

BMI Løb & Motions bestyrelses beretning 2025



Generalforsamling 2025





Løbeskole 2020

- Mentorordning 2025







Alternativ træning mandag

Fra Beder Torv

Genoplivningskursus den 23/8





DGI projekt
markedsføring

Løb & Motion - BMI

https://bmi-egeland.dk/idraetstilbud/loeb-og-motion/

MGP festen Idrættstilbud ▾ Frivillig Byfest 2026 Drift i Egeland Kontakt ▾

Vi glæder os til at se dig!

<h2>Ny her?</h2> <p>Lær os at kende</p> <p>KLIK HER</p>	<h2>Bliv medlem</h2> <p>Information angående indmeldelse i klubben</p> <p>KLIK HER</p>	<h2>Kalender</h2> <p>Oversigt over alle fælles aktiviteter</p> <p>KLIK HER</p>
<h2>Åbne løb</h2> <p>Kræver ikke medlemskab for at deltage</p> <p>KLIK HER</p>	<h2>Deltag i løb</h2> <p>Information angående tilmelding til løb</p> <p>KLIK HER</p>	<h2>Løbetræning</h2> <p>Vores faste ugentlige træninger</p> <p>KLIK HER</p>
<h2>Løbeskole</h2> <p>Fra 0 til 5 km på 12 uger</p> <p>KLIK HER</p>	<h2>Powerwalk</h2> <p>Gang med høj puls</p> <p>KLIK HER</p>	<h2>Resultater</h2> <p>Find resultater fra seneste løb</p> <p>KLIK HER</p>



MGP festen

Idrættstilbud

Frivillig

Byfest 2026

Drift i Egelund

Kontakt



Herunder kan du se Søren's oplevelse af BMI Løb og Motion.

[KLIK HER](#)



Du er måske ny eller bare nysgerrig på vores motionsfællesskab. Her finder du alt, du skal vide for at tage det første skridt til at starte op med at motionere sammen med os, eller få hjælp til at komme i gang igen efter en pause. Vi tilbyder både løbetræning, vandreture og styrketræning.

Hvem er vi?

BMI Løb & Motion er en klub for motionister, der blandt andet kan lide at løbe sammen med andre. Ambitionsniveauet spænder vidt – lige fra maratonaspiranter til hyggeløbere, som har 5 eller 10 km distancer som målsætning.

Endvidere har vi grupper der poverwalker med høj puls, og grupper der vandrer i mere moderat tempo.

Træningsprogrammer

- [Opvarmning-til-løb](#) (program anvendt i projekt "Løbesskole for nybegyndere" – men kan nu også være til inspiration for selv garvede løbere)
- [Styrketrænings-program-BMI](#)

Salg af klubtøj

BMI Løb & Motion har klubaftaler med [Sport24](#) ved Kvickly i Odder og med [Eventyrsport](#) (alle afdelinger). Det betyder, at vi begge steder får 20 procents rabat på næsten alt (ikke på elektronik og i forvejen nedsatte varer).

Klubtøj med påtrykt logo fås kun hos Sport24.



Følg os på Facebook for billeder, events og løbeinspiration – [klik her](#)



Styrketræning mandag aften, Beder Skole





Start af sommerrute 29/3

Grundlovsdag
5/6 2025



Sommerhygge 18/6

Løb og Walk langs stranden mod Nordsminde.



Start fra Beder Torv eller
SuperBrugsen i Malling

1 lørdag i
måned





13/9 løb og walk på de gamle fuldenruter

vej Loop -lang

km 155 m gain



Start på vinterruten 11/10 fra
tømmerpladsen





Julefrokost

29/11



Fælles vandretur 1. søndag i måneden



Frydenlyst

Beder Landevej 11



Fælles vandretur til Ry April 2025



Fælles vandretur Mols Bjerge 5/10