

BELLINGE GYMNASTERNE



Gymnastik
for alle

Talent-
afdeling

Elite-
afdeling

Voksen-
afdeling

Bellinge Gymnasterne byder velkommen til sæsonen 2021-2022

I denne folder kan du læse om hvilke Gymnastik-aktiviteter **Bellinge Gymnasterne** kan tilbyde dig og din familie, som en sportslig og social fritidsaktivitet i Bellinge i sæsonen 2021-2022.

Vi håber at se nye såvel som gamle medlemmer på et af denne sæsons mange tilbud; både børn, unge og voksne.

Gymnastik og motion er sundt for børns udvikling, indlæring og generelle velbefindende. Vi er overbevidste om, at det også gælder for unge og voksne.

Kom og vær med til, at opleve glæden ved gymnastik, jumping, dance-fitness, pilates, lyengar-Yoga, puls og styrke.

Det er foreningens mål, at det skal være *'sjovt at blive god'*, får udfordringer og oplevelser samt glæde og motivation til at blive god.

Vi starter sæsonen mandag 30. august 2021 i uge 35 (pilates i uge 36) og slutter medio juni 2022.

For de fleste hold er kontingent delt op i to halvsæsoner (se sæson under holdene). Betaling foregår online på www.bellingegymnasterne.dk/betaling. Find dit hold og klik på linket og gennemfør betalingen, så er du tilmeldt.

Yderligere oplysninger om holdene finder du også på hjemmesiden eller ved henvendelse til foreningens formand:

Lykke Moesgaard
lykkemoesgaard@gmail.com

Vel mødt til en spændende aktiv sæson
i **Bellinge Gymnasterne** 2021-2022



Læs mere om alle
holdene på vores hjemmeside:
www.bellingegymnasterne.dk

ONLINE
TILMELDING

www.bellingegymnasterne.dk

GYMNASTIK FOR ALLE – BØRN / JUNIOR

Hold 1.1: Micro-piger 3-5 år

Tid **Torsdage** kl. 16.30-17.45 *Sted: Kratholmskolen, hallen*

Instruktør Dorthe Christensen
Trænere Julie Hansen
Hjælpetrænere Josefine Thykjær
Sæson 02.09.2021-16.06.2022. Halvårligt kontingent: kr. 475,- (sept., jan.)

- Vi skal lege, danse, synge, kaster, gribe, kravle, springe og have det sjovt til børnemusik.
- Vi skal bruge skumredskaber til, at rulle på, kravle over og under, løbe opad og nedad.
- Vi skal styrke børnenes motorik og udvikling, og ikke mindst deres fantasi.

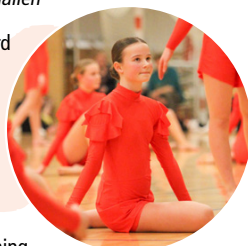


Hold 1.2: Mini-piger 6-8 år

Tid **Tirsdage** kl. 16.30-18.00 *Sted: Kratholmskolen, hallen*
og **Torsdage** kl. 17.45-19.15 *Sted: Kratholmskolen, hallen*

Instruktør Thomas Moesgaard, Mia Kim Nielsen, Malene Quistgaard, Lykke Moesgaard
Trænere Julie Hansen, Liva Bie Lassen
Hjælpetrænere Maria S. Iwang, Ida Lindekilde, Josefine Thykjær, Caroline Moesgaard, Mille Thykjær, Alberte Lohmann, Aya Bach Colding, Freja Grønnegaard
Sæson 31.08.2021-16.06.2022. Halvårligt kontingent: Kr. 750,- (sept., jan.)

- På dette hold arbejde vi ud fra konceptet kvalitet i børnegymnastik. hvor vi træner de grundlæggende elementer indenfor rytme- og springgymnastikken.
- Vi arbejder meget med håndstand og vejr mølle, springer på redskaber (trampet og airtrack).
- Vi har især fokus på, at udvikle kropsbevidsthed/spænding gennem leg, rytme- og springtræning.
- Vi skal lege med bolde, hulahopringe, sippetov og lave små danse til rytmisk musik.
- Vi skal også synes, det er '**sjovt at blive god**', og en dag måske komme på Talentpiger 8+
- Alle kan være med. Holdet skal lave 4-5 opvisninger.



Hold 1.3: Aspirant-piger 9-15 år

Tid **Torsdage** kl. 16.30-19.00 *Sted: Bellinge Idrætscenter, hallen*

Instruktør Louise Mose Vikkelsø, Lærke Lund Bech, Lasse Hulmose Jessen
Hjælpetrænere Malene Kingo Andersen
Sæson 02.09.2021-16.06.2022. Halvårligt kontingent: kr. 700,- (sept., jan.)

- Glæden er motivationen til at blive god.
- Aspirantpiger 9-15 år er for gymnaster, som synes gymnastik er sjovt. Du gerne vil udvikle og dygtiggøre dig inden for både den rytmiske gymnastik og springgymnastikken, og du brænder for at lære nyt.
- Vi skal lave små serier, danse samt styrke og konditions-træning til fed musik.
- Vi skal blive gode til at stå på hænder lave mange vejr mølle, og lære en masse nye spring på trampet og airtrack.
- Så mød op, hvis du elsker at lave gymnastik, svede, danse, springe, lege- og grine sammen med en masse medgymnaster.
- Der vil være 1-2 ekstra træninger i løbet af sæsonen.
- Du skal ud og lave 5-6 opvisninger i sæsonen 2021-2022.



Kontingent og tilmelding (gælder alle hold) foretages på
Bellinge Gymnasternes hjemmeside: www.bellingegymnasterne.dk/betaling



BELLINGE GYMNASTERNES TALENT-/ELITE-AFDELING

Hold 2.1: Talent-piger 8+

Tid **Mandage** kl. 16.30-18.30
og **Onsdage** kl. 17.00-18.45

Sted: *Bellinge Idrætscenter, hallen*
Sted: *Ringø Efterskole, hal- og springcenter*

Instruktør (rytme) Emma Humphries, Signe Risbjerg Jensen, Lykke Moesgaard
Instruktør (spring) Henrik Bojsen Kjær, Thomas Moesgaard, Mark Østergaard Hansen,
Lasse Hulmose Jensen, Jonatan Holck Klausen
Hjælpetrænere Sophia K. Nielsen
Sæson 30.08.2021-22.06.2022. Halvårligt kontingent: kr. 1.200,- (sept., jan.)

- Bellinge Gymnasternes Talentafdeling er for gymnaster der gerne vil dygtiggøre sig og lave flot opvisningsgymnastik.
- Holdet er et udtaget hold og består af piger fra 8+.
- Pigerne skal være motiveret til at dygtiggøre og udvikle sig i gymnastikkens forskellige muligheder, og måske en dag at blive optaget på Bellinge Gymnasternes flagskib: Performance Elite Team.
- Vigtigt er glæden ved at komme til træning, så derfor er timerne med fuld fart, grin og glæde.
- Du skal kunne stå på hænder, lave flotte vejr møller, være igang med rondat-flik. Derudover skal du også være glad for at danse, lave akrobatik, styrketræning, smidighedstræning og mange forskellige momenter.
- Som springer skal du lærer at lave tempo-mølle/flik, kraftspring, salto, samt strakt salto i mini trampet.
- Der vil også være ekstra træninger ca. 2 weekender på Vejstrup Efterskole og Bernstorffsminde Efterskole. Derudover kan der være 1-2 ekstra træninger på Bellinge Idrætscenter
- Du skal lave 9-10 opvisninger og deltage i Gym for Life 2022, som er en konkurrence i opvisningsgymnastik.

Hold 2.2: Junior Talent-piger 12+

Tid **Mandage** kl. 18.30-20.45
og **Onsdage** kl. 18.15-20.00 (nogle dage til kl. 21)

Sted: *Bellinge Idrætscenter, hallen*
Sted: *Ringø Efterskole, hal- og springcenter*

Instruktør (rytme) Signe Risbjerg Jensen, Emma Humphries, Lykke Moesgaard
Instruktør (spring) Henrik Bojsen Kjær, Mark Østergaard Hansen, Lasse Hulmose Jensen, Jonatan Holck Klausen
Hjælpetrænere Sophia K. Nielsen
Sæson 30.08.2021-22.06.2022. Halvårligt kontingent: kr. 1.200,- (sept., jan.)

- Holdet er et udtaget hold. Junior-Talentpiger 12+ er for seriøse Junior Gymnaster, som gerne vil opnå noget med gymnastikken på højt niveau i både rytme og spring, og synes det er '**sjovt at blive god**', og måske en dag at blive optaget på Bellinge Gymnasternes flagskib: Performance Elite Team.
- Der vil blive arbejdet målrettet med træning og udvikling af gymnastens færdigheder.
- Målet er at sammensætte et flot, varieret og spændende spring og rytmeprogram med vægt på det koregrafiske i opvisningen.
- Du skal lave ca. 9-10 opvisninger og deltage i Gym for Life 2022, som er en konkurrence i opvisningsgymnastik.
- Der vil være ekstra træninger ca. 2 weekender på Vejstrup Efterskole og Bernstorffsminde Efterskole
- Derudover kan der også være 1-2 ekstra træninger på Bellinge Idrætscenter.

Hold 2.3: Performance Elite Team

Tid **Tirsdays** kl. 18.00-20.00
og **Torsdays** kl. 17.30-20.00

Sted: *Kratholmskolen, hallen*
Sted: *Ringø Efterskole, hal- og springcenter*

Instruktør (rytme) Trine Moesgaard
Instruktør (spring) Michael Moesgaard, Mark Østergaard Hansen, Henrik Bojsen Kjær
Sæson 31.08.2021-23.06.2022. Halvårligt kontingent: kr. 1.500,- (sept., jan.)

- Holdet er et udtaget hold. Bellinge Gymnasternes Internationale Show Team: Performance Elite Team er foreningens FLAGSKIB i både ind- og udland, når det gælder performance opvisningsshow, både i spring og rytme – og meget mere.
- Der udtages nye gymnaster på holdet en gang om året, og dette gøres ud fra foreningens egen talentafdeling.
En gymnast, som ikke er fra Bellinge Gymnasternes talentafdeling, skal for at prøve at komme på holdet kontakte Lykke Moesgaard senest 29.08.2021: lykkemoesgaard@gmail.com.
- Holdet laver mange opvisninger og deltager som gæstehold rundt omkring i landet, inkl. Gym for Life 2022.
- Der vil være ekstra springtræninger ved udvalgte weekender. Derudover vil der være tre gange weekend træninger på Vesterlund Efterskole, Vejstrup Efterskole og på Gymnastikgården i Aarhus.

Leder/ansvarlig (spørgsmål):

Gymnastik for alle / Talent	Lykke Moesgaard	Tlf. 29 36 91 71
Elite	Maiken Lohmann	21 23 06 18
Elite	Thomas Moesgaard	20 96 81 19

Mail	lykkemoesgaard@gmail.com
	maikenlohmann@gmail.com
	tm1971@outlook.dk



VOKSEN GYMNASTIK (KVINDER & MÆND)

Hold 3.1: Dance-fitness

Tid **Mandage** kl. 18.30-19.30 (NYT)
Sted Bellinge Idrætscenter, kantinen

Instruktør: Astrid Lene Olsbro Mejrup · Sæson: 30.08.2021-22.06.2022

- På dancefitnessholdene kombinerer vi alle de latinamerikanske rytme og dansearter med styrketræning og smidighedstræning camoufleret ind i sjove og udfordrende dansetrin.
- Jeg går op i at alle får rørt sig, med mulighed for at træne, grine, svede og lære samtidig.
- Jeg prioriterer smidighedstræning højt, da det vil hjælpe på den tekniske del/bevægelse, når vi danser efter latinamerikanske genrer, med hovedfokus på blandt andet hoften og torso/overkroppen.
- I hitfitgenren danser vi til musik, som I helt sikkert kender fra gammel rock'n roll, forbi 90'erne til den nyeste musik.
- Der er altid mulighed for at få pulsen op og bruge muskler, man ikke anede, man havde, til en sjov og anderledes træning.
- Se mere på fb-gruppen: Dancefitness Bellinge med Astrid.

Hold 3.2: Dance-fitness

Tid **Mandage** kl. 19.30-20.30
Sted Bellinge Idrætscenter, kantinen

Hold 3.3: Dance-fitness

Tid **Onsdag** kl. 19.00-20.00
Sted Bellinge Idrætscenter, spejlsalen

Hold 3.4: Puls og Styrke

Tid **Torsdag** kl. 19.00-20.15
Sted Bellinge Idrætscenter, kantinen

Instruktør Susanne Kraus Bennetzen
Sæson 02.09.2021-23.06.2022

- Fem kvarter med en god blanding af aerobic, dans, gymnastik, styrketræning, og pilates.
- Vi skal have pulsen op til fedt hit-musik og have gang i forbrændingen. Der skal strammes op og vi skal have rørt alle muskelgrupperne. Ingen serie og opvisninger, men effektiv træning for mave, balder, arme, ryg og lår.
- Vi slutter af med grundig udstrækning/afspænding med fokus på vejrtækning og nærvær.

Hold 3.5: Jumping 16+

Tid **Mandage** kl. 17.45-18.45
Sted Bellinge Idrætscenter, spejlsal

Instruktør Tinna Pasfall, Karina Petersen
Sæson 30.08.2021-20.06.2022

- Jumping er en sjov måde at motionere og få sin puls op på, hvis du er træt af, at løbe en tur, træne i træningscenter eller bare gerne vil prøve noget nyt og spændende.
- Jumping har fokus på at det skal være hyggeligt at dyrke motion og hvor alle kan være med og det er lige meget om du er i god form eller ej, for det gode ved Jumping er, at du selv kan bestemme, hvor hårdt du vil køre på.

Hold 4.1: Iyengar-Yoga

Tid **Mandage** kl. 16.45-18.15
Sted Bellinge Idrætscenter, kantinen

Instruktør Marie Kristensen
(certificeret Iyengar-Yogainstruktør)
Sæson 30.08.2021-20.06.2022

- Iyengar-Yoga er kendetegnet ved en unik kombination af fysisk træning og oplevelse af koncentrationsevne og en kraftfuld yoga-form, der styrker muskler, knogler og led, udstrækker krop og sind renser og stimulerer vitale organer. Bevidstgør sindet og åndedrættet.
- Iyengar-Yoga adskiller sig fra andre yoga former ved, at lægge stor vægt på kroppens anatomi, sådan at leddene ikke overbelastes, men knoglerne bærer kroppens vægt.
- Der lægges stor vægt på præcise instruktioner for, at vække kroppens intelligens, skabe en stabil stilling og holde sindet i nuet.
- Der undervises i grundlæggende basis-øvelser, der gør det muligt for alle at være med, også hvis du ikke har prøvet Yoga før.



Hold 4.2: Pilates (NYT)

Tid **Mandage** kl. 10.00-11.00
Sted Bellinge Idrætscenter, kantinen

Instruktør Astrid Lene Olsbro Mejrup
Sæson 06.09.2021-20.06.2022

- Begynder - letøvet
- Pilates styrker og udstrækker små og store muskler.
- På holdet kommer vi hele kroppen rundt og får arbejdet med muskulatur, der evt. er overbelastet fra anden sport eller fra uheldige arbejdsstillinger.
- Pilates er velegnet til genoptræning efter skade eller operation.
- Alle uanset køn, alder og forudstæninger kan være med.

Kontingent voksenhold:

Kontingent pr. voksenhold: Kr. 800,- årligt, som betales i september. Kontingent og tilmelding foretages online på: www.bellingegymnasterne.dk/betaling.

Leder/ansvarlig (spørgsmål):

Dance/Puls og Styrke/Pilates
Jumping
Iyengar-Yoga

Rikke Thykjær
Maiken Lohmann
Lykke Moesgaard

Tlf.
53 89 20 33
21 23 06 18
29 36 91 71

Mail
rbt@linksolutions.dk
maikenlohmann@gmail.com
lykkemoesgaard@gmail.com

