

# BMI gymnastik 2025-2026

Online tilmelding fra kl 17.00 fredag den 1. august 2025  
Holdbeskrivelser, priser og tilmelding på [www.bmi-egelund.dk/gymnastik](http://www.bmi-egelund.dk/gymnastik)  
Følg os på Facebook "BMI Gymnastik - Beder/Malling"



## Mandag

Tidspunkt	Hold	Alder	Sted	Instruktør
17.15 - 18.45	Tigerspringerne	4-8 klasse	Malling skole, store sal	Klaus Fiedler og Anja Jacobsen. Hjælper: Klara Sejr
18.00 - 18.55	Herremotion - nybegynder og øvede	Senior	Beder skole, lille sal	Camma Vår Svalholm, Ruth Brønderup, Rikke Klostergaard, Berit Rasmussen
18.00 - 19.30	Step og styrke	18+	BMI Hallen	Annette D. Jensen
19.05 - 20.00	Kropstræning	18+	Beder skole, lille sal	Nana Nørby

## Tirsdag

Tidspunkt	Hold	Alder	Sted	Instruktør
16.30 - 17.15	Glimmer og glitter, leg og bevægelse	0-1 klasse	Beder skole, lille sal	Dea Kousgaard Pell og Agnete Møller Hansen
16.10 - 17.00	Spilopper	Årgang 2019-2021	Malling skole, lille sal	Julie Berg Witte og Benedikte Grevenkop Castenskiold. Hjælpere: Esther og Smilla
17.05 - 17.55	Mini Stylez	1-2 klasse	Malling skole, lille sal	Malou Hoppe Danielsen og Mia Busk Jørgensen (hjælper)
17.10 - 18.00	Rytme og springlopper	1. kl. (2018)	Malling skole, store sal	Anja Jacobsen. Hjælpere: Julie Berg Witte, Emma Cecilie Koch, Alberte Green Jørgensen, Ellen
18.00 - 18.50	Kids Stylez	3-5 klasse	Malling skole, lille sal	Malou Hoppe Danielsen og Mia Busk Jørgensen (hjælper)
18.00 - 19.00	Dancefit 18+	18+	Beder skole, lille sal	Camma Vår Svalholm
18.30 - 20.00	Jazzdamerne	18+	Beder skole, store sal	Edith Nielsen

## Onsdag

Tidspunkt	Hold	Alder	Sted	Instruktør
08.15 - 09.15	Herre pilates	Herrer	Elmosevej 10, Fløjstrup	Ruth Brønderup
09.30 - 10.30	Babytummel (6 gange)	Under 9 mdr.	Kornbyen	Louise Schøler Andersen
10.45 - 11.45	Efterfødselstræning (6 gange)	Mødre	Kornbyen	Louise Schøler Andersen
12.00 - 13.00	Pilates Begyndere	18+ begyndere	Elmosevej 10, Fløjstrup	Ruth Brønderup
16.20 - 17.10	Græshopperne	Årgang 2019-2020	Beder skole, lille sal	Anette Bloch, Rasmus Jensen, Mie Bak Aamand, Louise Schøler Andersen, Martha Andersen, Ane Størup. Hjælpere: Sofia, Frigg, Andrea
17.00 - 18.00	Gymnastik for seniordamer	Seniorer	Beder skole, store sal	Inge-Merete Pedersen
17.15 - 18.15	Rytme og spring - piger og drenge	2-3 klasse	Beder skole, store sal	Mie Bak Aamand og Mette Hedegaard Pekruhn. Hjælpere: Alma, Mathilde, Andrea og Klara
18.15 - 19.30	Dans, stræk og styrke	18+	Beder skole, store sal	Rikke Klostergaard

## Torsdag

Tidspunkt	Hold	Alder	Sted	Instruktør
09.15 - 10.15	Pilates - let øvet	18+	Elmosevej 10, Fløjstrup	Ruth Brønderup
10.30 - 11.30	Pilates - meget øvet	18+	Elmosevej 10, Fløjstrup	Ruth Brønderup
17.00 - 18.00	Powerkids	2-3 klasse	Malling skole, store sal	Cari Parsberg, Betina Gammelgaard, Malene Raundahl Ahler. Hjælpere: Ada, Esther og Agnes
18.45 - 19.45	Ashtanga Yoga	18+	Beder skole, lille sal	Irene Høllund

## Søndag

Tidspunkt	Hold	Alder	Sted	Instruktør
09.00 - 09.50	Minitons	0-3 år	BMI Hallen	Laura Luby og forældreteam – MANGLER
10.00 - 10.50	Søndagstons	3-6 år	BMI Hallen	Mette Sommer og forældreteam – MANGLER