

Opgericht 18 oktober 1909  
Aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU)

## Inhoud

Voorwoord

NK Jazzdance Ahoy

Zwolse turnkampioenschappen

Dance2Demo

Oproep vrijwilligers

Praatje van een lid

Lekker fit!

Danstip

Leestip

Afronding en een nieuwe start



Beste leden en ouders daarvan,

Het einde van het seizoen nadert met rasse schreden. Met de **Hercules-avond op zaterdag 15 juli** sluiten we het seizoen weer feestelijk af in de grote zaal van Landstede. Ik hoop dat je daar met familieleden, vrienden, burens en andere geïnteresseerden massaal op af komt. Dan kun je zien welke vorderingen de danseressen hebben gemaakt en hoeveel plezier ze er in hebben.

Er is veel gebeurd het afgelopen jaar met als kroon op het werk een 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en een 3<sup>e</sup> prijs bij de Zwolse turnkampioenschappen en een 2<sup>e</sup> plaats bij het NK jazzdans in Ahoy. In de regionale voorrondes deden alle dansteams het ook al erg goed. Maar lees vooral deze nieuwsbrief door. Er zijn nog veel meer interessante dingen te lezen.

Twee punten wil ik hier nog even extra benadrukken. Samen met de KNGU organiseert Hercules op 9 en 10 juni 2018 een Dance2Demo in Landstede. Dit wordt een geweldige happening voor al onze jazzdansers en vele andere jazzdansverenigingen. Zet die dagen vooral nu al in je agenda!

Het andere punt gaat over vrijwilligers. Zoals elke vereniging zijn wij sterk afhankelijk van vrijwilligers en ik wil je hierbij oproepen verderop te lezen waar we naar op zoek zijn en je vooral ook aan te melden. Er zijn kleine en grote klussen! Voor elk wat wils, zou ik zeggen.

Met vriendelijke groet en tot 15 juli,  
Jaap Schotkamp  
voorzitter



In de nieuwsbrief van april berichtten wij al de fraaie eerste prijs van de jazzdansgroep C20+ tijdens de voorrondes in Kampen. Toen was nog niet helemaal zeker of deze dames door zouden gaan naar het NK in Ahoy. Niets was minder waar en zaterdag 17 juni was het dan zover. De groep liet net als in de voorrondes een fantastische, strakke dans zien. En wat duurt dan die uitslag lang...

Maar het wachten na een prachtige dans werd beloond met een tweede prijs; een fantastisch resultaat voor deze dames. Het was voor deze groep de eerste keer dat zij zich geplaatst hadden en dus in de NK- finale mochten dansen. Van harte gefeliciteerd met deze geweldige prestatie!

### **Zwolse turnkampioenschappen**



Zaterdag 10 juni werden in de sporthal van Zwolle Zuid de Zwolse turnkampioenschappen gehouden. Twaalf meiden van GV Hercules deden hieraan aan mee en presteerden bijzonder goed! De prijzenkast van Hercules is aangevuld met 1x goud, 1x zilver en 1x brons.

Van harte gefeliciteerd met deze enorm knappe prestatie!

Groot nieuws: samen met KNGU organiseert GV Hercules Zwolle op **9 en 10 juni 2018** een Dance2Demo in Zwolle!

Na vele jaren is het gelukt weer een Dance2Demo in Zwolle te organiseren en zijn we hier als vereniging dan ook erg blij mee! Het gaat om een regionale demo, waarvoor meerdere verenigingen zich kunnen inschrijven. Dance2Demo's bieden aan groepen de mogelijkheid om ingestudeerde dansen aan publiek te laten zien. De locatie zal Landstede Zwolle zijn.



### Oproep vrijwilligers

De vereniging zoekt nog een aantal vrijwilligers voor diverse werkzaamheden. Het bestuur doet een dringend beroep aan alle (ouders van) leden om gezamenlijk GV Hercules tot een bloeiende vereniging te maken/te houden door een steentje bij te dragen.

Tijdens de Hercules-avond (15 juni a.s.) kan er ingetekend worden op een lijst met klussen. Functies en klussen kunnen uiteraard ook gedaan worden met meerdere personen. Hoe meer vrijwilligers, hoe makkelijker het wordt en minder werk het is (twee kunnen meer dan één!).

Heb je een klein beetje tijd over en lijkt het je leuk om iets doen voor de vereniging? Vul dan je naam in op de lijst of neem contact op met [secretaris@gvherculeszwolle.nl](mailto:secretaris@gvherculeszwolle.nl).

### Praatje van een lid; Body fit les dinsdagavond 4 juli in de Octopus

“Toen ik vandaag aan een collega vertelde dat ik vanavond naar bodyfit ging, keek ze erg verbaasd. Was het vanwege mijn leeftijd; 62? Of omdat ze zelf altijd de auto pakt naar haar werk en naar andere gelegenheden terwijl het maar luttele kilometers zijn?

Al zo’n 26 jaar zit ik op bodyfit op de dinsdagavond bij Hercules. Geweldig! Met heel veel vrouwen die ook al erg lang op bodyfit zitten. De buurman noemde het wel eens bodyfit met de mond vanwege het bijpraten. Al 18 jaar hebben we les van Monique. Wat een feest. Vandaag hebben we de walking horse gedaan en de fly, de Nelson en de .. en de ... om ons in het zweet te werken. Terwijl ik dit schrijf zweet ik nog en plakken mijn handen aan de toetsen van de laptop. Non-stop bewegen, een uur lang, heerlijk. Op dinsdagen tijdens een vervelende vergadering of een andere activiteit dan kan ik me al verheugen op het feit dat ik dan ’s avonds kan sporten en bewegen. En als ik een keer niet kan dan word ik narrig. Maar gelukkig heb ik nu ontdekt dat ik eventueel ook een keer op de maandagavond kan. Een Top service van Hercules! Zo kun je iedere week werken aan je conditie onder begeleiding van top mensen. Monique stimuleert ons op een leuke manier om door te zetten en over je grens te gaan. Dank Monique, weer voor dit leuke sportjaar.”

Anneke



Wil je graag fit blijven en actief meedoen met leeftijdsgenoten? Via BuurtSport Diezerpoort biedt Hercules per 4 juli een blok van vier lessen *Bewegen op muziek* aan. Na afloop van de lessen kun je gezamenlijk een kop koffie of thee drinken. De lessen vinden plaats op dinsdagochtend 4, 11, 18 en 25 juli van 9.00 tot 9.45 uur in OBS De Springplank (Beukenstraat 83). Deelname kost 12 euro voor 4 lessen incl. koffie of thee. Bij voldoende animo volgt er in september/oktober nog een blok van 4 lessen. Sandra Hendriksen zal de lessen verzorgen.

Vragen of interesse? Neem dan contact op met [jazzstreet@gvherculeszwolle.nl](mailto:jazzstreet@gvherculeszwolle.nl) of bel 038 – 4656090.

## Danstip

Heb je al eens ervaren hoe verpletterend een moderne dansvoorstelling kan zijn? Hoe dans kan raken, hoe je kunt genieten van de prachtige beelden die voorbij komen of juist omver geblazen wordt?

In het nieuwe theaterseizoen presenteren de Zwolse Theaters iedere derde donderdag van de maand *Dans in de Dommerholtzaal*; een dansvoorstelling van een jonge, eigenzinnige of veelbelovende maker incl.

randprogrammering zoals een workshop of een nagesprek.

Kijk voor meer informatie op [www.zwolsetheaters.nl](http://www.zwolsetheaters.nl).

## Leestip

Hou je van turnen en wil je lekker lezen in de vakantie? Lees dan het nieuwste boek uit de Sanne-reeks: *Sanne in de selectie* geschreven door Paula van Manen.

Het nieuwe schooljaar wordt spannend! Vanaf nu woont Sanne doordeweeks in een gastgezin om met de selectiegroep van meneer Verkerk te kunnen trainen. Haar gastouders zijn gelukkig erg aardig en Sanne traint zo veel, dat ze in het begin helemaal geen tijd heeft om aan thuis te denken. De nieuwe trainer, andere meisjes en een nieuwe school houden haar bezig. Maar hoe langer Sanne van huis is, hoe meer ze haar ouders, haar vriendinnen en haar vriend Milan gaat missen. Wanneer ze ruzie krijgt met de dochter van haar gastouders, pakt Sanne haar koffers...



## Afronding en een nieuwe start

Traditiegetrouw wordt het seizoen afgesloten met de Hercules-avond op 15 juli a.s. in het Landstede Sportcentrum.

De laatste lessen van dit seizoen zijn in de laatste schoolweek (17 t/m 21 juli). Het kan zijn dat lessen vanwege een beperkt aantal deelnemers worden afgelast.

De eerste lessen staan gepland voor de tweede week na de zomervakantie (11 t/m 15 september). Het nieuwe lesrooster is in de maak en zal z.s.m. gecommuniceerd worden. Helaas is het niet gelukt de roosters via deze nieuwsbrief te communiceren. Houd je e-mail dus goed in de gaten of kijk op de [website van GV Hercules](http://www.gvhercules.nl).

## Vakantietijd

Omdat bestuur, leiding en andere vrijwilligers de taken in eigen/vrije tijd uitoefenen, betekent dit dat zij in de zomervakantie beperkt bereikbaar zijn. Het kan dus zijn dat het een tijdje duurt, voordat antwoord wordt gegeven op een vraag/mail.

Het bestuur van GV Hercules wenst iedereen een mooie, zonnige en ontspannen vakantie!

*Iets te vragen ?*

*Kijk eerst eens rond op onze website [www.gvherculeszwolle.nl](http://www.gvherculeszwolle.nl) voor je de telefoon pakt of gaat mailen. Vaak is het antwoord daar heel duidelijk te vinden!*

*Verhuisd? Ander mailadres? Ander telefoonnummer? Van les wisselen?*

*Alle wijzigingen graag schriftelijk of per mail doorgeven aan de ledenadministratie:*

**Mevr. E. Onderdijk, IJsvogelvlinder 19, 8016 HP, Zwolle**

**E-mail: [ledenadmin@gvherculeszwolle.nl](mailto:ledenadmin@gvherculeszwolle.nl)**

**Tel. 038 - 4660123 / alleen voor vragen over het lidmaatschap**



Voor vragen over grensoverschrijdend gedrag binnen een sportvereniging, kun je terecht op [www.nocnsf.nl/vertrouwenspuntsport](http://www.nocnsf.nl/vertrouwenspuntsport).

Je kunt ook rechtstreeks bellen met 0900 – 202 55 90 ( € 0,10 per minuut)