

Informatie boekje



www.ssshelden.nl

Inhoudsopgave:

Voorwoord

Organisatie SSS

Algemene organisatie

Contributie

Productgroep informatie/presentatie alle sportmogelijkheden

Inzetbaarheid

Voorwoord

Voor u ligt het informatieboekje van gymnastiekvereniging SSS Helden. De vereniging is opgericht in 1932 en telt ongeveer 450 leden. Binnen de vereniging kan zowel in wedstrijdvorm als op recreatieve wijze sport worden bedreven, daarvoor zijn een viertal productgroepen actief.

Dit boekje is bedoeld om zowel bestaande als nieuwe leden en ouders van de jeugdleden een handvat te bieden en goed te informeren over algemene zaken binnen onze vereniging.

Voor meer info over SSS Helden kunt u onze website bekijken: www.ssshelden.nl

Wij hopen dat dit boekje een hulpmiddel zal blijken en u voorziet van de benodigde informatie.

Bestuur SSS Helden

Organisatie SSS Helden

Samenstelling bestuur:

Gerard Jacobs	Voorzitter
Linda Berkers	Secretariaat
Frank Smets	Penningmeester
Yvonne Jacobs	Ledenbestand
Maarten Bos	Voorz.productgr. turnen
Henriëtte Maessen	Voorz.productgr. recreatief
Yvette v.Lier	Voorz.productgr. b.o.m.
Marloes Knaapen	Communicatie/PR
Jeanne Arnoldussen	Voorz.productgr. sportief wandelen/ nordic-Walking
Accomodatie/ Materiaal	Maarten Bos

Commissies:

Commissie vrijwilligers	Gerard Jacobs
Commissie Opleidingen	Bestuur
Commissie communicatie en PR	Marloes Knaapen
Commissie accommodatie/Materiaal	Maarten Bos
Commissie nevenactiviteiten	Jozien Joosten
Commissie sponsoring	Janny Janssen

Productgroepen:

Recreatief

Gymkids voor jongens en meisjes
Recreatief turnen voor meisjes
Recreatief turnen voor volwassenen (dames en heren)
Conditietraining voor dames
Volleybal heren

Turnen

Special Gym voor kinderen met een beperking
Selectiegroepen/wedstrijd turnen

Bewegen op muziek

Kinderjazz/Jazzdans/Aerobic

Sportief wandelen/nordic walking

Algemene informatie

Leslocatie SSS Helden:

Kerkeböske

Aan de koeberg 3, Helden

tel: 3073969

Nevenlocaties:

Sporthal Piushof

Piushof 137

5981 VW Panningen

Aan en afmelden van leden

Dit kan via de website: www.ssshelden.nl

Het is mogelijk om u op elk moment in het jaar aan te melden als lid, vooropgesteld dat er voldoende plaats is binnen de gekozen groep. Voorafgaand kunt u gratis een 'proefles' volgen of een keer komen kijken.

Afmelden dient te geschieden voor 1 juli (2^{de} half jaar) of voor 1 januari (1^{ste} half jaar.)

Zolang uw afmelding niet is ontvangen, beschouwen wij u als lid en bent u derhalve contributie verschuldigd.

Wij moeten als vereniging betalen aan de KNGU. Dus als u zich te laat afmeldt, zijn wij helaas genoodzaakt de contributie aan u door te berekenen.

Bij langdurige ziekte kunt u contact opnemen met Yvonne Jacobs. U meldt zich af (en later weer aan) of u blijft lid. Tijdelijk stopzetten van de contributie is helaas niet mogelijk.

Afmelden voor een lesuur:

Dit kan uitsluitend bij de desbetreffende leiding van de groep die de les verzorgt (**dus niet bij Yvonne Jacobs**).

Ook kunt u voor eventuele vragen terecht bij de voorzitters van de desbetreffende productgroep.

De telefoonnummers vindt u in het adressenbestand in dit boekje.

Kleding /schoeisel

Zowel tijdens de lessen als tijdens de wedstrijden dien je in sportkleding te verschijnen. Er mag geen schoeisel van buiten in de zaal gebruikt worden.

Drinken

Het is **niet** toegestaan om tijdens de lessen in de gymzaal limonade of andere suiker bevattende dranken te drinken. Water is toegestaan.

Foto's

Op de website en facebook worden wel eens foto's geplaatst van onze leden. Als u dit niet wenst kunt u dit kenbaar maken bij de leiding.

Contributie wordt jaarlijks door het bestuur vastgesteld en bevestigd in de algemene leden vergadering.

- Het seizoen bestaat uit 10 maanden.
- Jaarlijkse contributie verhoging vindt plaats in lijn met de inflatie-correctie.
- Gedurende de komende jaren wordt de contributie per uur gerekend.
- Bij het deelnemen aan twee lessen van twee productgroepen wordt van het lid een extra bijdrage boven op de standaard contributie gevraagd.

De contributie is terug te vinden op de website: www.ssshelden.nl
Contributie inning vindt tweemaal per jaar plaats (januari en juli), via machtiging tot automatische incasso.
Het inschrijfgeld bedraagt €5,00 en wordt eenmalig ingehouden.

De Productgroepen

Productgroep: Recreatief

Info: Henriëtte Maessen Tel: 4752517

Gymkids voor jongens en meisjes

- Alle kinderen in de leeftijd van 2,5 tot 6 jaar zijn van harte welkom om bij de kidsgym te komen gymmen.
 - Iedere les heeft een vaste opbouw wat zorgt voor structuur en duidelijkheid bij de kinderen. Onderdelen als springen, zwaaien, balanceren, rollen en klimmen en klauteren komen iedere les aan bod. Ieder kind kan op zijn of haar eigen niveau lekker bewegen. Tijdens de lessen wordt het klimmen op de toestellen afgewisseld met diverse spelen en dansvormen.
 - Naast het verbeteren van de motorische vaardigheden wordt er ook vooral ook aan de sociale vaardigheden van uw kinderen gewerkt. Zowel in spelvorm als op de toestellen leert uw zoon/dochter sociale vaardigheden zoals bijvoorbeeld: samenwerken en op elkaars beurt wachten.
 - Sinds 2014 is SSS Helden in het bezit van het officiële keurmerk van het Nijntje beweegdiploma. Tijdens de lessen worden kinderen aan de hand van het Nijntje beweegdiploma gestimuleerd om alle basisvormen van bewegen aan te leren. Twee keer per jaar wordt er een diploma les georganiseerd waarbij de vooruitgang van de kinderen wordt beloond met het Nijntje beweegdiploma.
-

Recreatief volwassenen (dames)

- Het belangrijkste doel van dit gymuurtje zijn de onderlinge contacten en de gezelligheid.
 - De lessen beginnen met een warming-up (rondjes rennen/lopen, kort bal/tik spel), daarna worden er meestal grondoefeningen gedaan, o.a. buik, bil en borst spieren. Ook wordt er aan de conditie gewerkt. Aan het einde van de les wordt er een spel gedaan b.v. basketbal, handbal en dergelijke.
 - **De doelgroep is dames van 25 jaar en ouder.**
-

Recreatief heren

In deze groep is het hoofddoel het op peil houden van de conditie en natuurlijk het hebben van plezier.

- Gestart wordt met een warming-up, meestal loopvormen.
 - In het tweede deel worden oefeningen gedaan, vaak op muziek met een hoog tempo (aerobic voor mannen). Uithoudingsvermogen, spierkracht, lenigheid en coördinatie komen aan bod.
 - In het derde deel doen we vaak een spel. Favoriete spel volleybal.
 - **De doelgroep is heren van 25 jaar en ouder.**
-

Special Gym

Recreatief voor kinderen met een beperking

- De productgroep recreatief verzorgt een groep voor kinderen met een beperking.
 - Het doel van de Special Gym is, dat kinderen plezier krijgen en houden in bewegen. Hierdoor kunnen kinderen meer zelfvertrouwen ontwikkelen en beter bekend raken met hun lichaam. Vanuit deze basis wordt gewerkt aan het verbeteren van de motoriek en het uitbreiden van bewegingspatronen.
 - Samen met andere kinderen gymen en bewegen op je eigen tempo en op je eigen niveau.
 - Lekker bewegen op muziek.
 - Werken met kleine materialen.
 - Spelenderwijs de basisvormen van bewegen aangeboden krijgen, zoals klimmen, klauteren, springen, rollen enz.
 - Werken in kleine groepjes.
-

Volleybal

- Volleybal is fanatiek bezig zijn en bewegen zodat de spieren los komen.
 - Uit 14 personen worden 2 groepen gevormd die tegen elkaar gaan spelen. De samenstelling is iedere week anders, dit verhoogt de sportiviteit.
 - Wedstrijdverplichtingen zijn er niet daarom zijn de spelregels soepel. Ook voor deze groep staat gezelligheid voorop.
 - De groep bestaat uit heren in de leeftijd van 30 tot 65 jaar. De les duurt 1 ½ uur.
-

Productgroep turnen

Info: Maarten Bos Tel: 077 4650044

Selectie A-B turnen voor meisjes

- Bij SSS turnen ongeveer 60 meisjes in de leeftijd van 5 t/m 20 jaar. Alle groepen trainen 3,5 á 4 uur per week verdeeld over twee lessen.
- Er wordt deelgenomen aan de competitiewedstrijden en persoonlijke kampioenschappen van de KNGU.
- Er wordt geoefend en getraind volgens het NTS systeem
- De lessen beginnen altijd met een warming-up en krachtoefeningen van ongeveer 25 minuten. Daarna wordt er intensief aan de toestellen en andere onderdelen zoals: balk-vloer-sprong-brug geoefend.
- Plezier hebben in het turnen staat uiteraard voorop, de prestaties komen dan min of meer vanzelf.
- Selectietest: Toelating tot de turngroepen geschiedt door middel van een selectietest. Deze test is bedoeld om te beoordelen of de kinderen geschikt zijn voor het turnen.
De test vindt ieder jaar plaats in mei en afhankelijk of er vraag naar is ook in september. Deze test is zowel voor leden als voor niet leden.
- Reglement via: www.ssshelden.nl

Selectie C turnen voor meisjes

- Deze groep is toegankelijk voor iedereen die graag wil turnen.
- Deze groep traint 1x per week.
- Tijdens dit uurtje beginnen we met een warming-up en daarna gaan we oefeningen doen op de brug, de balk, de vloer en sprong.
- Heb je veel talent, dan bestaat er een mogelijkheid om door te schuiven naar de B-selectie, die meerdere uren per week trainen.
- Bij de C-selectie heb je 2 à 3 keer per jaar een wedstrijdje in teamverband en als afsluiting van het seizoen de clubkampioenschappen.

Meisjes kunnen vanaf **5 jaar** deelnemen aan selectie C turnen.

Productgroep: Bewegen op muziek

Info: Yvette v. Lier Tel: 06-50210032

Kinderjazz/Jazzdans

- Variërend van kinderjazz groepen vanaf 4 jaar tot de wedstrijdgroepen voor alle leeftijden.
 - Er zijn 4 niveaus waarin gedanst wordt: D-C-B-A.
Bij SSS zijn de dansgroepen zo geselecteerd dat de categorieën van de wedstrijd er mee overeen komen. Alle kinderen in één groep beheersen ongeveer hetzelfde niveau, ongeacht de leeftijd.
 - De opbouw van de les is als volgt: inleiding, vervolgens rekken en strekken, voor de niveaus C-B-A worden een aantal technieken behandeld. Als belangrijkste onderdeel wordt een dans aangeleerd om op de wedstrijd uit te kunnen voeren.
 - Ieder jaar worden er wedstrijden georganiseerd. Te beginnen met de regionale, vervolgens de Limburgse en daarna eventueel nog de Nederlandse kampioenschappen. Hieraan wordt door SSS deelgenomen.
 - Reglement via www.ssshelden.nl
-

Conditie/aerobics/stepaerobics voor dames

Tijdens dit lesuur wordt er flink aan de conditie gewerkt. De les begint met een warming-up: het goed warm maken van spieren.

- Tijdens de les proberen we verschillende spiergroepen aan bod te laten komen, door verschillende oefeningen te doen voor buik billen, benen en armen. Dit alles met moderne muziek.
- De afsluiting bestaat uit een cooling-down met rekoefeningen.
- Iedereen werkt tijdens deze les op zijn eigen niveau, het is belangrijk dat iedereen "luistert naar zijn eigen lichaam".

De doelgroep is dames van 25 jaar en ouder.

Swing & Sweat

Op de nieuwste swing & dansmuziek verfrissende combinaties beoefenen van kracht, conditie en swing.

Een heerlijk uurtje workout voor jong en oud! Denk aan swingende moves, met een variatie van krachttrainingen, om weer helemaal fit te voelen!

Productgroep: Sportief wandelen en Nordic-Walking

Info: Jeanne Arnoldussen Tel: 077- 3076101

Sportief wandelen

- Wandelen is buitensport in de natuur onder begeleiding.
 - Wandelen in verantwoorde en gevarieerde opbouw van uithoudingsvermogen.
 - Wandelen in de juiste wandeltechniek
 - Wandelen is een ideale activiteit voor wie aan fitheid wil werken en is goed voor hart en bloedvaten.
 - Wandelen kan iedereen, ook mensen met beperkingen .
-

Nordic Walking (*wandelen met stokken*)

- Meer energie verbruik dan gewoon wandelen
- Vrijwel alle spieren actief
- Ontlast heupen en knieën
- Biedt meer stabiliteit en balans
- Ook voor mensen met beperkingen

Voor men begint met nordic walking, is er eerst een opleiding wenselijk, dit is om de juiste technieken en vaardigheden met de stokken aan te leren. Belangrijk zijn "merk stokken". Tijdens de opleiding worden gratis stokken beschikbaar gesteld.

Bij voldoende deelname starten er nieuwe opleidingsgroepen. Na de opleiding is er de mogelijkheid om in het vervolg traject mee te lopen.

Inzetbaarheid

Zoals elke vereniging zijn wij altijd op zoek naar vrijwilligers die kunnen helpen tijdens activiteiten en evenementen die georganiseerd worden door de vereniging.

Daarom willen wij u vragen aan te geven waarvoor wij u zouden kunnen benaderen?