



TURNLUST

SCALA

clubblad CSAV Turnlust



& st. Draaikolk

oktober 2023 jaargang 21 nr.1



Voorzitter

Wat een wisselvallige zomer en nazomer beleven we toch! Van de mooie momenten moet je met een gebruik maken, anders wordt je alleen maar somber. Ik hoop dat u allen een fijne zomervakantie heeft gehad.

Wat is er hard gewerkt in De Draaikolk! Heeft u het gezien? De foyer heeft een andere wand en er hangen heel leuke lampen. In de sportzaal en de herenkleedkamer zijn isolatiewerkzaamheden verricht. Er is een nieuwe nooddeur geplaatst in de sportzaal en buitenom en aan de buitenkant werden de boeidelen vergroot en vervangen. Maar eerst een laag isolatie ertussen. Wat zullen we het merken in de winter! Bedankt harde werkers!!

Inmiddels zijn we allemaal weer gestart met onze wekelijkse sport of hobby. Elke week bruist het van de sportieve activiteiten bij de diverse afdelingen. De eerste activiteiten zijn ook al weer geweest en er staan er nog heel wat op het programma.

Sportieve Proeverij

De afdeling Vitaal en fit organiseert op 4 november voor het eerst een Sportieve Proeverij voor 60-plussers. Alle afdelingen zullen hun medewerking eraan verlenen. Probeer het maar uit! En nodig vooral je vrienden, burens of familie uit.

Sportieve Sinterklaas

Alle kinderen van de groepen 1 t/m 6 van de basisschool worden uitgenodigd om mee te doen aan de Sportieve Sinterklaas op 25 november. In een heuse Pietenschool kunnen ze hun diploma halen.

Meer informatie over deze activiteiten elders in dit blad.

Statuten

In verband met de wijzigingen in de structuur van de vereniging en de WTBR-voorwaarden die ons van hogerhand worden opgedragen hebben we besloten om de statuten te wijzigen. Inmiddels liggen ze ter inzage en beoordeling bij de notaris. Op de JAV van 25 maart 2024 zullen ze door de leden naar verwachting worden goedgekeurd.

Aftreden

Op diezelfde JAV zal ik als algemeen voorzitter mijn functie neerleggen. Ik heb dan 20 jaar deze functie met verve en plezier vervuld, maar de tijd is gekomen om een stap terug te doen. Ik blijf wel werkzaam in de vereniging bij de afdeling Vitaal en Fit.

Vriendelijke groeten
Janny Bosma





Dagelijks Hoofdbestuur CSAV Turnlust

Alg. voorzitter Mw. J.A.G. Bosma tel: 0223-625751
Alg. secretaris Mw. A.W. Winkelman tel: 0223-630322
Alg. penningmeester Mw. M.A.E. Wildenburg tel: 0223-642239

Stichtingsbestuur SSJC De Draaikolk

Voorzitter Mw S. Groothof tel: 0627900895
Penningmeester Dhr. JJ. Van der Linden tel: 0223-642724

Verhuur Draaikolk:

Mw. M. Groothof Di-Wo-Do van 09.00-12.00 uur tel: 0223-624207
verhuur@dedraaikolk.com



**Journalisten hartelijk
dank
voor je bijdrage.**



2	Voorwoord Voorzitter	Janny Bosma
3	Colofon	
4	Grote Club actie Sportieve Sinterklaas	Helma Winkelman Janny Bosma
5	Lichtjesloop	Sportservice
6	Vitaal en Fit	Nico Angevare Janny Bosma
7	Badminton Gymnastiek	Johan Scholte Janny Bosma
8	Fotoclub	Ton Bosma
9	Draaikolknieuws	Sandy Groothof
10	Gedachtegoed	
11	Informatie Gymnastiek	
12	Reclame	
13	De afdelingen	
15	Organisatie posters	
16	Walking badminton	Janny Bosma

Draaikolk: www.dedraaikolk.com

Webmaster: **Frans Oorschot.**

CSAV Turnlust: www.turnlust.com

Webmaster: **Marina Wildenburg**

Informatie en verslagen kunt u sturen naar: mwildenburg@quicknet.nl



Inleveren kopij (platte tekst) met foto's: Bij de redacteur voor 18 november 2023

Graag digitaal per e-mail: bosma.t@quicknet.nl

Grote Clubactie 2023

Vanaf 23 september is de landelijke verkoop van de loten voor de Grote Clubactie. Gestart.

Net als voorgaande jaren krijgen de jeugdleden van de afdeling gymnastiek een eigen inschrijfboekje waarin de verkochte loten kunnen worden genoteerd. Dit gebeurt via een eenmalige machtiging. Een bijkomend voordeel is dat leden daarna de papieren loten niet meer hoeven af te leveren.



Alle jeugdleden maken kans op een prijs. Dit is afhankelijk van het aantal loten dat je hebt verkocht. Vanaf 10 verkochte loten heb je al een cadeaubon verdiend!

Tijdens de trainingen/lessen ontvangen alle jeugdleden de inschrijfboekjes. Voor 19 oktober moeten de inschrijfboekjes weer ingeleverd zijn.

De leden van de afdelingen badminton, biljarten, koersbal, sjoelen, vitaal en fit en Turnlustfocus maken weer gebruik van de bekende intekenlijsten.

De trekking vindt dit jaar plaats op zaterdag 28 november.

Succes met de verkoop

Helma Winkelman

Sportieve Sinterklaas bij Turnlust.

Op zaterdag 25 november wordt door CSAV Turnlust De Draaikolk aan de Dollardlaan omgetoverd in een heuse Pietenschool. Voor de kinderen van de basisschool staan er dan veel sportieve uitdagingen opgesteld. Zo wordt er voor hen onder meer een prachtige klimbaan opgebouwd en een hemelbed neergezet.

Ook kunnen ze zich uitleven bij allerlei ludieke spellen. Tijdens dit vermaak komt Sinterklaas met zijn Pieten langs om hen aan te moedigen. Zouden de Pieten nog wat aan de kinderen kunnen leren (of andersom)?

Deze Sportieve Sinterklaas begint om 14.00 uur en eindigt rond 16.00 uur en is gratis! De zaal aan de Dollardlaan is open om 13.30 uur, vooraf aanmelden is vereist. De middag is bestemd voor kinderen van de basisschool. Het sport- en spelelement staat deze middag centraal. Aan het



eind ontvangt iedere deelnemer een speciaal diploma en..... Wellicht heeft de Goedheiligman ook nog iets meegebracht. Uiteraard mogen ouders, opa's en oma's en andere begeleiders blijven kijken! Voor aanmelden kan men een berichtje sturen met naam en leeftijd naar sportieve-sinterklaas@outlook.com.

Janny Bosma

Lang verlicht lint wandelaars trekt door Den Helder

DEN HELDER – Opnieuw organiseert Team Sportservice de Lichtjesloop Den Helder 2023, samen met Triade, Citymarketing en de Kampanje. Een wandeltocht 'at night' waarbij een lang lint van deelnemers zelf zorgt voor de verlichting door de vele lichtjes om schouders, op hoofden of zwaaiend met lampjes in hun handen. Loop ook mee met deze geweldige wandeltocht vrijdag 27 oktober, die dit jaar de aftrap vormt voor de lichtkunstroute Helder Licht. Dit jaar kun je kiezen uit twee routes: de gezinsroute van 5 kilometer en de route van 10 kilometer voor de wandelaar die wat meer wil en kan.

“Loop je mee? Alleen, met een stel vrienden, je kinderen, familieleden, collega's of verenigingsleden. Met lichtjes op het hoofd en op en aan hun kleren, zorgen de deelnemers voor een kleurrijk, feeëriek en magisch geheel. Het thema dit jaar is “Nautisch” en degenen die zich het mooist en meest verrassend uitdossen, aansluitend bij het thema, winnen een mooie prijs.” Met die woorden nodigt buurtsportcoach André Haarsma van Team Sportservice iedereen uit vooral mee te lopen.

Verrassingen langs de route

Team Sportservice Noordkop organiseert dit jaar de Lichtjesloop Den Helder in samenwerking met theater De Kampanje, Triade en Citymarketing. Theater De Kampanje is het verzamel- en eindpunt voor de deelnemers, Triade zorgt voor entertainment langs de route en Citymarketing verzorgt de diverse lichtkunstobjecten van nationale en internationale kunstenaars langs de route in het kader van lichtkunstroute Helder Licht.

Stempelposten

“De start van de 5 kilometer route is om 18.45 en de start van de 10 kilometer om 19.15,” vertelt André. “Je krijgt een kaart die je af laat stempelen bij de stempelposten. Onderweg komen de deelnemers langs een aantal bijzondere punten en iedereen die de loop heeft afgerond, ontvangt een mooie beloning.”

Lichtjes langs de route

Onderweg genieten de wandelaars van verlichte huizen en tuinen. “Iedereen die langs de route woont, krijgt een brief in de bus. Daarmee roepen we de bewoners op hun huis of tuin te verlichten, op wat voor manier dan ook. Windlichten in de tuin, kaarsjes in de vensterbank, een brandende vuurkorf. Leef je uit”, aldus André. “Dat maakt het voor de wandelaars ontzettend leuk, maar ook voor de bewoners. Zij zitten namelijk eerste rang als het lint van verlichte deelnemers langsloopt.”



Foto team Sportservice

De route

De kosten voor deelname zijn 10,00 euro p.p. voor de 10 kilometer en 5,00 euro p.p. voor de 5 kilometer. Daarvoor krijgen de deelnemers een startkaart, diverse acts en entertainment langs de routes, een mooie beloning en nog veel meer. Aanmelden kan nu al, via www.noordhollandactief.nl. Doe dit snel, want er is een maximum aan het aantal deelnemers!

Meer weten? Neem contact op met André Haarsma van Team Sportservice via ahaarsma@teamsportservice.nl

Vitaal & Fit

Na de vakantie is onze afdeling met frisse moed en veel enthousiasme aan de lessen begonnen . In het begin is het toch altijd weer even wennen ,maar na een paar lessen is alles weer als vanouds .

Het verloop binnen onze afdeling is gelukkig gering ,en mogen we ook af en toe wat nieuwe leden verwelkomen .

Verder organiseert onze afdeling in november een zogenaamde sportieve proeverij ,waarbij geproefd kan worden aan diverse sportmogelijkheden binnen Turnlust .



Hopelijk kunnen we nog even genieten van het mooie nazomer weer ,maar toch geeft de kalender aan dat de herfst toch echt begonnen is .

Verder is onze afdeling ook enthousiast gemaakt voor de grote clubactie en de diverse sponsor mogelijkheden ,waarbij elke financiële ondersteuning welkom is .

Zo blijft onze afdeling een afdeling waar je tot op hoge leeftijd Vitaal en Fit kan blijven.

Nico Angevare

Proeverij

SPORTIEVE PROEVERIJ VOOR 60-PLUSSERS

Voor het eerst wordt de Sportieve Proeverij georganiseerd in De Draaikolk.

De afdeling Vitaal en Fit Turnlust nodigt alle 60-plussers uit Den Helder uit om eens een sport te proeven.

Op **zaterdag 4 november van 14.00-16.00 uur** is de sportieve keuken geopend en zullen de koks van de verschillende sporten hun gerechten klaar hebben! Je kunt je aanmelden vanaf 13.30 uur.

Opgeven kan via: info-vitaal-en-fit@turnlust.com

Neem eens een hapje koersbal of laat je verrassen door onderdelen van Vitaal en Fit. Of probeer eens iets nieuws: walking badminton, voor het eerst in Den Helder! Of durf je een conditie-circuitje te proberen. Op het menu staat ook sjoelen en biljarten.

Andere onderdelen zijn een fysiotherapeut en een diëtiste.

De middag wordt om 14.00 uur gestart met een algemene warming-up. Daarna kunnen de deelnemers langs de diverse onderdelen om hun kaartje te laten aftekenen. Bij een volle kaart wacht een leuke verrassing.

Trek de stoute sportschoenen aan en geef je op!



Janny Bosma

Badminton

Evenals vorig jaar plannen wij een intern toernooi, en wel op zaterdag 21 oktober 2023. Het toernooi vindt plaats in de Draaikolk.

Aanmelden kan vanaf heden per mail of tijdens de speeldagen bij Marina of Johan. Uiterste datum van inschrijven is vrijdag 13 oktober. Het minimum aantal deelnemers is 20. Barry Hollenberg heeft zich bereid verklaard om het toernooi mee te helpen organiseren.

Het toernooi begint om 13.00 uur en eindigt rond 17.00 uur. De zaal is vanaf 12.00 uur open om in te spelen en om te registreren.

De toernooimiddag wordt afgesloten met een buffet. Daarbij zijn ook partners en kinderen welkom.



De kosten voor het buffet zijn:

€ 2,50 voor leden

€ 5,00 voor partners (die geen lid zijn) en kinderen,

€ 2,50 voor kinderen van 12 jaar en jonger die patat met kroket of frikandel willen.

Het bedrag kan contant worden betaald of worden overgemaakt op rekening NL09 RABO 0141254009 t.n.v. J. Wildenburg (e/o) onder vermelding van 'buffet'. De betaling voor het buffet dient vòòr 21 oktober te zijn gedaan.

Gezelligheid en spelplezier staan voorop bij het interne toernooi! Dus twijfel niet om mee te doen.

Johan Scholten

Gymnastiek

Afscheid

Voor de vakantie hebben de dames van de vrijdag conditiegroep afscheid genomen van hun trainer Fred Schouten. Ze hebben 10 jaar lang met veel plezier bij hem hun conditie op peil gehouden. Door verschillende factoren heeft Fred besloten om te gaan stoppen.

Het bestuur van de Gymnastiek heeft hem bedankt met een speciale fles voor de inzet gedurende die jaren.

Gelukkig konden de dames instromen op de woensdagmorgen.

Fred Dankjewel!!



Janny Bosma



Tijdens de vakantie periode is onze fotoclub niet bij elkaar geweest. Tijdens de laatste clubavond kregen we de opdracht om ons te verdiepen in Fine Art fotografie en enkele fotografen die deze manier tot een kunst maken. Zelf experimenteren mocht ook. Verschillende leden hebben zich aan de opdracht gewaagd, hetgeen resulteerde in de volgende "kunstwerken"



Foto Simone van Steijn



Foto Lisette den Hollander

Ook kregen we een vrije 'vakantie' opdracht mee. De leden konden van hartenlust aan de slag met hun camera Enkele leden zijn samen op pad geweest naar Hargen aan Zee. Daar stond de hei volop in bloei. De andere leden zijn alleen aan de slag gegaan op verschillende plekken in Nederland



Foto René Slikker



Foto Ton Bosma

Tijdens de laatste clubavond hebben 2 nieuwe leden mogen verwelkomen. Het zijn Sandra Jacobs en Jolanda Jacobs. We hopen dat ze zich bij ons zullen thuis voelen.

Ben je bij het lezen van dit verslag enthousiast geworden in onze kleine gezellig fotoclub en je bent in het bezit van een camera, meld je dan aan bij:
René Slikker e-mail: voorzitter-focus@turnlust.com



Beste allemaal,

Na een vakantieperiode met niet het beste weer wat we ons zouden wensen, zijn we allemaal weer vol goede gedachten het nieuwe seizoen gestart. Alhoewel we in De Draaikolk tijdens de zomersluiting letterlijk en figuurlijk volop in beweging zijn gebleven. De mannen van het onderhoud en de dames van de schoonmaak hebben flink de handen laten wapperen. En ook op bestuurlijk niveau hebben we ook niet stil gezeten. Naast alle normale taken speelt namelijk nog steeds het jubileumjaar een grote rol in onze taken. Voor de zomerstop al leuke activiteiten voorbij zien komen en na de vakantie gaan we dus nog even door.

Het eerste evenement zit er alweer op en dat was een zeer geslaagde reünie.



Reünisten van ver en dichtbij wisten De Draaikolk weer te vinden. De blije gezichten, de enthousiasme reacties zeiden al genoeg en de onderlinge gesprekken vulden de ruimtes. Het was een mooie middag met veel herinneringen in woord en beeld, waarbij vooral de reünisten zelf de sfeer bepaalden.

Er waren spellen opgesteld, plakboeken uitgestald, filmpjes te zien en presentaties van oude foto's en van de activiteiten, die wij dit jaar ter ere van het 50 jarig jubileum mochten huisvesten. Na een bingo met leuke prijzen waar velen loten voor hadden gekocht om toch weer een stukje Draaikolk te sponseren, gingen enkelen naar huis.

Vele gasten sloten nog aan bij een lekker buffet.

Het was een mooie dag en iedereen ging weer met mooie nieuwe herinneringen naar huis.

De komende periode gaan we ook nog mooie dingen beleven.

13 oktober is de officiële dag dat De Draaikolk 50 jaar bestaat.

Hiervoor zal een besloten receptie worden gehouden met genodigden. Houdt er daarom rekening mee dat er deze dag vanaf 16.00 uur geen andere activiteiten meer zijn.

14 Oktober houden we een gezellige feestavond! 50 jaar vieren we in Goud en Fout. 2 Zalen vol met muziek, waarbij er voor iedereen wel wat van zijn smaak voorbij komt. Natuurlijk hopen we jullie dan allemaal ook te mogen tegenkomen, want het is een feest voor ons allemaal. Foute muziek, gouwe ouwe muziek, fotobooth, muziekbingo,.....Partytime voor ons allemaal. En er zijn nog kaarten te halen bij de bar van De Draaikolk.

Deze maand op 21 oktober ook nog een Pentatlon toernooi van de Biljartvereniging op de agenda en volgende maand gaan we weer verder met een sportieve proeverij van Vitaal en Fit van Turnlust op zaterdag 4 november. Dan een Shanty festival op zaterdag 18 november en de afsluitende kerkdienst op zondag 19 november.

De organisatie van 50 jaar De Draaikolk laat hiermee zien dat er nog genoeg leeft in De Draaikolk en dat we een mooie basis neerleggen om nog eens 50 jaar eraan vast te plakken.

We hopen jullie op deze mooie activiteiten nog tegen te komen en gaan voor veel van dit volgend jaar weer.



Tot snel!

Sandy Groothof
Voorzitter De Draaikolk





Foto's Ron van den Berg

Gedachtegoed

Puppy's te koop

De hond van een boer heeft jonge hondjes gekregen, die de boer wil verkopen. Hij schildert een advertentie op een groot bord: "Vier gezonde puppy's te koop". Hij zet het bord bij het begin van zijn erf aan de kant van de weg. Net al hij de laatste spijker in het bord slaat, wordt hij aan zijn overall getrokken. De boer kijkt in de ogen van een jongen. "Meneer", zegt de jongen, die een jaar of zes oud lijkt, "meneer, ik wil één van uw puppy's kopen".

"Wel", zegt de boer en hij wrijft gewoonte getrouw met de hand in zijn nek, "deze puppy's zijn echte rashonden. Ze kostenaardig wat geld". De jongen laat zijn hoofd hangen. Dan reikt hij diep in zijn broekzak en haalt een handvol kleingeld voor de dag. "Ik heb 39 cent. Is dat genoeg om ze te bekijken?" "Zeker", zegt de boer, die de standvastigheid van de jongen wel kan waarderen, "ik zal de honden roepen". "Dolly", roept hij. Uit het hondenhok komt een grote hond het erf oprennen. Ze wordt gevolgd door vier vrolijke puppy's.



De jongen drukt zijn gezicht tegen het hek. Zijn ogen stralen van verrukking. Terwijl de honden naar het hek komen aanhollen, ziet je jongen nog een puppy bewegen in het hondenhok. Hij is zichtbaar kleiner dan de andere hondjes. Op zijn achterpootjes

glijdt het kleintje het hok uit. Onhandig begint het beestje naar het hek te schuiven. Het doet vreselijk zijn best om de andere hondjes bij te houden, maar het lukt

niet echt. "Ik wil die hebben", zegt het jongetje, terwijl hij naar de puppy wijst die aan komt schuiven. De boer knielt naast het jongetje en zegt: "Zoon, je wilt dat hondje echt niet. Het zal nooit in staat zijn om te rennen en te spelen zoals de andere hondjes.

De jongen doet een stap naar achteren, reikt naar beneden en begint zijn broekspijp op te rollen. Terwijl hij dat doet, wordt een stalen beugel zichtbaar die aan twee kanten vastgemaakt zit aan zijn speciaal gemaakte schoen. De boer aankijkend, zegt hij: "Weet u meneer, ik kan zelf ook niet zo goed rennen en hij heeft iemand nodig die hem begrijpt". Verbaasd en sprakeloos reikt de boer naar beneden en pakt het kleinste hondje. Hij houdt het beestje even voorzichtig vast. Daarna geeft hij het hondje aan de jongen. "Hoeveel kost dit hondje?", vraagt de jongen. "Niets, neem hem maar mee", zegt de boer. Dan draait hij zich snel om en loopt naar de boerderij, zodat de jongen de tranen in zijn ogen niet kan zien.



Uit: de Onderstroom



Informatie Gymnastiek

Contributie :

C.S.A.V. Turnlust gym contributie
NL70RABO01431.98.246
Opzeggen VOOR 1 JUNI EN VOOR 1 DECEMBER
 mw. J. van den Berg: 0652353156 of
 e-mail: penningmeester-contibutie-gym@turnlust.com

Gymnastiek t/m 15 jaar	€ 9,00
Ouder- en kindgym	€ 9,00
Gymnastiek vanaf 16 jaar	€11,00
Extra activiteit (per uur)	€ 7,50

Twee leden per gezin betalen de volle contributie. Elk volgend gezinslid betaalt de halve contributie. Bij het vaststellen van de reductie wordt uitgegaan van de volgorde in leeftijd van oud naar jong.

Lesrooster wijk Nieuw Den Helder	De Draaikolk		leiding
Maandag	18.30 – 19.30	Rhönrad beginners	Amanda Vink
	19.30 – 20.30	Rhönrad gevorderden	Lobke Florussen
Dinsdag	16.15 – 17.15	Gymnastiek vanaf 6 jaar	Kim van den Berg
	17.30 - 18.30	Gymnastiek vanaf 9 jaar	Kim van den Berg
	18.30 - 19.30	Rhönrad beginners	Lobke Florussen
	19.30 - 20.30	Rhönrad gevorderden	Lobke Florussen
Woensdag	08.30 – 09.30	Conditietraining	Janny Bosma
	09.30 – 10.30	Ouder- en kindgym	Brenda Bosma
	15.30 – 16.30	Kleuters	Brenda Bosma
	16.45 - 17.45	Gymnastiek vanaf 6 jaar	Amanda Vink
	18.00 – 19.00	Gymnastiek vanaf 9 jaar	Amanda Vink
Donderdag	10.15 – 11.00	Nijntje 1	Brenda Bosma
	11.00 – 11.45	Nijntje 2	Brenda Bosma
Lesrooster wijk Julianadorp	Vogelzand		
Donderdag	16.00 - 17.00	Kleuters	Jolande van den Berg
	17.00 - 18.00	Meisjes /jongens 6 en 8 jaar	Jolande van den Berg
	18.00 - 19.00	Meisjes/jongens 9 en 10 jaar	Jolande van den Berg
	19.00 - 20.00	Meisjes/jongens vanaf 11 jaar.	Jolande van den Berg



Biertje drinken in De Draaikolk?

JA PINNEN GRAAG

Advertenties




WATERSPORT ARTIKELEN
KLEDING
ZONWERING
ZEILMAKERIJ

Van Kalsbeek, Zuidstraat 90, 1781 BV Den Helder
telefoon (0223) 61 30 54
fi **1781 ER Den Helder**




Daar krijgt u
een kleur van



PIETKARSTEN
WONINGINRICHTING

1781 BV Den Helder 0223-615773

wandbekleding • verf • zonwering • kurk • parket

Sponsors Draaikolk



aannemersbedrijf
wiggers b.v.

Tel. (0223) 61 33 20 - Fax (0223) 61 89 87
Mobiël (06) 53 43 88 06

TAYLOR
ELEKTROTECHNIEK BV

UNETO-VNI
Eikend
Waarborg installateur

Centrum voor preventie

Drs. F. Bijlweg 238 Den Helder Tel 0223 637774



Bouwbedrijf
DE GOUDEN HANDJES

Dromen worden werkelijkheid

A. TUIN
DEN HELDER B.V.
AANNEMINGSBEDRIJF - TEL.: 0223 668685

KLANT IS KONING KAART

Vomar
VOORDEEL
MARKT

SponsorKliks



Patatje kopen
In De Draaikolk?
PINNEN
JA GRAAG



bestuur Biljarten

Voorzitter: vakant
 2e voorzitter
 Secretaris : Dhr. H. de Boer
 Penningmeester Mw. I vd Hert tel: 0223-618691

Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"

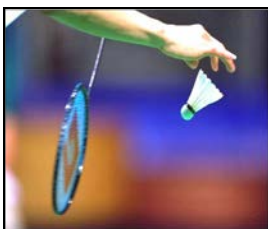


Maandag	13.30 - 16.30 uur	Lesmiddag
	18.30 - 23.30 uur	Maandagavondclub
Dinsdag	13.30 - 17.00 uur	Dinsdagmiddagclub
	18.30 - 23.30 uur	Teamwedstrijden en voorrondes
Woensdag	18.30 - 23.30 uur	Woensdagavondclub
Donderdag	13.30 - 17.00 uur	Donderdagmiddagclub
	18.30 - 23.30 uur	Donderdagavondclub
Vrijdag	13.30 - 16.30 uur	Lesmiddag
	18.30 - 23.30 uur	Vrijdagavondclub

bestuur Badminton

Voorzitter;
 Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg tel: 0223-642239
 Secretaris: Dhr. J. Scholten

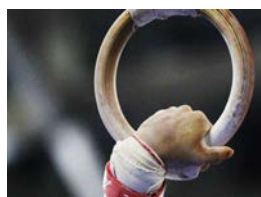
Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"



Maandagmiddag volwassenen	: 14.00 - 15.30 uur
Maandagavond volwassenen	: 20.30 - 22.00 uur
Dinsdagavond volwassenen	: 20.30 - 22.30 uur
Woensdagmorgen volwassenen	: 10.30 - 12.00 uur
Vrijdagavond volwassenen	: 20.00 - 21.30 uur

Contributie € 8,50 per maand

bestuur Gymnastiek



Voorzitter: Mw. M. Bernabela
 Penningmeester: Dhr. C. Bolster
 Secretaris: Mw. J v.d. Berg tel: 06-52353156
 Lestijden: zie elders dit blad

bestuur Vitaal & Fit

Voorzitter: Mw. J.A.G. Bosma tel: 0223-625751
 Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg
 Secretaris: Dhr. N. Angevare

Lestijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"



Dinsdagmorgen	10.00-11.00 uur	Rollatorgym
Dinsdagmiddag	14.00-15.00 uur	Beweeglessen 60+
Woensdagmiddag	14.00-15.00 uur	Beweeglessen 60+
Vrijdagmiddag	14.00-15.00 uur	Beweeglessen 60+
Donderdagmorgen	09.00-10.00 uur	Beweeglessen 60+



Voorzitter Mw. W Sperling
Secretaris Mw. D. Krijns
Penningm. Mw. M.A.E. Wildenburg
Bestuurslid Mw. I.A.Vietje

tel:0223-634842

tel: 0223-633522



Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk":
Afdeling vrijdag van 13.15 – 16.00 uur
Contributie € 6,50 per maand



Voorzitter: Dhr R. Slikker tel: 0223 -644007
Secretaris: Dhr. T. Bosma
Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg

Theorieavond in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk":
laatste woensdag van de maand 19.30– 22.00 uur. Praktijkmiddag in overleg.



Contactpersoon: Mw. A. de Langen
Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg

tel: 0223-620489



Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"
Donderdag: 14.00 - 17.00 uur
Contributie € 6,00 per maand



 **uitnodiging**



KLEUTERINSTUUF

ZATERDAG 28 OKTOBER 2023

14.00-15.30 uur
DRAAIKOLK open: 13.30 uur

bij
TURNLUST

voor alle kinderen van 4 t/m 6 jaar
(gr.1 en 2 van de basisschool)

deelname GRATIS



Sportieve Sinterklaas
komt
in De Draaikolk

op zaterdag
25 november 2023
van 14.00-16.00 uur

zaal open: 13.30 uur
voor kinderen van gr.1 t/m gr.6
van de basisschool

meedoen is:
GRATIS
opgeven via:
sportieve-sinterklaas@outlook.com

Foto- en video opnames volgens privacy
beleid De Draaikolk



Badminton

NIEUW BIJ TURNLUST: WALKING BADMINTON!!

Walking badminton is een badminton-variant voor senioren.

Stel, je hebt badminton altijd leuk gevonden, maar door omstandigheden ben je minder fit geworden. Je wilt wel weer gaan beginnen, maar de intensieve actie houdt je tegen. Hoe doe je dat dan?

Daar is nu een oplossing voor. Bij walking badminton kun je met een drietal spelen. Twee staan er daadwerkelijk in het veld en nummer drie staat buiten de lijn. Er mag ongelimiteerd gewisseld worden. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat je na elke game of na elk punt wisselt of je maakt nog een andere afspraak. Maar je mag ook met een tweetal spelen.

Het speelveld is kleiner, zodat je minder hoeft te lopen.

Twee vliegen in één klap: je werkt weer aan je conditie én je doet weer aan je geliefde badminton! En het belangrijkste is dat je nieuwe contacten opdoet en veel gezelligheid zult ervaren tijdens en na het sporten.

Kom het proberen tijdens de Sportieve Proeverij op 4 november van 14.00-16.00 uur in De Draaikolk!! Je bent van harte welkom.

Janny Bosma

sportieve proeverij

maak kennis met diverse vormen van ouderensport
m.m.v. ouderen fysiotherapeut en diëtiste

4 november 2023
14.00-16.00 uur
aanmelden 13.30 uur

De Draaikolk

opgave via: info-vitaal-en-fit@turnlust.com