



Turnlust Huizen is een bloeiende Gymnastiek- en Turnvereniging met ruim 600 leden en bestaat al meer dan 70 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, 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. Onze lessen worden aangeboden in onze mooie turnhal De Baat als ook op de locaties Koers en 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 plaats vinden. Lees bijgaande informatie over onze verschillende disciplines en kom langs of maak vrijblijvend een afspraak! Bezoek ook onze website met alle informatie over onze club en wetenswaardigheden [www.turnlust-huizen.nl](http://www.turnlust-huizen.nl).

### **Gymnastiek als basissport**

Gymnastiek is bij uitstek een basissport die niet alleen het bewegen in het algemeen stimuleert maar ook de ontwikkeling van motoriek, evenwicht en ritme nastreeft. Dit kan gepaard gaan met en zonder het gebruik van hulpmiddelen en toestellen. Het kan op zeer jonge leeftijd beoefend worden en is daarom een basissport zowel geschikt voor uitbouw naar het turnen op hoog niveau als het creëren van 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.

### **Programma-aanbod**

#### *Turnen/gymmen voor jongens en meisjes*

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

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

- *De Koers en 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 de Koers of 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 locaties gezellig komen gymmen. Daarnaast kan je tussen je 6<sup>de</sup> en 16<sup>de</sup> 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 jeugdtrainsters Sonja Smit, Rubia Adolfs of Esther Rietveld.

## *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 Nienke van Dieren.

### *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 in divisie 1 tot en met 6 van de heren dan wel 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, Esmee Timmers, Leonie Huizinga of Andrea Dommerholt.

Voor vragen over de herenselectie kan je contact opnemen met Willem Dubbeldam.

## *Pilates*

Pilates is de nieuwste bewegingsvorm in het veelzijdige aanbod van gymnastiekvereniging Turnlust Huizen. 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. Voor meer informatie neem dan contact op met Bernadette Meijer zu Schlochtern ([bernadette.sengonul@planet.nl](mailto:bernadette.sengonul@planet.nl))

## GALM/SCALA

GALM is de afkorting van Gezond 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 en heren.

De les wordt altijd begonnen met een warming-up d.m.v. lopen. Lenigheids- en grondoefeningen zijn ook onderdeel van de les. Hierbij kunnen ook diverse materialen worden gebruikt zoals: ballen, touwtjes, gewichtjes, dynabands steps enz. 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 trainers Klarie Kooij, Ankie van der Riet, Kinga Maroti en Coby van Wijk 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 gemeente Huizen in samenwerking met Turnlust:

- Dinsdag 10:00 uur – 11:00 uur
- 11:00 uur – 11:15 uur sociaal contact
- lesgever: Kinga Maroti
- informatie: Henny Vos tel. 525 6068

### *Aangepast Sporten*

Gymnastiek voor mensen met een beperking, voor kinderen vanaf 4 jaar, maar ook volwassenen. De wens van veel sporters met een beperking is, om zo gewoon mogelijk hun (favoriete) sport te beoefenen. In deze uren is iedereen in staat op zijn of haar eigen niveau en in eigen tempo iets te leren. In de lessen voor deze sporters wordt gewerkt aan het verminderen van een motorische achterstand, of als het kan, het opheffen. Deze 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 worden gegeven. Voor meer informatie: neem contact op met Eimertje van Velsen ([eimertje@zonnet.nl](mailto:eimertje@zonnet.nl))

### *Keep Fit*

Wil je jouw conditie en figuur op peil houden? Denk dan eens aan Keepfit. Het op peil houden en het verbeteren van het uithoudingsvermogen, de spierkracht en het figuur staan centraal in deze lessen. De lessen beginnen met een warming-up. Dit is altijd bewegen op muziek, zoals steps of aerobics. Daarna gaan we met spierversterkende oefeningen aan de gang waarbij

gebruik wordt gemaakt van verschillende materialen. De lessen zijn voor iedereen die zin heeft om lekker actief bezig te zijn met zijn eigen lijf. Vanaf 25 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 dan contact op met Cors Westerdijk ([corsw@xs4all.nl](mailto:corsw@xs4all.nl)). In het trainingsschema kun je zien wanneer de Keep Fit lessen worden gegeven.