

# ROG's holdprogram sæson 2024/25



| Nr.           | Forældre/barn hold     | Træningssted      | Dag     | Tidspunkt   | Trænere   |
|---------------|------------------------|-------------------|---------|-------------|---|
| 100 +<br>100V | Frøerne - 1-3 år       | Rødovre Skole     | Lørdag  | 08:30-09:30 | Rødovre og Omegns Gymnastikforening   |
| 101 +<br>101V | Tigrene - 3-5 år       | Rødovre Skole     | Lørdag  | 09:30-10:30 | Rødovre og Omegns Gymnastikforening   |
| 102 +<br>102V | Delfinerne - 1-3 år    | Nyager Skole      | Mandag  | 16:00-16:45 | Celine Østergaard / Emma Emilie Olkjær /<br>Sofie Petersen                                    |
| 103 +<br>103V | Geparderne - 3-5 år    | Nyager Skole      | Mandag  | 16:45-17:45 | Celine Østergaard / Emma Emilie Olkjær /<br>Sofie Petersen                                    |
| 104 +<br>104V | Kænguruerne - 3-5 år   | Nyager Skole      | Tirsdag | 16:00-17:00 | Frederikke Johanna Leth / Louise Ellesø Myrhøj /<br>Malou Kiim Krøger / Stoffer Ellesø Myrhøj |
| 105 +<br>105V | Springhalerne - 4-6 år | Nyager Skole      | Tirsdag | 17:00-18:00 | Frederikke Johanna Leth / Louise Ellesø Myrhøj /<br>Malou Kiim Krøger / Stoffer Ellesø Myrhøj |
| 106 +<br>106V | Musene - 1-3 år        | Nyager Skole      | Torsdag | 16:00-17:00 | Bianca Victoria Løvendorf Vedsted /<br>Helena Herfrid Troni Christensen                       |
| 107 +<br>107V | Løverne - 3-5 år       | Nyager Skole      | Lørdag  | 10:00-11:00 | Cecilie Borg Bruun / Molly Kelm /<br>Emma Hanie M.W. Hansen                                   |
| 108 +<br>108V | Panterne - 3-5 år      | Rødovre Gymnasium | Tirsdag | 16:00-17:00 | Trine Lindberg  |
| 109 +<br>109V | Græshopperne - 3-5 år  | Nyager Skole      | Tirsdag | 16:30-17:20 | Carla Strandfelt / Lene Wewer / Sidsel Feldstedt /<br>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<br>Torsdag | 16:00-17:30<br>16:00-17:30 | Daniel Osric / Julius Viktor Bundgaard / Frank Bøgelund Jensen / Anette Bundgaard                                  |
| 214 | Spring & rytme 10-15 år       | Nyager Skole      | Torsdag           | 19:00-20:00                | Bianca Victoria Løvendorf Vedsted / Helena Herfrid Troni Christensen   |
| 216 | Drengespring 6-9 år           | Rødovre Gymnasium | Mandag<br>Torsdag | 16:00-17:30<br>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<br>6-9 år              | Rødovre Gymnasium                     | Mandag             | 16:30-1800                 | Alicia Ali / Astrid Søeborg / Camilla Hofman Hansen /<br>Jane Mogensen / Josefine Krog Jørgensen /<br>Liva Buch Grangaard / Louise Packert Niebe                    |
| 301 | Mikro performance team<br>(tillægstid) 6-9 år | Rødovre Skole                         | Torsdag            | 17:00-18:15                | Alicia Ali / Astrid Søeborg / Josefine Krog Jørgensen /<br>Liva Buch Grangaard / Louise Packert Niebe   |
| 302 | Mini performance team<br>10-12 år             | Rødovre Gymnasium                     | Tirsdag<br>Torsdag | 17:00-18:30<br>17:00-18:30 | Alicia Ali / Camilla Hofman Hansen / Filippa Jensen /<br>Josephine Norlin / Karla Emilia Lange / Lucilla Romme-<br>Mølby / Malou Rosenberg Bergholt / Silke Søballe |
| 303 | Junior performance team                       | Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovre Skole | Tirsdag<br>Torsdag | 19:30-21:00<br>18:30-20:00 | Maria Larsen / Matias Westring Sørensen   |
| 310 | DGI Storkøbenhavns Rephold<br>(Udtaget hold)  | Rødovrehallen, hal 4                  | Mandag             | 19.30-22.00                | Julie Lykke Schneide Jensen / Marcus Ankerstjerne /<br>Peter Christiansen   |

| Nr. | TeamGym  | Træningssted   | Dag                           | Tidspunkt                                 |  |
|-----|--|--|-------------------------------|---|--|
| 400 | Aspirant/Microdreng<br>(årgang 2014-2018)                | Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4                         | Mandag<br>Torsdag             | 16:00-17:30<br>16:00-17:30                | Anette Bundgaard / Bastian Sanger Mellerup /<br>Daniel Osric / Jonas Bang / Thomas Jensen /<br>Frank Bogelund Jensen / Julius Viktor Bundgaard |
| 401 | Aspirantpiger<br>(årgang 2016-2018)                      | Valhøj Skole<br>Rødovrehallen, hal 4                                 | Mandag<br>Lordag             | 16:00-17:30<br>09:00-10:30                | Blanka Bienkowska / Freja Julie Hansen /<br>Mathilde Magnusson / Victoria Annika Aagesen   |
| 402 | Micropige 3+4<br>(årgang 2014-2018)                      | Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4                         | Tirsdag<br>Sondag            | 16:00-18:00<br>10:00-12:00                | Amalie Kilde / Anna Buch Skov Jorgensen / Maja<br>Herold Sørensen / Mathilde Hess Larsen / Silje Victoria<br>Dalhof                             |
| 403 | Micropige 1+2<br>(årgang 2014-2018)<br>(Udtaget hold)    | Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4 | Tirsdag<br>Onsdag<br>Lordag  | 16:00-17:30<br>16:30-18:30<br>10:00-12:00 | Camilla Borup / Emma Kjeldstrom Fischer / Hannah<br>Barsoe Pedersen / Jeanette Bloch Karlsen / Marie<br>Nysum / Mille Groth                    |
| 404 | Microdreng<br>(årgang 2014-2016)<br>(Udtaget hold)       | Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4                         | Mandag<br>Torsdag             | 16:00-17:30<br>16:00-18:00                | Daniel Osric / Jonas Bang / Thomas Jensen<br>Frank Bogelund Jensen / Julius Viktor Bundgaard /<br>Philip Hjarnaa / Bastian Sanger Mellerup /   |
| 405 | Minidreng<br>(årgang 2011-2013)<br>(Udtaget hold)        | Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4                         | Mandag<br>Torsdag             | 16:00-17:30<br>16:00-18:00                | Daniel Osric / Jonas Bang / Thomas Jensen /<br>Julius Viktor Bundgaard / Philip Hjarnaa /<br>Bastian Sanger Mellerup                            |
| 410 | Minipige 3+4<br>(årgang 2011-2013)<br>(Udtaget hold)     | Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4 | Mandag<br>Onsdag<br>Lordag   | 17:00-19:00<br>16:30-18:30<br>11:30-13:30 | Amalie Hansen / Amalie Uno Ekdahl /<br>Anna Reffs Hald / Sofie Bertram   |
| 411 | Minipige 1 + 2<br>(årgang 2011-2013)<br>(Udtaget hold)   | Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4 | Tirsdag<br>Torsdag<br>Sondag | 16:30-18:30<br>16:00-18:30<br>12:00-14:30 | Camilla Borup / Caroline Lyngberg / Josephine Dunne /<br>Tine Hog Madsen / Victor Ludvigsen  |
| 420 | Juniorpige 3+4<br>(årgang 2008-2010)<br>(Udtaget hold)   | Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4 | Tirsdag<br>Onsdag<br>Fredag   | 18:30-20:30<br>18:00-20:00<br>16:30-18:30 | Camilla Lyo Petersen / Marie Nysum /<br>Melina Andersen / Smilla Olympia Petersen   |
| 421 | Juniorpige 1 + 2<br>(årgang 2008-2010)<br>(Udtaget hold) | Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4 | Mandag<br>Onsdag<br>Sondag   | 17:00-19:00<br>18:00-21:00<br>14:00-16:30 | Andreas Plum Stole / Cecilie Ravn Molbo Jensen /<br>Daniel Osric / Jonathan Jorgensen / Mille Groth /<br>Simon Hemmingsen / Tine Hog Madsen   |
| 430 | Seniordamer (2008+)                                      | Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4 | Mandag<br>Torsdag<br>Sondag  | 19:00-21:00<br>18:30-21:30<br>16:00-18:30 | Andreas Plum Stole / Cecilie Ravn Molbo Jensen /<br>Daniel Osric / Mille Groth / Rikke Wexio Jensen  |
| 431 | Senior (ROG trenere)                                    | Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4<br>Rødovrehallen, hal 4 | Mandag<br>Torsdag<br>Sondag  | 19:00-21:00<br>18:30-21:30<br>16:00-18:30 | Andreas Plum Stole / Cecilie Ravn Molbo Jensen /<br>Daniel Osric / Mille Groth / Rikke Wexio Jensen  |

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