

Jaarverslag 2019 / 2020

Gymnastiekbestuur

Functie	Naam
Voorzitter	Guus Mulder
Secretaris / Contactpersoon Hooghalen	Alien Dolfing
Penningmeester / Contactpersoon Hijken	Joep Morcus
Contactpersoon Hijken	Irma Hofman
Contactpersoon Hooghalen	Robin van Boven
Materiaal	Mathijs Prins
Materiaal	Johan de Weerd
Gym leerkracht	Tamar Reinders-Burmeister
Assistent trainer	Carlijn Beugel.
Lid van bestuur	Michiel Bregman
Caren Vermeulen	fitness begeleider en fysiotherapeut
Marijke Boes	Yoga docent

Gymmethode

Afgelopen jaar hebben we een gymmethode aangeschaft: kleuren turnen. Deze methode hebben we aangeschaft, omdat wij de ontwikkeling van de kinderen beter in kaart brengen. Met behulp van de methode houden wij bij wat de kinderen kunnen en kunnen we de vervolg stappen in de verschillende gymoefeningen uitvoeren.

Dit jaar kijken we hoe we de methode goed kunnen inpassen in onze lessen.

Turnwedstrijden.

Zuidwolde - Zaterdag 2 november werd er door Gymnastiekvereniging DOS voor de eerste keer het DOS Toernooi in de Wessels Boer Hal georganiseerd. Ongeveer 165 deelnemers uit Zuidwolde en omliggende dorpen kwamen bij dit toernooi voor recreatiegymnastiek en recreatie turnen in actie, waaronder de selectie turngroep van HHCombi.

Het was een zeer geslaagd toernooi waarbij onze meiden enorm hun best hebben gedaan!

Mirza Paasman viel in de prijzen! Zij werd 2e in de leeftijdsgroep 10 jarigen.

Vervanging zwangerschapsverlof

Carlijn Beugel heeft Tamar goed vervangen tijdens haar verlof. Carlijn bedankt.

Vervanging materialen en toegevoegd aan ons assortiment

Nieuwe stereo, JVC RVNB300DABBP (HHFit)

Drie tweedehands spinningfietsen. (HHFit)

Nieuw bij HHfit, RPM van Les Mills

Wij hebben bij HHfit ervoor gekozen om ons "assortiment in verschillende fitness oefeningen uit te breiden om zo onze klanten beter te bedienen en vast te houden. Vooral jeugd en jonge volwassenen hopen we met RPM van Les Mills te bereiken. De lessen worden gegeven door Mary Kleijer zij is bevoegd om deze lessen te geven. Op dit moment hebben we 13 aanmeldingen en 3 nieuwe leden kunne werven door RMP van les Mills aan te bieden.

Wat is RMP van les Mills nou precies.

RPM van Les Mills is een indoor fietsprogramma zoals spinning ook is, maar dan met speciale choreografie. De lessen van kunnen en mogen alleen gegeven worden door instructeurs die hier speciale licenties voor hebben behaald. De muziek is gedurende de lessen afgestemd op de choreografie en zorgt voor veel intensiteit en inspiratie. De les RPM heeft vaak een bepaalde structuur dat er als volgt uitziet: Warming up, Tempo verhoging, heuvels gemixt terrein, klim, sprint, terugreis en stretch

Activiteiten van het afgelopen jaar.

-Pieten gym

- één keer met het master toernooi Mastertoernooi meegedaan. De ander toernooien zijn afgelost vanwege de Corona.

-Gymuitvoering. (niet door laten gaan vanwege zwangerschap van onze gym juf)

-Jaarafsluiting op het sportveld in Hooghalen.