

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

Inhoud

Voorwoord

Hercules 110 jaar

Even voorstellen: Monique Beestman

Dansen voor het goede doel

Vacatures

Dansen voor de Sint

Praatje van Lindsay

Data om te noteren



Beste leden,

Lang, heel lang geleden werd er een gymnastiekvereniging in Zwolle opgericht; om precies te zijn op 18 oktober 1909. De vereniging werd opgericht uit resterende leden (20 mannelijke leden!) van de Gymnastiekclub van wat toen heette Volkswaarbaarheid. De doelstellingen waren gericht op de beoefening van sport en atletiek.

Nu, 110 jaar later, heeft het bestuur van Hercules besloten te stoppen met de gym- en turnlessen. Per 1 oktober ligt de focus volledig op Bewegen op muziek (BOM), jazz dans en bodyfit.

In deze nieuwsbrief staan we natuurlijk stil bij het 110-jarig bestaan van onze vereniging. Maar er is meer te lezen en om naar uit te kijken.

Wij wensen je veel leesplezier met deze eerste nieuwsbrief van dit seizoen!

Bestuur Hercules Zwolle

Hercules 110 jaar

Vrijdag 18 oktober was het precies 110 jaar geleden dat Hercules werd opgericht. En dat werd natuurlijk gevierd met een geweldige middag en avond in Urbana.

Het eerste deel van het programma was voor de jongste kinderen t/m groep 7. Zij hebben zich vermaakt met bowlen, dansworkshops, schminken, haren (laten) vlechten en knutselen. De kinderen konden smullen van een puntzak friet.

Het avondprogramma werd om 20 uur geopend met een korte terugblik op hoe de vereniging 110 jaar geleden gestart is. Daarna kon het feest beginnen. Er was een dj aanwezig en werd de dansvloer goed benut door jong en oud. Ook de bowlingbaan werd actief bezocht. Onder genot van hapje en drankje werd er veel gekletst, gelachen en gedanst.



Het bestuur heeft deze dag veel felicitaties in ontvangst mogen nemen, o.a. via het gastenboek en prachtige knutselwerkjes en tekeningen.

Een greep uit de felicitaties:

- 'Van harte gefeliciteerd met dit jubileum. Dit is iets waar je als vereniging trots op mag zijn! Laten we hopen dat er vele jaren bij mogen komen.'
- 'Van harte gefeliciteerd en hele swingende jaren verder toegewenst.'
- 'Wauw! 110 jaar! Als klein meisje zelf bij Hercules geturnd! Superfeest!'
- 'Onze dochters zitten nog maar een paar maanden op dansles en Hercules is nu al een begrip.'

Even voorstellen: Monique Beestman

Mijn naam is Monique Beestman, 44 jaar en al 22 jaar - dus de helft van mijn leven ☺ - werkzaam bij Hercules als aerobic/bodyfit-instructeur.

Vanaf het moment dat ik mijn aerobiclicentie heb behaald, ben ik begonnen met lesgeven bij Hercules. Dit doe ik al de jaren al met veel plezier. In het verleden gaf ik meerdere lessen per week, maar de laatste jaren geef ik 2 uur les in Zwolle-Zuid, aangezien ik daarnaast een fulltime baan heb.

Elke twee weken geef ik een ander programma. Er wordt afgewisseld tussen steps, high-low aerobic, dansprogramma, thaibo en spierversterkende oefeningen. Iedereen kan op zijn/haar eigen niveau mee doen. Ik zeg wel "zijn" niveau, maar de groep bestaat uit alleen dames. Heren zijn uiteraard welkom. De groepen die ik nu les geef, geef ik al vanaf het begin af aan les. De sfeer is erg goed en dat motiveert mensen ook om mee te doen.

Wanneer mensen bepaalde oefeningen niet kunnen doen vanwege blessures of iets dergelijks zijn er altijd opties mogelijk. Zelf geef ik les in de Octopus, maar door mijn collega's bodyfit wordt ook les gegeven in de Marshof en de Werkschuit. Graag nodig ik jullie uit om een keer vrijblijvend een les bij mij of mijn collega's te gaan volgen.

Het begint een mooie traditie te worden: voor het derde jaar danst Hercules in de maand december voor een goed doel. Dit jaar is dat *Support Casper; Overleven met alvleesklierkanker*, ter nagedachtenis aan een moeder van één van onze leden, die aan deze vreselijke ziekte is overleden.



Zaterdag 14 december is iedereen tussen 11.00 en 12.45 uur van harte welkom in wijkcentrum Gerenlanden (Munterkamp 75) om de dansen te komen bewonderen en een (financieel) steentje bij te dragen aan het goede doel. Wij hopen natuurlijk een mooi bedrag bij elkaar te dansen, dus hoe meer mensen, hoe meer geld naar Support Casper gaat!

Vacatures

Ellen Onderdijk is al jarenlang verantwoordelijk voor de ledenadministratie van Hercules. Zij heeft echter aangegeven met ingang van maart 2020 (tijdens de algemene ledenvergadering) het stokje te willen overdragen aan iemand anders.

Er zal een taakomschrijving worden opgesteld, die t.z.t. ook te vinden zal zijn op de website van Hercules. Mocht je nu al geïnteresseerd zijn in of vragen hebben over deze vacature, neem dan via een e-mail contact op met [de penningmeester van onze vereniging](#).

En dan is er natuurlijk ook nog steeds een vacature in het bestuur. De taken van het bestuurslid liggen (nog) niet vast, maar worden in goed overleg en passend bij de persoon vastgesteld. Heb je wat extra tijd over voor Hercules, meld je dan bij [de secretaris van Hercules](#).

Dansen voor de Sint

Net als voorgaande jaren zal Hercules met de jazzdansgroepen aanwezig tijdens de Sinterklaasintocht in de stad op zaterdag 16 november. Voor Sinterklaas wordt een speciale dansjes ingestudeerd.



Wil je weten hoe die dansjes gaan, zodat je kunt meedansen? Neem eens een kijkje op [Facebook](#). Het eerste dansfilmpje staat er op, maar er volgen er nog meer!

Ook in Stadshagen wordt de Sint verwelkomd door de dansers van Hercules. De groepen van juf Jade zijn begonnen met het repeteren van de dansmix. Zij dansen op zaterdag 23 november mee met de intocht en treden op in het winkelcentrum.

Praatje van Lindsay

Ik vind Hercules super leuk en de leraren zijn super aardig! Ik dans hier al 8 jaar en ik er geen genoeg van. Het is Te leuk! En Hercules bestaat nu al 110 jaar! En je bent nooit telaar om je droom te bereiken, zoals ik. Ik wou al in de selectie en het is me gelukt ik zit nu in de C t/m 16 jaar. Met Hercules kun je alles bereiken!

Lindsay Bakker (12 jaar) uit de C t/m 16 jaar

Data om te noteren

16 november – Dansen bij de Sinterklaasintocht in de stad

23 november – Dansen bij de Sinterklaasintocht in Stadshagen

14 december – Dansen voor het goede doel

lets te vragen ?

Kijk eerst eens rond op onze website www.herculeszwolle.nl voor je de telefoon pakt of gaat mailen. Vaak is het antwoord daar heel duidelijk te vinden!

Toch niet het antwoord op je vraag gevonden? Stel je vraag aan secretaris@herculeszwolle.nl

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

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

ledenadmin@herculeszwolle.nl

Vragen over de kosten van de lessen, financiële regelingen of het innen van de contributie?

Stel je vraag via contributie@herculeszwolle.nl



Voor vragen over grensoverschrijdend gedrag binnen een sportvereniging, kun je terecht op www.nocnsf.nl/vertrouwenspuntsport.

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