



FÆLLESSKAB I ROG

I ROG bestræber vi os på at give alle en god velkomst og gode gymnastikoplevelser.

Vi arbejder for, at alle skal føle sig set, velkomne og som en del af noget større.

Hos os handler gymnastik ikke kun om bevægelse – det handler også om fællesskab.

Vi kalder det **ROG-familien** – og vi mener det: Du kan gå til gymnastik hos os hele livet.

På modsatte side kan du læse om vores forskellige afdelinger.



KONTAKT OS

Rødovre og Omegns Gymnastikforening - ROG
Rødovre Parkvej 425
2610 Rødovre

Tlf.: 53 60 07 47
Email: rog@rog.dk

HOLD OG TILMELDING



VELKOMMEN PÅ HOLD I ROG

RØDOVRE OG OMEGNS
GYMNASTIKFORENING



**SAMMEN SKABER
VI GLÆDE GENNEM
BEVÆGELSE**



VORES AFDELINGER

I ROG har vi mange afdelinger. Vi har hold til både piger og drenge i alle aldersgrupper, samt unge og voksne i forskellige discipliner indenfor gymnastikken. Så med andre ord kan du være en del af ROG-familien hele livet

FORÆLDRE/BARN

Vores forældre/barn hold er for børn i alderen 1-5 år med fokus på tryghed, gentagelser, fællesoplevelser, bevægelsesglæde og grovmotorik. Vi træner dette gennem leg, musik og redskabsaktiviteter. I træningen skaber vi den gode stemning sammen med andre glade børn og voksne. Du deltager sammen med dit barn fra start til slut.

BREDDE

Breddegymnastik er for børn i alderen 4-15 år. Træningen vil tage afsæt i tryghed, fællesoplevelser, bevægelsesglæde og gymnastiske grundelementer. Gennem en legende tilgang, hvor den gode stemning er i fokus, træner vi rytmiske bevægelser og dans, kolbøtter, vejrmøller, håndstand og spring, hvor vi gradvist øger

(Bredde - fortsat)

sværhedsgraden i takt med din udvikling. Sammen bliver vi smidige, stærke og glade.

OPVISNING

På performanceholdene træner vi både spring og rytme, der kræver styrke og smidighed. Vi er kreative, afprøver nyt og sætter fede shows sammen

Hvis du kunne tænke dig at optræde foran et publikum, med rytmeserie og springkoncepter og samtidigt gerne vil være en del af et trygt og sjovt fællesskab, så er opvisningsgymnastik det perfekte valg for dig.

TEAMGYM

TeamGym er den mest populære gymnastikform i Danmark. Det er en spring-/ rytme konkurrence disciplin, hvor man stiller op i hold. Det er for både for børn, unge, voksne og begge køn.

Hvis du elsker at konkurrere sammen med andre, og er du både til rytme og spring, så er TeamGym gymnastikken det perfekte valg for dig. I TeamGym træner du det rytmiske og det kraftfulde.

Træningen er alsidig og fokuserer både på koordination, rytme, springkraft, teamwork og teknik.

RYTMISK SPORTS GYMNASTIK

Hører du til dem, der har en naturlig lyst til at bevæge dig yndefuldt til musik, så er rytmisk sports gymnastik helt sikkert noget for dig. Rytmisk sports gymnastik er en dansepræget gymnastikform, som udøves med håndredskaber til musik. Den hører til blandt de smukkeste gymnastikdiscipliner, og der lægges stor vægt på femininitet og elegance. Det er kun for piger.

PARKOUR

Har du masser af energi, mangler udfordringer eller er du bare vild med seje parkour-tricks? Så er parkour helt sikkert noget for dig, om du er pige eller dreng, begynder eller øvet.

Vi træner de grundlæggende fysiske kompetencer, og udfordrer og rykker vores grænser i fællesskab, hvor vi respekterer og støtter hinanden.

VOKSEN

På voksenholdene har vi hold til alle aldersgrupper med lidt forskelligt træningsfokus. Fælles er at vi holder os i gang, får pulsen op, og har det sjovt, mens vi træner. Du er med på dit eget niveau, og de fleste øvelser kan gøres lettere eller sværere alt efter behov. Fællesskabet og den gode stemning er i højsædet på alle hold.



ARRANGEMENTER PÅ TVÆRS

På tværs af afdelingerne har vi en masse arrangementer i løbet året, som du kan deltage i:

- Gymcamps
- Forårsopvisning
- Hop-arrangementer
- Diplom & mærkedag
- Juletræsfest
- Halloweenløb
- Rødvredag og sjov lørdag
- Sociale arrangementer og rejser
- Opvisninger og konkurrencer
- og meget mere

Læs mere på www.rog.dk