

# BELLINGE GYMNASTERNE

byder velkommen til sæsonen 2023-2024



Gymnastik  
for alle

Talent-  
afdeling

Elite-  
afdeling

Voksen-  
afdeling

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 2023-2024.

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 overbeviste om, at det også gælder for unge og voksne.

Kom og vær med til, at opleve glæden ved gymnastik, dance-fitness, puls og styrke og Hatha yoga med flow

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

*Vel mødt til en spændende aktiv sæson i Bellinge Gymnasterne 2023-2024.*

Vi starter sæsonen uge 35, mandag d. 28. august 2023 og slutter medio juni 2024.

For de fleste hold er kontingent delt op i to halvsæsoner (se sæson under holdene).

Betaling foregår online på: [www.bellingegymnasterne.dk/betaling](http://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, tlf. 29369171  
[lykkemoesgaard@gmail.com](mailto:lykkemoesgaard@gmail.com)

Læs mere om alle holdene på:  
[www.bellingegymnasterne.dk](http://www.bellingegymnasterne.dk)

ONLINE  
TILMELDING

[www.bellingegymnasterne.dk](http://www.bellingegymnasterne.dk)





# GYMNASTIK FOR ALLE – BØRN / JUNIOR

## Hold 1.1: Micro-piger og drenge 3-5 år

Tid	<b>Torsdage</b> kl. 16.30-17.45 <i>Kratholmskolen, hallen</i>
Instruktører	Dorthe Christensen, Anne Mette Kargaard, Louise Baarup, Lykke Moesgaard
Trænere / hjælpetr.	Freja Grønnegaard, Frederikke V. Helding, Emilie Moesgaard, Kaya Jørgensen, Malina Jensen, Emma Asmussen, Ronja Aagaard Larsen, Camilla Lindberg, Ida Bull, Kirstine V. Helding
Sæson	31.08.2023-06.06.2024.
Kontingent	Halvårligt 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 5-8 år

Tid	<b>Tirsdage</b> kl. 16.30-18.00 <i>Kratholmskolen, hallen</i>
Instruktører	Thomas Moesgaard, Lykke Moesgaard, Andrea Emilie F. Johannsen
Trænere / hjælpetr.	Liva Bie Lassen, Emma Moesgaard, Emilie Moesgaard, Freja Grønnegaard, Frederikke V. Helding, Caroline Moesgaard, Sofie Lohmann, Laura Moesgaard, Nikoline Roulund Hansen, Kaya Jørgensen, Malina Jensen, Kirstine V. Helding, Iben Strømbæk Thomsen, Mille Rosenlund
Sæson	29.08.2023-11.06.2024.
Kontingent	Halvårligt kr. 475,- (sept., jan.)

- Fra dette hold udtages piger til Talentpiger 5+
- Vi arbejder 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'
- Alle kan være med. Holdet skal lave 4-5 opvisninger.

## Hold 1.3: BG-Drengespring 6-14 år

Tid 1	<b>Mandage</b> kl. 16.15- 17.30 <i>Bellinge Idrætscenter, hallen</i>
Tid fra jan. 24	<b>Onsdage</b> kl. 17.30–19.30 <i>Multihallen på Ådalskolen, Bellinge</i>
Instruktører	Henrik Kjær, Mark Østergaard Hansen, Jonatan Klausen
Sæson	28.08.2023-12.06.2024.
Kontingent	Halvårligt kr. 375,- (sept., jan.)

Som noget nyt starter vi i Bellinge Gymnasterne et drengehold op, hvor du kan forvente at din dreng bliver udfordret motorisk gennem leg og sus i maven. På holdet bliver der især gjort plads til:

- Kammerateri
- Fuld gas i spring og leg
- At det skal være sjovt at blive god

Træningen er for alle niveauer og består af leg og opvarmning. Springdelen veksler mellem folj/tons og teknik/spring. Træningen varetages af 3 dygtige instruktører med flere års erfaring og uddannelse indenfor springmodtagning og undervisning af børn i gymnastik. Holdet deltager i Bellinge Gymnasternes lokalopvisning.

## Hold 1.4: Aspirant-piger 9-15 år

Tid 1	<b>Torsdage</b> kl. 16.30-18.45 <i>Bellinge Idrætscenter, hallen</i>
Tid fra jan. 24	<b>Tirsdage</b> kl. 16.00-17.45 <i>Multihallen på Ådalskolen, Bellinge</i>
Instruktører	Bjarke R. Frederiksen, Mie Herred Andersen, Lea Erbs + hjælpere
Sæson	31.08.2023-11.06.2024.
Kontingent	Halvårligt kr. 800,- (sept., jan.)

- Glæden er motivationen til at blive god.
- Aspirantpiger 9-15 år er for gymnaster, som synes gymnastik er sjovt. Du vil gerne 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 at lave 5-6 opvisninger i løbet af sæsonen.



**Leder/ansvarlig (spørgsmål):**  
**Gymnastik for alle / talent**  
Lykke Moesgaard, Tlf. 29 36 91 71  
lykkemoesgaard@gmail.com



MICRO-PIGER



TALENT-PIGER 8+



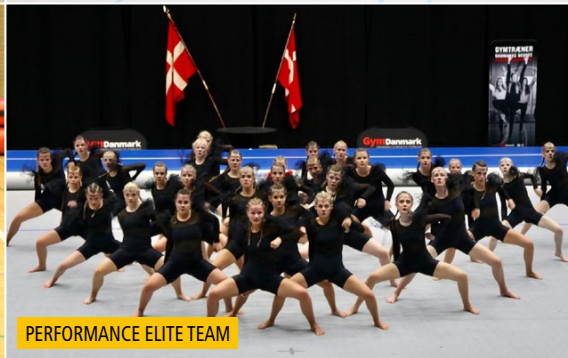
ASPIRANT-PIGER 9-15



JUNIORTALENPIGER 12+



MINI-PIGER 5-8 ÅR



PERFORMANCE ELITE TEAM



ASPIRANT-PIGER 9-15 ÅR



PERFORMANCE ELITE TEAM



ONLINE  
TILMELDING

[www.bellingegymnasterne.dk](http://www.bellingegymnasterne.dk)



## Hold 2.1: Talent-piger 5+

**NYT**

Tid	<b>Tirsdays</b> kl. 16.30-18.00 <i>Kratholmskolen, hallen</i>
og	<b>Torsdays</b> kl. 17.45-19.15 <i>Kratholmskolen, hallen</i>
Tid 2	Bemærk: Fra januar 2024 <b>Tirsdays</b> 17.45-19.15 <i>Multihal på Ådalskolen</i>
og	<b>Torsdays</b> kl. 17.45-19.15 <i>Kratholmskolen, hallen</i>
Instruktør	Thomas Moesgaard, Lykke Moesgaard, Anne Mette Kargaard
Trænere / hjælptr.	Liva Bie Lassen, Emma Moesgaard, Emilie Moesgaard, Freja Grønnegaard, Frederikke V. Helsing, Caroline Moesgaard, Sofie Lohmann, Laura Moesgaard, Nikoline Roulund Hansen, Kaya Jørgensen, Malina Jensen, Kirstine V. Helsing, Iben Strømbæk Thomsen
Sæson	29.08.2023-13.06.2024.
Kontingent	Halvårligt kr. 850,- (sept., jan.)

- Holdet er et udtaget hold og består af piger fra Minipiger 5-8 år
- Bellinge Gymnasternes Talentafdeling er for gymnaster, der gerne vil dygtiggøre sig og lave flot opvisningsgymnastik.
- Vigtigt er glæden ved at komme til træning, så derfor sørger vi for fuld fart, grin og glæde.
- Du skal være i gang med at stå på hænder og lave vejr møller. Derudover skal du være glad for at danse, lave gymnastik og prøve kræfter med forskellige momenter.
- Som springer skal du lære at stå på hænder, lave flotte vejr møller og lære at lave rondat/flik samt saltospring i trampet og mange andre ting.
- Du skal deltage i 5-6 opvisninger.

## Hold 2.2: Talent-piger 8+

Tid	<b>Mandags</b> kl. 16.30-18.30 <i>Bellinge Idrætscenter, hallen</i>
og	<b>Onsdags</b> kl. 17.00-18.45 <i>Ringe Efterskole, hal- og springcenter</i>
Instruktører	Emma Humphries, Andrea Emilie F. Johannsen, Lykke Moesgaard, Thomas Moesgaard, Jonatan H. Richter
Trænere	Freja Grønnegaard, Jeppe Yde, Olav Bollerup Thomsen
Sæson	28.08.2023-12.06.2024
Kontingent	Halvårligt: kr. 1350,- (sept., jan.)

## Hold 2.3: Junior Talent-piger 12+

Tid	<b>Mandags</b> kl. 18.30-20.45 <i>Bellinge Idrætscenter, hallen</i>
og	<b>Onsdags</b> kl. 18.15-20.00 <i>Ringe Efterskole, hal- og springcenter</i>
Instruktør	Emma Humphries, Andrea Emilie F. Johannsen, Lykke Moesgaard, Jonatan H. Richter, Lasse Hulmose Jessen
Trænere	Freja Grønnegaard, Jeppe Yde, Olav Bollerup Thomsen
Sæson	28.08.2023-12.06.2024.
Kontingent	Halvårligt kr. 1350,- (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 rytme program med vægt på det koreografiske i opvisningen.
- Du skal lave ca. 9-10 opvisninger og deltage i Gym for Life 2024 (konkurrence i opvisningsgymnastik).
- Der vil være ekstra træninger ca. 2 weekender på Vejstrup Efterskole eller Bernstorffsminde Efterskole
- Derudover kan der også være 1-2 ekstra træninger på Bellinge Idrætscenter.



### Leder/ansvarlig (spørgsmål): Talent

Lykke Moesgaard, Tlf. 29 36 91 71  
lykkemoesgaard@gmail.com

- Holdet er et udtaget hold og består af piger fra 8 år
- Bellinge Gymnasternes Talentafdeling er for gymnaster, der gerne vil dygtiggøre sig og lave flot opvisningsgymnastik.
- 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 i gang med rondat-flik. Derudover skal du også være glad for at danse, lave akrobatik, styrketræning, smidighedstræning og mange forskellige momenter.
- Som springer skal du lære at lave tempo-mølle/flik, kraftspring, salto, samt strakt salto i mini trampet.
- Der vil være ekstra træninger ca. 2 weekender på Vejstrup Efterskole eller Bernstorffsminde Efterskole.
- Du skal lave 9-10 opvisninger og deltage i Gym for Life 2024 (konkurrence i opvisningsgymnastik).



Find også  
Bellinge Gymnasterne  
på  
facebook og instagram.





# BELLINGE GYMNASTERNES TALENT-/ELITE-AFDELING

## Hold 2.4: Talent-piger 16+

NYT

Tid **Torsdage** kl. 19.30-21.00  
*Kratholmskolen, hallen*

Instruktører Kommer snart  
Sæson 31.08.2023-13.06.2024.  
Kontingent Halvårligt kr. 750.- (sept., jan.)

- Holdet er for alle, der ønsker at udvikle sig indenfor den rytmiske gymnastik og dans.
- Glæden er motivationen til at blive god.
- Timerne vil bestå af høj energi, fede oplevelser og masser af fællesskab.
- I rytmisk gymnastik og dans har vi fokus på opbakning og dygtiggørelse af både gymnaster og dansere.
- I løbet af sæsonen vil vi lære serier og koreografier, som skal bruges til forårets opvisninger. Vi forventer man prioriterer at møde til opvisningerne.
- Vi ser gerne at du prioriterer træningerne højt, da det styrker fællesskabet og er med til at fremme personlig udvikling.
- Vi glæder os til at se dig!

## Hold 2.5: Performance Elite Team

Tid **Tirsdage** kl. 18.00-20.00  
*Kratholmskolen, hallen*  
og **Torsdage** kl. 17.30-20.00  
*Ringe Efterskole, Spejlsal og springcenter*

Tid fra januar 2024 **Tirsdage** kl. 19.15-21.15  
*Multihal på Ådalskolen*  
og **Torsdage** kl. 17.30-20.00  
*Ringe Efterskole, Spejlsal og springcenter*

Instruktør (rytme) Trine Moesgaard  
Instruktører (spring) Michael Moesgaard, Mark Østergaard  
Hansen, Henrik Bojsen Kjær  
Sæson 29.08.2023-20.06.2024  
Kontingent Halvårligt kr. 1650.- (sept., jan.)

- Holdet er et udtaget hold. Bellinge Gymnasterne 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 er udtagelse til dette hold en gang om året i august (se [www.bellingegymnasterne.dk](http://www.bellingegymnasterne.dk)). Udtagelsen er for gymnaster fra foreningens talentafdeling og for gymnaster udefra.
- Holdet laver mange opvisninger og deltager som gæstehold rundt omkring i landet, inkl. Gym for Life 2024.
- 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): Elite

Thomas Moesgaard  
Tlf. 20 96 81 19  
[tm1971@outlook.dk](mailto:tm1971@outlook.dk)

Lykke Moesgaard  
Tlf. 29369171  
[lykkemoesgaard@gmail.com](mailto:lykkemoesgaard@gmail.com)



## Hold 3.1: Dance-fitness

Tid **Mandage** kl. 19.00-20.00  
Bellinge Idrætscenter, kantinen

## Hold 3.2: Dance-fitness

Tid **Onsdage** kl. 18.45-19.45  
Bellinge Idrætscenter, Spejlsalen

Instruktør Astrid Lene Olsbro Mejrup  
Sæson 28.08.2023-19.06.2024

- På dancefitnessholdene kombinerer vi alle de latin-amerikanske 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 latin-amerikanske 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 3.3: Puls & Styrke

Tid **Torsdage** kl. 18.45-20.15  
Bellinge Idrætscenter, kantinen

Instruktør Susanne Kraus Bennetzen  
Sæson 31.08.2023-20.06.2024

- 1,5 time med en god blanding af aerobic, dans, gymnastik, styrketræning, og pilates.
- Vi skal have pulsen op til fed 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 vejrtrækning og nærvær.

## Hold 4.1: Hatha Yoga med flow

Tid **Mandage** kl. 17.00-18.30  
Bellinge Idrætscenter, kantinen

Instruktør Mette Haas-Jensen  
Certificeret Hatha Yogainstruktør  
Sæson 28.08.2023-17.06.2024

- Hatha yoga styrker og smidiggør din krop og hjælper dig med at slippe spændinger. Du arbejder også med din balanceevne og opøver kropsbevidsthed. Flow er mindre sammensætninger af øvelser, hvor du bevæger dig med åndedrættet.
- Yogastillingerne giver god indre varme, nærende stræk og bevægelighed i kroppen. De kan alle justeres i sværhedsgrad og intensitet.
- Åndedrættet er i fokus i Hatha yoga. Det guider dig i flow og du oplever nærvær, når du arbejder med at koordinere åndedræt og bevægelse.
- Solhilsen, åndedrætsøvelser og afsluttende liggende meditativ dybdeafspænding indgår altid. Du vil opleve velvære og ro i sindet.
- Tempoet er roligt, alle kan være med og husk, i yoga er det altid i orden at tage en pause.
- PRAKTISKE OPLYSNINGER: Kom i behageligt tøj og medbring gerne egen yogamatte.



### Kontingent voksenhold:

Kontingent pr. voksenhold: Kr. 900,- årligt, som betales i september. Kontingent og tilmelding foretages online på: [www.bellingegymnasterne.dk/betaling](http://www.bellingegymnasterne.dk/betaling).



### Leder/ansvarlig (spørgsmål):

Dance/Puls og Styrke  
Hatha-Yoga

Rikke Thykjær  
Rikke Thykjær

Tlf. 53 89 20 33  
53 89 20 33

Mail [rbt@linksolutions.dk](mailto:rbt@linksolutions.dk)  
[rbt@linksolutions.dk](mailto:rbt@linksolutions.dk)