



## NIEUW! Turnreizen naar EK en WK turnen

Omdat we het belangrijk vinden dat de Nederlandse gymnasten door zoveel mogelijk turnsupporters worden aangemoedigd, starten we met de organisatie van turnreizen. Om te beginnen naar het EK 2015 in het Franse Montpellier en het WK 2015 in Glasgow. Voor deze reizen werken we samen met het bedrijf Forza sportreizen. Zij organiseren al jaren voetbalreizen door heel Europa. De komende tijd zullen we meer informatie over de opzet van de turnreizen bekend maken.

## Isa Maassen zet prima prestatie neer tijdens Jeugd Olympische Spelen in China

Ook al was Isa ziek tijdens haar wedstrijd, toch presteerde ze het om nog als 25e te eindigen. Het resultaat van doorzetten zoals trainer Wolther Kooistra het zei. Het toernooi in het Chinese Nanjing was na het EK in Sofia het tweede grote internationale toernooi voor de Limburgse turnster die traint bij Turnz in Amsterdam. Isa Maassen verving in China de eerder aangewezen Wendy de Jong, die door een enkelblessure helaas niet kon deelnemen.



David Müskens is  
turntrainer en specialist  
DaviLuxe Turnpodotherapie



## Vakantie voorbij? Begin maar rustig aan

Wanneer je dit leest heb je, hopelijk na een goede vakantie, de eerste paar weken weer doorgebracht in de turnhal. Misschien zitten je handen alweer vol nieuwe blaren of moet je tijdens het lezen van deze column telkens gaan verzitten omdat je wordt geplaagd door spierpijn. Veel blessures ontstaan vanwege een te snelle opbouw van sportactiviteiten na een periode van relatieve rust. Hier volgen aan aantal tips om blessures te voorkomen zodat je komend seizoen weer optimaal en blessurevrij kan presteren en genieten. Begin rustig aan; het liefst wil je meteen op je oude niveau presteren maar je spieren zijn op dit moment nog niet in staat om hoge belastingen op te vangen. Dit verhoogt de kans op blessures. Breng je kracht, coördinatie en lenigheid weer op het oude niveau terug voordat je hele oefeningen of nieuwe elementen gaat uitvoeren. Daarnaast is voldoende hersteltijd tussen de trainingen ook belangrijk. Probeer de trainingen te verspreiden door de week, continuïteit is belangrijk. Als je een goede conditie hebt kan het verleidelijk zijn om te fanatiek te starten. Zorg daarnaast voor goed materiaal. Hierbij heb ik het niet alleen over de veiligheid van de toestellen maar ook die van je eigen 'uitrusting'. Draag je bijvoorbeeld steunzolen in je dagelijkse schoenen of maak je gebruik van mijn persoonlijk aangepaste therapie in de turnschoen? Zorg dan dat je deze vroegtijdig laat controleren. Na een jaar intensief sporten kan het zijn dat de schokdemping en de correctie vermindert. Hier kan je lichaam nadelig op gaan reageren. Op zoek naar oefeningen om je enkels te verstevigen? Zie het filmpje hieronder via de QR-code of bekijk mijn website. Een goed seizoen gewenst!



David Müskens  
www.turnpodotherapie.com

KORT NIEUWS

23

TEKST: VAN DE REDACTIE FOTOGRAFIE: IRIS VAN DEN BROEK

*Dreamlight Activewear*

De briljante 'Jewel Collection' beïnvloedt al jarenlang de modetrends op het gebied van turnkleding over de gehele wereld.

All-American Sports is official dealer van Dreamlight in Europa.

Neem contact op met Austin Fasting of bekijk de collectie op: [www.allamericansports.nl](http://www.allamericansports.nl).

All-American Sports  
Your will to win is everything

Antony van Dijkstraat 15 | 5143 JB Waalwijk | Tel.: 06-51373526  
Email: [info@allamericansports.nl](mailto:info@allamericansports.nl) | Web: [www.allamericansports.nl](http://www.allamericansports.nl)

## Turn Gala Leek

Als turnfan noteer je 18 oktober in je agenda. Dan ga je naar het turn gala in het Groningse Leek. Toppers als Yuri van Gelder, Wyomi Masela, Noël van Klaveren, Vera van Pol, Céline van Gerner, Jeffrey Wammes en voormalig topturnster Renske Endel geven acte de presence. Dat staat garant voor een geweldige turnshow. Voorafgaand aan het gala kun je nog ruim twee uur vertoeven op het inmiddels bekende beweegplein. Kaarten kosten in de voorverkoop € 12,50. Aan de zaal betaald je € 17,50 en let op vol=vol. Kijk op [www.turn-gala.nl](http://www.turn-gala.nl) of informeer via e-mail [info@turn-gala.nl](mailto:info@turn-gala.nl)

## TT Gymnastics nieuwe naam voor Tema Turn

Het Utrechts bedrijf Tema Turn is al jaren een bekende producent van turnkleding. Naast de activiteiten in Nederland, zijn ze ook actief in landen als Duitsland, Engeland, Frankrijk, Noorwegen, Zweden en Finland. Nu hadden ze in die landen nogal moeite met de uitspraak Tema Turn, bovendien zegt de term 'turnen' in die landen de consument niets. In het buitenland spreekt men over 'Gymnastics'. Alle reden dus voor het Utrechtse bedrijf om de naam te wijzigen in TT Gymnastics.



## Je eigen wedstrijdfoto op een T-shirt via de webshop van Turnsupporter

Afgelopen seizoen zijn onze fotografen bij bijna alle landelijke wedstrijden aanwezig geweest. De beste foto's vind je in de foto-webshop op [www.turnsupporter.nl](http://www.turnsupporter.nl). Vind je daar een foto van jezelf dan kun je die bestellen als afdruk, maar ook als print op je eigen T-shirt, mok of beschermhoesje voor je telefoon.

