

# ROG's holdprogram sæson 2024/25



Nr.	Forældre/barn hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere
100 + 100V	Frøerne - 1-3 år	Rødovre Skole	Lørdag	08:30-09:30	Rødovre og Omegns Gymnastikforening
101 + 101V	Tigrenerne - 3-5 år	Rødovre Skole	Lørdag	09:30-10:30	Rødovre og Omegns Gymnastikforening
102 + 102V	Delfinerne - 1-3 år	Nyager Skole	Mandag	16:00-16:45	Celine Østergaard / Emma Emilie Olkjær / Sofie Petersen
103 + 103V	Geparderne - 3-5 år	Nyager Skole	Mandag	16:45-17:45	Celine Østergaard / Emma Emilie Olkjær / Sofie Petersen
104 + 104V	Kænguruerne - 3-5 år	Nyager Skole	Tirsdag	16:00-17:00	Frederikke Johanna Leth / Louise Ellesø Myrhøj / Malou Kiim Krøger / Stoffer Ellesø Myrhøj
105 + 105V	Springhalerne - 4-6 år	Nyager Skole	Tirsdag	17:00-18:00	Frederikke Johanna Leth / Louise Ellesø Myrhøj / Malou Kiim Krøger / Stoffer Ellesø Myrhøj
106 + 106V	Musene - 1-3 år	Nyager Skole	Torsdag	16:00-17:00	Bianca Victoria Løvendorf Vedsted / Helena Herfrid Troni Christensen
107 + 107V	Løverne - 3-5 år	Nyager Skole	Lørdag	10:00-11:00	Cecilie Borg Bruun / Molly Kelm / Emma Hanie M.W. Hansen
108 + 108V	Panterne - 3-5 år	Rødovre Gymnasium	Tirsdag	16:00-17:00	Trine Lindberg
109 + 109V	Græshopperne - 3-5 år	Nyager Skole	Tirsdag	16:30-17:20	Carla Strandfelt / Lene Wewer / Sidsel Feldstedt / Victoria Annika Aagesen

Nr.	Breddehold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere
201	Spring, rytme & dans 4-6 år	Nyager Skole	Torsdag	16:00-17:00	Maria Klitholm Willumsen / Viola Bay Holm / Gerde Marie Daugbjerg Kold
202	Spring, rytme & dans 4-6 år	Nyager Skole	Torsdag	17:00-18:00	Rødovre og Omegns Gymnastikforening
203	Spring & rytme 6-9 år.	Rødovre Skole	Onsdag	17:00-18:00	Amalie Bienkowska / Blanka Bienkowska / Emilie Ludvigsen / Karla Emilia Lange / Nora Marouf
204	Spring & rytme 6-9 år.	Rødovre Skole	Onsdag	18:00-19:00	Amalie Bienkowska / Blanka Bienkowska / Emilie Ludvigsen / Karla Emilia Lange / Nora Marouf
205	Spring & rytme 4-6 år	Nyager Skole	Torsdag	17:00-18:00	Bianca Victoria Løvendorf Vedsted / Viola Bay Holm / Helena Herfrid Troni Christensen / Gerde Marie Daugbjerg Kold
207	Spring & rytme 7-9 år	Rødovre Gymnasium	Torsdag	17:00-18:00	Freja Burmølle Foged / Molly Marie Stahlhut / Emilie Ludvigsen / Karla Emilie Lange
209	Spring & rytme 5-7 år	Nyager Skole	Tirsdag	17:30-18:30	Carla Strandfelt / Lene Wewer / Sidsel Feldstedt / Victoria Annika Aagesen
210	Spring, rytme & dans 7-9 år	Nyager Skole	Torsdag	18:00-19:00	Bianca Victoria Løvendorf Vedsted / Viola Bay Holm / Helena Herfrid Troni Christensen / Gerde Marie Daugbjerg Kold
211	Spring, rytme & dans 10-15 år	Nyager Skole	Onsdag	18:00-19:30	Alma Engdal Giesel / Emma Emilie Olkjær
212	Drengespring 10-15 år	Rødovre Skole	Mandag Torsdag	16:00-17:30 16:00-17:30	Daniel Osric / Julius Viktor Bundgaard / Frank Bøgelund Jensen / Anette Bundgaard
214	Spring & rytme 10-15 år	Rødovre Skole	Torsdag	19:00-20:00	Bianca Victoria Løvendorf Vedsted / Helena Herfrid Troni Christensen
216	Drengespring 6-9 år	Rødovre Gymnasium	Mandag Torsdag	16:00-17:30 16:00-17:30	Daniel Osric / Storm Gjessing Sønderholm / Frank Bøgelund Jensen / Anette Bundgaard / Julius Viktor Bundgaard

Nr.	Opvisningsafdeling	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
300	Mikro performance team 6-9 år	Rødovre Gymnasium	Mandag	16:30-1800	Alicia Ali / Astrid Søeborg / Camilla Hofman Hansen / Jane Mogensen / Josefine Krog Jørgensen / Liva Buch Grangaard / Louise Packert Niebe
301	Mikro performance team (tillægstid) 6-9 år	Rødovre Skole	Torsdag	17:00-18:15	Alicia Ali / Astrid Søeborg / Josefine Krog Jørgensen / Liva Buch Grangaard / Louise Packert Niebe
302	Mini performance team 10-12 år	Rødovre Gymnasium	Tirsdag Torsdag	17:00-18:30 17:00-18:30	Alicia Ali / Camilla Hofman Hansen / Filippa Jensen / Josephine Norlin / Karla Emilia Lange / Lucilla Romme- Mølby / Malou Rosenberg Bergholt / Silke Søballe
303	Junior performance team	Rødovrehallen, hal 4 Rødovre Skole	Tirsdag Torsdag	19:30-21:00 18:30-20:00	Maria Larsen / Matias Westring Sørensen
310	DGI Storkøbenhavns Rephold (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4	Mandag	19.30-22.00	Julie Lykke Schneide Jensen / Marcus Ankerstjerne / Peter Christiansen

Nr.	TeamGym	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
400	Aspirant/Microdrenge (årgang 2014-2018)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Mandag Torsdag	16:00-17:30 16:00-17:30	Anette Bundgaard / Bastian Sängner Mellerup / Daniel Osric / Jonas Bang / Thomas Jensen / Frank Bøgelund Jensen / Julius Viktor Bundgaard
401	Aspirantpiger (årgang 2016-2018)	Valhøj Skole Rødovrehallen, hal 4	Mandag Lørdag	16:00-17:30 09:00-10:30	Blanka Bienkowska / Freja Julie Hansen / Mathilde Magnusson / Victoria Annika Aagesen
402	Micropige 3+4 (årgang 2014-2018)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Tirsdag Søndag	16:00-18:00 10:00-12:00	Amalie Kilde / Anna Buch Skov Jørgensen / Maja Herold Sørensen / Mathilde Hess Larsen / Silje Victoria Dalhof
403	Micropige 1+2 (årgang 2014-2018) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Tirsdag Onsdag Lørdag	16:00-17:30 16:30-18:30 10:00-12:00	Camilla Borup / Emma Kjeldstrøm Fischer / Hannah Barsøe Pedersen / Jeanette Bloch Karlsen / Marie Nysum / Mille Groth
404	Microdrenge (årgang 2014-2016) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Mandag Torsdag	16:00-17:30 16:00-18:00	Daniel Osric / Jonas Bang / Thomas Jensen Frank Bøgelund Jensen / Julius Viktor Bundgaard / Philip Hjarnaa / Bastian Sängner Mellerup /
405	Minidrenge (årgang 2011-2013) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Mandag Torsdag	16:00-17:30 16:00-18:00	Daniel Osric / Jonas Bang / Thomas Jensen / Julius Viktor Bundgaard / Philip Hjarnaa / Bastian Sängner Mellerup
410	Minipige 3+4 (årgang 2011-2013) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Mandag Onsdag Lørdag	17:00-19:00 16:30-18:30 11:30-13:30	Amalie Hansen / Amalie Uno Ekdahl / Anna Reffs Hald / Sofie Bertram
411	Minipige 1 + 2 (årgang 2011-2013) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Tirsdag Torsdag Søndag	16:30-18:30 16:00-18:30 12:00-14:30	Camilla Borup / Caroline Lyngberg / Josephine Dünne / Tine Høeg Madsen / Victor Ludvigsen
420	Juniorpige 3+4 (årgang 2008-2010) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Tirsdag Onsdag Fredag	18:30-20:30 18:00-20:00 16:30-18:30	Camilla Lyø Petersen / Marie Nysum / Melina Andersen / Smilla Olympia Petersen
421	Juniorpige 1 + 2 (årgang 2008-2010) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Mandag Onsdag Søndag	17:00-19:00 18:00-21:00 14:00-16:30	Andreas Plum Støle / Cecilie Ravn Molbo Jensen / Daniel Osric / Jonathan Jørgensen / Mille Groth / Simon Hemmingsen / Tine Høeg Madsen
430	Seniordamer (2008+)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Mandag Torsdag Søndag	19:00-21:00 18:30-21:30 16:00-18:30	Andreas Plum Støle / Cecilie Ravn Molbo Jensen / Daniel Osric / Mille Groth / Rikke Wexiø Jensen
431	Senior (ROG trænere)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Mandag Torsdag Søndag	19:00-21:00 18:30-21:30 16:00-18:30	Andreas Plum Støle / Cecilie Ravn Molbo Jensen / Daniel Osric / Mille Groth / Rikke Wexiø Jensen

Nr.	Rytmisk Sports Gymnastik	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
500	RSG Basis 4-7 år	Rødovre Skole Rødovre Skole	Mandag Fredag	17:00-18:00 17:00-18:00	Agnese Adase / Alma Glindvad Porsborg / Natasha Petersen / Oliwia Pater
501	RSG Basis 8-11 år	Rødovre Skole Rødovre Skole	Mandag Fredag	18:00-19:00 18:00-19:00	Agnese Adase / Alma Glindvad Porsborg / Natasha Petersen / Oliwia Pater
502	RSG Elite 1. Div 8-16 år (Udtagelse)	Rødovre Skole Rødovre Skole Rødovre Skole Rødovre Skole	Mandag Tirsdag Onsdag Fredag	17:00-20:30 17:30-20:30 17:30-20:00 17:00-20:30	Agnese Adase / Natasha Petersen

Nr.	Parkour hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
600	Parkour 6-9 år	Valhøj Skole	Tir	16:00 - 17:00	Jean-michel Amtoft / Sebastian Berg
610	Parkour 6-9 år	Valhøj Skole	Tir	17:00 - 18:00	Jean-michel Amtoft / Sebastian Berg
620	Parkour 10-14 år	Valhøj Skole	Tir	18:15 - 19:45	Jean-michel Amtoft / Mikkel Nielsen

Nr.	Voksen hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
900	Effektiv træning 18+	Rødovre Skole	Tirsdag	19:00-20:00	Anni Voxnæs / Helle Villefrance Nielsen
901	Effektiv træning 18+	Rødovre Skole	Onsdag	19:15-20:15	Anni Voxnæs / Helle Villefrance Nielsen
902	Effektiv træning 18+	Rødovre Skole	Lørdag	09:15 - 10:15	Anni Voxnæs / Helle Villefrance Nielsen
903	Herre Motion 50+	Valhøj Skole	Man Ons	18:00 - 19:00 18:00 - 19:00	Geert Petersen / Johan Paaschburg
904	Rytme for Oldgirls 30+	Rødovre Skole	Ons	20:00 - 21:30	Lise Warren Pedersen
905	Herre Hårdt 30+	Rødovre Skole	Tor	20:00 - 22:00	Steffen Hovmand Sand

For detaljeret holdbeskrivelse og yderligere information henvises til sæsonprogrammet på hjemmesiden - [www.rog.dk](http://www.rog.dk)