afgerond, nu heeft ook zij haar licentie op zak!

### Babyboom

Nynke is alweer een tijdje terug bevallen van lieve Tomas, het gaat erg goed en na de vakantie is Nynke weer begonnen met lesgeven.

Naomi is net voor de vakantie bevallen. Met haar mooie meisje Fien gaat het goed.

Ze heeft nog een tijdje verlof, tot zij terug is zullen Nouscha en Alissa de lessen overnemen.

Laura is inmiddels ook met verlof wachtende op haar kleine. De maandagselectie in Beijum wordt tot de herfstvakantie gedaan door Nouscha, na die tijd zal Kim de trainingen overnemen.



## Kalender



24-08-2016  
21-10-2016  
24-02-2017  
Maart

Open acro training  
Instuif  
Clubwedstrijd  
ALV

Alfa College  
Alfa College  
Alfa College  
Quo Vadis

## !! Instuif !!

Op **21 oktober** is de instuif. Al onze leden t/m 15 jaar zijn welkom en mogen een vriendje/vriendinnetje meenemen.

Kosten: Leden €1,00  
Niet leden €2,50  
Tijden: 09:30 - 11:30 t/m 8 jaar  
12:00 - 14:00 9 t/m 15 jaar  
Locatie: Alfa College, Kardingerweg 48



Ben je 16 of ouder en wil je deze dag graag helpen?  
Neem dan contact op met: [nadinedewaard@icloud.com](mailto:nadinedewaard@icloud.com)

## In het zonnetje

Deze maand staat het bestuur is het zonnetje!  
Veel mensen weten het niet, maar achter de schermen heeft het bestuur erg veel werk.  
Het bestuur werkt geheel vrijwillig en krijgen niet altijd even veel waardering voor wat ze allemaal doen voor ons.



Benieuwd naar het bestuur?  
Kijk eens op: <http://gvavgymnastiek.nl/bestuur/>

Ook iemand van de vereniging in het zonnetje zetten?  
Stuur jouw verhaal naar [ac@gvavgymnastiek.nl](mailto:ac@gvavgymnastiek.nl)

## Cursussen

Jaarlijks worden er cursussen aangeboden voor bijvoorbeeld assistent, trainster/trainer of jurylid!



### Cursussen

Assistent niveau 2  
Gymleider niveau 3  
Jury Turnen Dames 1  
Jury Turnen Dames 2  
Jury Acrogym DE

### Deelnemers

Jolijn, Ilse, Esmee  
Yeliz Marian, Haike,  
Naomi en Ilse

Lijkt dit jou ook leuk? Schrijf je dan nu in voor een cursus via de KNGU campus: [www.kngucampus.nl](http://www.kngucampus.nl)

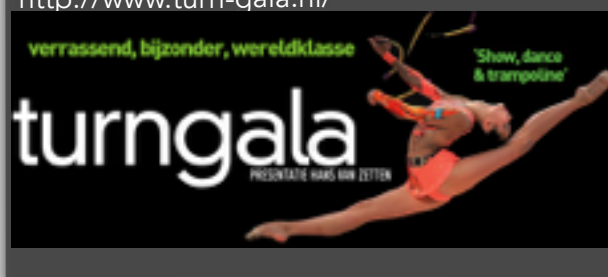
## Tip!

Op 5 november wordt in Leek een turngala georganiseerd. Een spetterende show met Olympische turntoppers zoals Sanne Wevers!

### VOORSTELLINGEN KOSTEN

14.30 & 19.30 UUR Voorverkoop € 15,00  
Aan de deur € 19,50

Voor meer informatie en de kaartverkoop:  
<http://www.turn-gala.nl/>



## Tweedehands clubkleding

Kijkt u wel eens op onze website tussen de tweedehands koopjes? Hier worden regelmatig pakjes van (oud) turnsters op geplaatst die hem doorverkopen voor een mooi prijsje!

Heb jij clubkleding wat inmiddels te klein is geworden? Dan kun je een mail sturen naar: [johanna@gvavgymnastiek.nl](mailto:johanna@gvavgymnastiek.nl)

Vermeld in de mail:

- Je naam
- Telefoonnummer
- Gewenst bedrag
- Foto van artikel

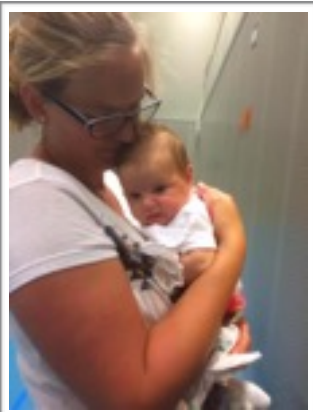
Het artikel wordt dan op de website geplaatst!



# Gymnastiek

## Baby bezoekje

Naomi is na de vakantie haar lessen bij langs gegaan met Fien!



## Roosterwijziging Karrepad

Na de vakantie is Karrepad met het continu rooster begonnen. De gymlessen zijn een half uur opgeschoven.



Nieuw lesrooster:

4 t/m 7 jaar	13:30 -14:30
8 en 9 jaar	14:30 -15:30
9 en ouder	15:30 -16:30

# Turnen

## Pechvogeltjes

Onze lieve Wendy Greven heeft het afgelopen jaar al aardig wat ziekenhuisbezoekjes gehad. Een nieuw breuk-vrij seizoen dachten we.. Totdat Wendy net voor de start van het nieuwe seizoen haar middenvoetsbeentjes brak. Hopelijk ben je er snel weer bij, Wendy!



Ook Sophie Zwarts heeft het niet altijd makkelijk gehad. Na het breken van twee ellebogen staat Sophie eindelijk weer op de wedstrijdvloer. Tijdens het inturnen kwam ze ten val en ontwrichtte haar voet. Gelukkig is Sophie een die-hard en is ze nu alweer druk aan het trainen voor het komende seizoen!

## Wedstrijden

1e & 2e divisie:  
19-11-16  
10-12-16  
14-01-17  
21-05-17

NTS A  
17-12-16  
28-01-17 of 29-01-17  
11-03-17  
10-06-17

NTS B  
25-03-17 of 01-04-17  
06-05-17 of 13-05-17  
10-06-17

Meer wedstrijdinfo:  
<http://www.kngu.nl/>

- Wedstrijden & Uitslagen

## Kostenpost

Let Op! De wedstrijd bijdragen voor het komend seizoen zijn verhoogd. De wedstrijden zijn een erg dure uitgave, zo betaal je per turnster, per wedstrijd minstens €12,50 aan de KNGU. De kosten voor de trainingen in Leek voor de turnsters van NTS A, B en hoger en ACRO zijn hierin verwerkt (5 euro).

Discipline	Kosten	In combinatie met ACRO
NTS A en hoger	€35,00	€50,00
NTS B	€30,00	€45,00
NTS C	€20,00	€40,00



# Acro

## Kostenpost

Let Op! De wedstrijd bijdragen voor het komend seizoen zijn verhoogd. De wedstrijden zijn een erg dure uitgave, zo betaal je per turnster, per wedstrijd minstens €12,50 aan de KNGU. De kosten voor de trainingen in Leek zitten bij het bedrag in.

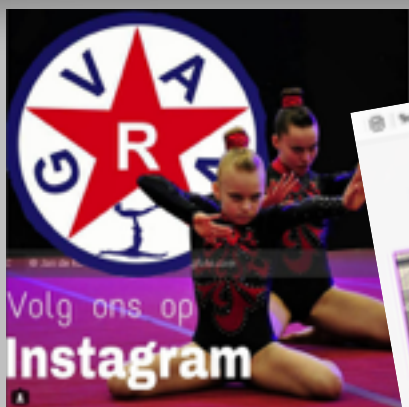
ACRO €35,00 Dit is een eenmalige bijdrage  
\*Kosten voor leden die ook turnen staan onder het kopje 'Turnen'.

## Wedstrijden

21-01-17 Voorwedstrijd D/E  
04-02-17 1e acro C  
25-02-17 2e acro C  
05-03-17 PK D/E  
18-03-17 Districtsfinale D/E  
19-03-17 3e acro C  
03-06-17 Open Groninger  
04-06-17 Open Groninger

Voor meer wedstrijd informatie:  
<http://www.kngu.nl/>

- Wedstrijden & Uitslagen



**Instagram: [gvav\\_rapiditas\\_acrogym](https://www.instagram.com/gvav_rapiditas_acrogym)**

## Proefles Acro

Zaterdag 24 september was het zo ver. De eerste open les Acrogym van het seizoen! Een aantal jonge meiden tussen de 4 en 10 jaar kwamen meetrainen om te kijken wat Acrogym inhoudt. Er werd gesprongen op de tumblingbaan, geoefend op de paaltjes en uiteindelijk werden er ook nog echte kunsten vertoond!

Heb jij vriendinnetjes die deze les gemist hebben, maar toch graag een keer mee doen? Neem dan contact met ons op via de website of via Facebook!



## Ook in de nieuwsbrief komen?

Heb jij iets leuk in de training meegemaakt? Wil je graag iets liefs over je trainster zeggen of heb je een andere ideeën voor in de nieuwsbrief? Stuur ons een mail en wie weet komt jouw stuk in de nieuwsbrief!

Mail naar: [ac@gvavgymnastiek.nl](mailto:ac@gvavgymnastiek.nl)

Vermeld je naam, een titel, een goed verhaal en eventueel een foto.



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

[www.facebook.com/gvavgymnastiek/](https://www.facebook.com/gvavgymnastiek/)