

BELLINGE GYMNASTERNE

byder velkommen til sæsonen 2025-2026

Rev. 1-2025



**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 2025-2026.

Vi håber at se nye såvel som gamle medlemmer på et af denne sæsons 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 2025-2026

Vi starter sæsonen uge 35 og 36 og slutter medio juni 2026.

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, tlf. 29369171
lykkemoesgaard@gmail.com

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

**ONLINE
TILMELDING**

www.bellingegymnasterne.dk





GYMNASTIK FOR ALLE – BØRN / JUNIOR

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

Tid	Torsdag kl. 16.30-17.45	Kratholmskolen, hallen
Sæson	04.09.2025-04.06.2026.	Kontingent: Halvårligt kr. 475,- (sept., jan.)

Instruktør/træner: Dorte Christensen, Anne Mette Kargaard, Lykke Moesgaard og hjælpetrænere

- 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 5-6 år

Tid	Tirsdag kl. 16.30-17.45	Kratholmskolen, hallen
Sæson	02.09.2025-09.06.2026.	Kontingent: Halvårligt kr. 600,- (sept., jan.)

Instruktør/træner: Line B. Garbers, Lykke Moesgaard, Frederikke V. Holding, Ronja Aagaard Larsen og hjælpetrænere

- Fra dette hold udtages piger til Talentpiger 5+
- Ud fra konceptet kvalitet i børnegymnastik, træner vi de grundlæggende elementer indenfor rytme- og springgymnastikken.
- Vi har især fokus på at udvikle kropsbevidsthed/spænding gennem leg, rytme- og springtræning

Hold 1.3: BG-Drengespring 6-14 år

Tid	Onsdag kl. 17.30-19.00	Multihallen på Ådalskolen, Bellinge
Sæson	27.08.2025-10.06.2026.	Kontingent: Halvårligt kr. 600,- (sept., jan.)

Instruktører: Henrik Kjær, Mark Østergaard Hansen, Jonatan Klausen, Dennis

I Bellinge Gymnasterne har vi et drengehold, 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.

Springdelen veksler mellem fjol/tons og teknik/spring.

Holdet deltager i 1-2 opvisninger.

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

Hold 1.4: Aspirant-piger 7-10 år

Tid	Tirsdag kl. 18.00-19.25	Kratholmskolen, hallen
Sæson	02.09.2025-09.06.2026.	Kontingent: Halvårligt kr. 800,- (sept., jan.)

Instruktør/træner: Lykke Moesgaard, Frederikke V. Holding, Ronja Aagaard Larsen, Kristine Rask + hjælpetrænere

- Fra dette hold udtages piger til Talent 5+.
- Vi arbejder ud fra konceptet kvalitet i børnegymnastik, hvor vi træner de grundlæggende elementer indenfor rytme- og springgymnastikken. Vi arbejder med håndstand og vejr møller og springer på redskaber.
- Vi skal også synes det er sjovt at blive god. Alle kan være med på holdet.



Hold 1.5: Aspirant-piger 11-15 år

Tid **Tirsdage kl. 16.15-17.45**
Sæson 26.08.2025-09.06.2026

Multihallen, Ådalskolen Bellinge
Kontingent: Halvårligt kr. 800,- (sept., jan.)

Instruktør/træner: Bjarke R. Frederiksen, Mette Helene Sørensen, Mie H. Andersen, Kaya Jørgensen, Emil Skov Maarso
+ hjælpetrænere

- Glæden er motivationen til at blive god.
- Aspirantpiger 11-15 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.
- Der vil være 1-2 ekstra træninger i løbet af sæsonen.
- Du skal ud at lave 5-6 opvisninger i løbet af sæsonen.

Hold 1.6: Ynglingepiger 16+ år

Tid **Torsdage kl. 17.00-19.00**
Sæson 28.08.2025-11.06.2026.

Bellinge Idrætscenter, hallen
Kontingent: Halvårligt kr. 750,00 (sept., jan.)



Instruktører: Sophia Kongensgaard, Julie Horsager

- Holdet er for alle, der ønsker at udvikle sig indenfor den rytmiske gymnastik og dans.
- Kommer du hjem fra efterskole og har ikke lyst til et udtaget hold, og elsker du bare gymnastik og dans, så er dette hold lige noget for dig.
- Det er et nyt hold, som har fokus på udvikling, hygge og sammenhold.
- Holdet deltager i opvisninger i foråret.

Leder/ansvarlig (spørgsmål):
Gymnastik for alle / talent

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

**BELLINGE GYMNASTERNES TALENT-/ELITE-AFDELING****Hold 2.1: Talent-piger 5+ år**

Tid **Tirsdage kl. 17.45-19.15**
Torsdage kl. 17.45-19.15
Sæson 02.09.2025-16.06.2026.

Multihallen, Ådalskolen Bellinge
Kratholmskolen, hallen
Kontingent: Halvårligt kr. 1.350,00 (sept., jan.)

Instruktør/træner: Thomas Moesgaard, Lykke Moesgaard, Anne Mette Kargaard, Liva Bie Lassen, Emma Moesgaard, Freja Grøn-negaard, Frederikke V. Holding, Kristine V. Holding, Kaya Jørgensen + hjælpetrænere

- Holdet er et udtaget hold og består af piger fra Minipiger 5-6 år og Aspirant 7-10 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 og lave gymnastik.
- 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 **Mandage kl. 17.00-19.00**
Onsdage kl. 17.30-18.45
 Sæson 25.08.2025-15.06.2026.

Bellinge Idrætscenter, hallen
Ringe Efterskole, hal- og springcenter
 Kontingent: Halvårligt: kr. 1.350,- (sept., jan.)

Instruktør/træner: Lykke Moesgaard, Thomas Moesgaard, Emil Skov Maarso, Sophus Holten Nielsen, Lucas Schou Corfitzen, Freja Grønnegaard, Sofie Midskov, Stig Jespersen, Sophia Kongensgaard

- 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 8-9 opvisninger og deltage i Gym for Life 2026 (konkurrence i opvisningsgymnastik).

Hold 2.3: Junior Talent-piger 12+

Tid **Mandage kl. 19.00-21.00**
Onsdage kl. 18.45-20.00
 Sæson 25.08.2025-15.06.2026.

Bellinge Idrætscenter, hallen
Ringe Efterskole, hal- og springcenter
 Kontingent: Halvårligt kr. 1350,- (sept., jan.)

Instruktør/træner: Marie S. Iwang, Lykke Moesgaard, Sophus Holten Nielsen, Lucas Schou Corfitzen, Sofie Midskov, Stig Jespersen, Sophia Kongensgaard, Emil Skov Maarso

- 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. 8-9 opvisninger og deltage i Gym for Life 2026 (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.

Hold 2.4: Performance Elite Team

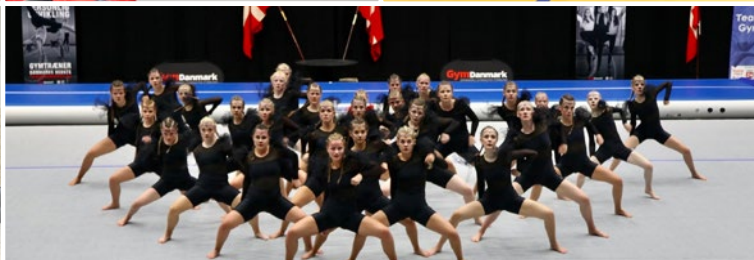
Tid **Tirsdage kl. 19.15-21.15**
Torsdage kl. 17.30-20.00
 Sæson 26.08.2025 – 18.06.2026

Multihallen, Ådalskolen Bellinge
Ringe Efterskole, springcenter
 Kontingent: Halvårligt kr. 1650,- (sept., jan.)

Instruktører: Trine Moesgaard, Michael Moesgaard, Mark Østergaard Hansen, Henrik Bojsen Kjær

- 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 er udtagelse til dette hold en gang om året i august (se 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 2026.
- 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
 Lykke Moesgaard, Tlf. 29 36 91 71, lykkemoesgaard@gmail.com



VOKSEN GYMNASTIK (KVINDER & MÆND)

Hold 3.1: Dance-fitness for begyndere

Tid **Mandage kl. 18.00-18.55**
Sæson 25.08.2025-15.12.2025

Bellinge Idrætscenter, kantinen
Kontingent: Kr. 450,- halvårligt (betales i september)

Instruktør/træner: Astrid Lene Olsbro Mejrup

- Som noget nyt i år tilbyder jeg et halvsæsonhold til dig, der gerne vil bruge dans som motionsform, men synes, at de faste dancefitnesshold kan være lidt for svære at følge med på.
- På dette hold tager vi os god tid til at gå i dybden med trinene og arbejder ekstra med at få øvelserne helt på plads. Du kan stadig regne med masser af motion, sved på panden og muskler, der kan mærkes – alt sammen på den sjoveste måde at bevæge sig på; dans!
- Anbefales til dem der er helt nye i dancefitness eller har svært ved at følge med på de andre hold.

Hold 3.2: Dance-fitness

Tid **Mandage kl. 19.00-20.00**
Sæson 25.08.2025-15.06.2026

Bellinge Idrætscenter, kantinen
Kontingent: Kr. 900,- årligt (betales i september)

Hold 3.3: Dance-fitness

Tid **Onsdage kl. 18.45-19.45**
Sæson 27.08.2025-17.06.2026

Bellinge Idrætscenter, Spejlsalen
Kontingent: Kr. 900,- årligt (betales i september)

Instruktør/træner: Astrid Lene Olsbro Mejrup

- 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 gener, 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.





VOKSEN GYMNASTIK (KVINDER & MÆND)



Hold 3.4: Puls & Styrke

Tid **Torsdage kl. 18.45-20.15**
Sæson **28.08.2025-18.06.2026**

Bellinge Idrætscenter, kantinen
Kontingent: Kr. 900,- årligt (betales i september)

Instruktør/træner: Susanne Kraus Bennetzen

- 1,5 time 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: Hatha Yoga med flow

Tid **Mandage kl. 17.00-18.15**
Sæson **25.08.2025-15.06.2026**

Bellinge Idrætscenter, spejlsalen
Kontingent: Kr. 900,- årligt (betales i september)

Instruktør/træner: Liza Midskov (Certificeret Hatha Yogainstruktør)

- Hatha yoga styrker både krop og sind. Flow er sammensætninger af fysiske øvelser, som styrker, strækker og smidiggør din krop.
- Åndedrættet guider dig i flow og du vil opleve ro og nærvær.
- Timen starter med rolig opvarmning og solhilsner. Herefter følger små flows. Der afsluttes med meditativ afspænding.
- Hatha yoga er for alle. Der lægges vægt på grundig guidning og tilpasning af sværhedsgrad/intensitet.
- Kom i behageligt tøj, gerne bare fødder eller skridsikre sokker og medbring gerne egen yogamatte.



Kontingent og tilmelding: Foretages online på: www.bellingegymnasterne.dk/betaling.

Leder/ansvarlig (spørgsmål til voksenholdene):

Rikke Silberling
Tlf. 60 82 23 44
Mail: vaedeled@live.dk

