

Recreatieve leden

Onze vereniging telt een groot aantal recreatieve leden. Bij de vereniging kan men kiezen uit diverse activiteiten.

info

Voor de peuters en kleuters is er peuter- en kleutergymnastiek. Veel bewegen en spelen met peuter- en kleutermaterialen. Rennen, rollen, klimmen en andere speelse oefeningen is juist voor onze allerjongsten heel zinvol het helpt de motoriek ontwikkelen. Bovendien leren zij samenspelen en delen. Voor kinderen die faalangst hebben of wat ‘bangig’ zijn kan gym een goede manier zijn om angsten te overwinnen en grenzen te verleggen. Ze leren er meer te durven en op een veilige manier te bewegen.

Ook voor de jeugd heeft gymnastiekvereniging Hercules volop aandacht. Voldoende bewegen en sporten op jonge leeftijd, het voorkomt inactiviteit bij het kind. Inactiviteit kan leiden tot overgewicht, slechte houding en een achtergestelde fysieke ontwikkeling.

De jeugdleden kunnen kiezen uit (gymnastiek,streetdance lessen of freerunning.)

Voor de volwassen leden is er naast bewegen voor ouderen. (dit kan ook alleen tijdens de wintermaanden en er is ook jazzdance.

Zoals u ziet voor ieder wat wils.

Weet u niet precies welke activiteit het beste bij u pas, neem dan gerust contact op met de leiding, zij kunnen u hierin vakkundig adviseren.

Nog een hart onder de riem: Ook voor ouderen geldt dat regelmatig bewegen leidt tot een betere conditie, betere doorbloeding en een grotere spierkracht.

Om de twee jaar wordt er een uitvoering, springfestival en clubkampioenschap georganiseerd. Ook buiten de deur wordt er af en toe deelgenomen aan een wedstrijd of een optreden o.a. springwedstrijden en “Kunstbende”.