

Nieuwsbrief PHDES | Juli 2016

Van onze voorzitter

PHDES heeft het sportseizoen weer met veel succes en sport- en beweegplezier afgesloten. Het turn- en dansspektakel waren weer een plezier om naar te kijken en ik neem aan voor alle sporters, ook een groot plezier om aan mee te doen. De leiding mag trots en tevreden zijn met zo'n grandioze optredens!

Dat PHDES over de volle sportbreedte actief is werd aan het einde van het seizoen ook mooi onderstreept met 2 mooie sportprestaties: de jazzgroep van Coby behaalde een zeer eervolle 5de plaats op de Nederlandse kampioenschappen en op zaterdag 16 juli werden 26 Nijntje beweegdiploma's uitgereikt aan onze jongste sporters. Overigens nam PHDES afgelopen seizoen ook weer na lange tijd deel aan de Limburgse springkampioenschappen.

Maar dat sporten en bewegen ook vooral samen plezier beleven is, werd ook afgelopen seizoen heel goed duidelijk door de leuke en goed bezochte activiteiten van de gympies, de drukke en leuke kampdagen en het succes van de senioren fittestdag op 3 februari en het beweegprogramma voor de senioren waar PHDES hard aan werkt.

Als laatste wil ik zeker ook de mensen van beheer van de Lichtenberg niet ongenoemd laten. De storm en flinke regen van afgelopen juni heeft helaas veel overlast veroorzaakt in Landgraaf. Dank zij het goede werk van de commissie om de zaal in goede staat te houden is de overlast voor de zaal slechts beperkt gebleven tot een heel klein beetje wateroverlast dat gelukkig niet tot blijvende schade heeft geleid. Als de staat van het gebouw niet zo goed was, hadden we zeker veel en veel meer overlast gehad.

Ik wil iedereen (ook de mensen die hierboven niet direct of indirect genoemd zijn) bedanken voor een geweldig PHDES seizoen.

Iedereen een heel fijne vakantie gewenst.

AGENDA

- 23 juli:**
- Start zomervakantie**
- 4 september:**
- Einde zomervakantie**
- 8 oktober:**
- Disco**
- 12 november:**
- Bingo**
- 3 december:**
- Sinterklaas**

Terugblik seizoen 2015-2016 turnen

Het seizoen is weer ten einde en de zomervakantie staat voor de deur! PHDES kan terugkijken op een mooi seizoen met grote successen. Na jaren van afwezigheid, vertegenwoordigden Sijmen Kusters en Sam Bougie PHDES op de Limburgs kampioenschappen in Budel en Oirsbeek, 6e divisie niveau 15 Benjamin. De jongens hadden hier hard voor getraind en dit was duidelijk terug te zien tijdens hun oefeningen op de rekstok, sprong, ringen, vloer, brug en het onderdeel voltige. Ondanks de zenuwen behaalden zij mooie resultaten en Sijmen behaalde zelfs goud! Aangezien de jongensgroep flink gegroeid is afgelopen seizoen, hopen we ook weer volgend jaar aan deze wedstrijden mee te doen, met nog meer deelnemers vanuit PHDES!

Ook de meidengroep olv Belinda Essers deed na lange tijd weer mee aan de Limburgs kampioenschappen springen in Vaals. De meiden kwamen in 2 groepen (10-12 jaar en 12-16 jaar) uit op de onderdelen minitrampoline, kast minitrampoline, pegasus minitrampoline en lange mat. Dat de meiden hier maanden voor getraind hadden en goed fit waren werd tijdens de prijsuitreiking beloond: ze behaalden op elk onderdeel een gouden plak! We kunnen dus met trots zeggen dat PHDES zichzelf met deze resultaten weer op de kaart heeft gezet en gaan langzaam aan een hoger niveau turnen.

In maart heeft er een onderlinge springwedstrijd tegen Brunssum plaatsgevonden waar de meidengroep van Noortje aan deel heeft genomen. Het was een erg leuke en spannende wedstrijd waar Brunssum er uiteindelijk met de winst vandoor ging. Naar aanleiding van deze wedstrijd is besloten om vaker onderlinge wedstrijden met andere verenigingen te organiseren. De volgende wedstrijd in samenwerking met Balans Kerkrade, Swentibold Sittard en Olympia Schinveld staat gepland op 11 oktober in de Lichtenberg. Meer informatie volgt aan het begin van het nieuwe seizoen!

Het jaarlijkse turnspektakel stond 2 juli gepland en was een groot succes. Dit jaar was het aantal deelnemers bijna verdubbeld ten opzichte van vorig jaar; er deden 100+ kinderen mee! De kinderen hadden een mooi programma neergezet om de familie te laten zien wat zij het afgelopen seizoen hadden geleerd, uiteraard allemaal in teken van het thema 'PHDES op safari'. Gedurende twee uur waren de kinderen op verschillende onderdelen te zien en dit jaar was

het programma uitgebreid met het onderdeel Freerunnen. Het was wederom een gezellige middag en top afsluiting van het seizoen!

Op zaterdag 16 juli hebben 26 kinderen het Nijntje beweeg diploma gekregen en de andere kinderen die pas lid zijn, kregen een diploma van de vereniging.

De wethouder van sport Dhr van der Valk was hierbij aanwezig en heeft met bewondering gekeken naar onze allerkleinste die zo goed bezig zijn op deze jonge leeftijd, wat het geheel nog meer een bijzondere gebeurtenis gaf.

De leiding en hulpleiding van PHDES willen graag alle kinderen bedanken voor hun inzet van het afgelopen jaar. We hopen volgend seizoen weer met hetzelfde enthousiasme van start te gaan en samen mooie resultaten te behalen. Een hele fijne vakantie gewenst!

Jazz

Zondag 10 juli hebben alle dansers van onze vereniging hun beste beentje voor gezet en een spetterend dansspektakel neergezet in Voerendaal. Ondanks de hoge temperaturen hebben de dansers zich toch helemaal ingezet om er iets moois van te maken.

Tijdens het dansspektakel is tevens afscheid genomen van juf Debby. Na vele mooie jaren gaat zij helaas stoppen met les geven. Debby was de laatste jaren juf van de special dans.

Volgend seizoen gaat er het een en ander veranderen binnen de groepsverdeling. Zo zal de groep C16-19 helaas niet meer bestaan en worden opgesplitst naar de C20+ en B20+. Deze keuze is gemaakt omdat de laatste jaren de drie groepen toch flink uitgedund zijn waardoor het altijd moeilijk was om iedere groep van genoeg dansers te voorzien voor de wedstrijden. Want is dit niet het geval dan volgt er puntenaftrek. Dit was dus een passende oplossing om het voor de groepen volgend jaar makkelijker te maken en geen risico's meer te hoeven lopen.

Nijntje Beweegdiploma

Zaterdag 16 juli turnden de peuters en kleuters van PHDES tijdens het beweegdiploma-feestje in gymzaal de Lichtenberg. Alle peuters en kleuters die de afgelopen 20 weken hard hun best hadden gedaan om alle klim, klauter-, spring-, gooi-, vang- en renoefeningen onder de knie te krijgen, konden dit nu laten zien aan papa's, mama's, opa's en oma's. Iedereen deed voortreffelijk zijn best. De uitreiking van de beweegdiploma's gebeurde door de wethouder van Sport, dhr van der Valk. Dit was voor de jongste kinderen van de vereniging een indrukwekkende gebeurtenis en ze liepen trots met hun diploma de zaal uit.

PHDES is gecertificeerd om de beweeglessen die behoren tot het Nijntje beweegdiploma te mogen geven. De Nijntje beweeglessen zijn ontwikkeld door de KNGU (Nederlandse turnbond) om de motorische vaardigheden te oefenen. Alle elementen van klimmen, klauteren, rennen, springen, vangen, gooien, etc komen aan bod, en daarmee wordt een goede basis gelegd om goed en gezond te kunnen bewegen. PHDES heeft vier trainers die deze speciale opleiding hebben gevolgd. Om het belang van goed bewegen verder te onderstrepen is de basisschool de Carrousel partner van PHDES voor het beweegdiploma en daarmee is de vereniging ook gecertificeerd om het diploma te mogen uitreiken.

Het is van groot belang dat kinderen ook na het behalen van het Nijntje beweegdiploma blijven bewegen om de motorische vaardigheden optimaal te ontwikkelen. Dit kan bij een van de groepen van PHDES (zowel turnen als jazzdance), maar uiteraard ook bij een andere sportvereniging. Blijven bewegen is het aller belangrijkste. Als U meer wilt weten over het lesaanbod bij PHDES kijk dan op onze website (www.phdes.nl)

Meer informatie over het Nijntje Beweegdiploma vindt U op de website van de KNGU (www.kngu.nl/)



beweegdiploma).

Fijne Vakantie