



ROG's holdprogram sæson 2025/26



Forældre/barn					
Nr.	Holdnavn	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere
100 + 100V	Frøerne - 1-3 år	Rødovre Skole	Lørdag	09:00 - 10:00	Camilla Christensen
101 + 101V	Tigrene - 3-5 år	Rødovre Skole	Lørdag	10:00 - 11:00	Camilla Christensen
102 + 102V	Delfinerne - 1-3 år	Valhøj Skole	Mandag	16:00 - 16:45	Emma Olkjær / Alma Engdal Giesel
103 + 103V	Geparderne - 3-5 år	Valhøj Skole	Mandag	16:45 - 17:45	Emma Olkjær / Alma Engdal Giesel
104 + 104V	Kænguruerne - 3-5 år	Nyager Skole	Tirsdag	16:00 - 17:00	Louise Ellesø Myrhøj / Stoffer Ellesø Myrhøj
105 + 105V	Springhalerne - 4-6 år	Nyager Skole	Tirsdag	17:00 - 18:00	Louise Ellesø Myrhøj / 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 - 4-6 år	Nyager Skole	Lørdag	10:00 - 11:00	Cecile Borg Bruun / Nives Kresojevic
108 + 108V	Panterne - 3-7 år	Rødovre Skole	Mandag	16:30 - 17:30	Trine Lindberg
109 + 109V	Græshopperne - 3-5 år	Nyager Skole	Tirsdag	16:30 - 17:20	Sidsel Feldstedt / Lene Wewer
110 + 110V	Kaninerne - 1-3 år	Valhøj Skole	Søndag	09:30 - 10:30	Marie Hansen
111 + 111V	Pumaerne - 3-5 år	Valhøj Skole	Søndag	10:30 - 11:30	Marie Hansen
112 + 112V	Girafferne 1-3 år	Nyager Skole	Onsdag	16:00 - 17:00	Filippa Frandsen / Louise Garner
113 + 113V	Græshopperne - 3-5 år	Nyager Skole	Onsdag	17:00 - 18:00	Filippa Frandsen / Louise Garner

Breddegymnastik					
Nr.	Holdnavn	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere
200	Spring, rytme & dans 4-6 år	Valhøj Skole	Onsdag	16:00 - 17:00	Camilla Christensen / Vilma Fabild
201	Spring, rytme & dans 4-6 år	Valhøj Skole	Torsdag	16:00 - 17:00	Marie Hansen
202	Spring, rytme & dans 4-6 år	Nyager Skole	Torsdag	17:00 - 18:00	Bianca Victoria Løvendorf Vedsted / Helena Herfrid Troni
203	Spring & rytme 6-9 år	Rødovre Skole	Onsdag	17:00 - 18:00	Nora Marouf / Amalie Bienkowska
204	Spring & rytme 6-9 år	Rødovre Skole	Onsdag	18:00 - 19:00	Nora Marouf / Amalie Bienkowska
205	Spring & rytme 4-6 år	Nyager Skole	Torsdag	16:00 - 17:00	Molly Marie Stahlhut / Freja Burmølle Foged
206	Spring & rytme 6-9 år	Valhøj Skole	Onsdag	17:00 - 18:00	Camilla Christensen / Vilma Fabild
207	Spring & rytme 6-9 år	Nyager Skole	Torsdag	17:00 - 18:00	Molly Marie Stahlhut / Freja Burmølle Foged
208	Spring & rytme 6-9 år	Nyager Skole	Tirsdag	18:00 - 19:00	Marie Hansen
209	Spring & rytme 6-8 år	Nyager Skole	Tirsdag	17:30 - 18:30	Sidsel Feldstedt / Lene Wewer
210	Spring, rytme & dans 6-9 år	Nyager Skole	Torsdag	18:00 - 19:00	Bianca Victoria Løvendorf Vedsted / Helena Herfrid Troni
211	Spring rytme & dans 10-15 år	Nyager Skole	Onsdag	17:30 - 19:00	Emma Olkjær / Alma Engdal Giesel
212	Minidrenge 10-15 år	Rødovrehallen, hal 4	Torsdag Søndag	16:30 - 18:30 10:30 - 12:30	Anette Bundgaard / Thomas Jensen / Jonas Bang / Storm Gjessing Sønderholm / Frank Bøgelund Jensen
213	Gymnastik & spring Drenge og piger 4-6 år	Nyager Skole	Mandag	16:15 - 17:05	Maria Klitholm Willumsen
214	Spring & rytme 10-15 år	Nyager Skole	Tirsdag Torsdag	19:00 - 20:00 19:00 - 20:00	Bianca Victoria Løvendorf Vedsted / Helena Herfrid Troni
215	Springbanditterne 4-7 år (drenge)	Nyager Skole	Mandag	17:10 - 18:00	Maria Klitholm Willumsen
216	Microdrenge 7-10 år	Rødovrehallen, hal 4	Torsdag Søndag	16:00 - 17:30 10:00 - 11:30	Anette Bundgaard / Thomas Jensen / Jonas Bang / Storm Gjessing Sønderholm / Frank Bøgelund Jensen
217	Aspirantpiger (årgang 2017- 2019)	Rødovrehallen, hal 4	Mandag Lørdag	16:00 - 17:30 09:00 - 10:30	Caroline Lyngberg / Blanka Bienkowska / Camilla Borup / Amalie Kilde / Freja Julie Hansen / Silje Victoria Dalhof
218	Aspirantdrenge (5-7 år)	Rødovrehallen, hal 4	Torsdag Søndag	16:00 - 17:15 10:00 - 11:15	Frank Bøgelund Jensen / Thomas Jensen / Jonas Bang

Opvisningsgymnastik					
Nr.	Holdnavn	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
300	Aspirant Performance Team 5-6 år 0. klasse	Nyager Skole	Onsdag	16:00 - 17:30	Molly Marie Stahlhut / Freja Burmølle Foged
301	Mikro Performance Team 6-9 år 1. - 3. klasse	Rødovrehallen, hal 3	Mandag	16:00 - 17:30	Camilla Hofman Hansen / Jane Mogensen / Sofie Rathmann / Vibe Haff Jørgensen / Josefine Krog Jørgensen / Liva Refnov / Victoria Dyhr Gadegaard / Louise Packert Niebe
302	Mini Performance team 10-12 år 4. - 6. klasse	Rødovrehallen, hal 3 Rødovre Skole	Mandag Torsdag	17:15 - 19:00 17:00 - 18:30	Filippa Jensen / Silke Søballe / Camilla Hofman Hansen / Stine Grangaard / Josephine Norlin / Sara F. Groth
303	Junior Performance team 6. klasse +	Rødovrehallen, hal 4 Rødovre Skole	Tirsdag Torsdag	18:30 - 20:00 18:30 - 20:00	Maria Larsen / Matias Westring Sørensen
310	DGI Storkøbenhavns Rephold (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4	Mandag	19.30 - 22.00	Marcus Ankerstjerne / Cecilie Skov

TeamGym					
Nr.	Holdnavn	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
400	Aspirantdrengene (5-7 år)	Rødovrehallen, hal 4	Tirsdag Søndag	16:00 - 17:15 10:00 - 11:15	Frank Bøgelund Jensen / Jonas Bang / Thomas Jensen
401	U8 Aspirantpiger (årgang 2017-2019)	Rødovrehallen, hal 4	Mandag Lørdag	16:00 - 17:30 09:00 - 10:30	Amalie Kilde / Blanka Bienkowska / Camilla Borup / Caroline Lyngberg / Freja Julie Hansen / Silje Victoria Dalhof
402	U11 Micropige 3+4 (årgang 2015-2017) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4	Tirsdag Lørdag	16:00 - 18:00 11:00 - 13:00	Amalie Kilde / Jessica Boulton / Maja Herold Sørensen / Silje Victoria Dalhof
402P	PRØVETRÆNING U11 MICROPIGER (2015-2017)	Rødovre Stadionhal, Hal 1	Onsdag Lørdag	16:30 - 18:30 10:00 - 12:00	Trænere kommer senere
403	U11 Micropige 1+2 (årgang 2015-2017) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4	Onsdag Lørdag	16:00 - 18:30 10:00 - 12:00	Anna Reffs Hald / Camilla Borup / Daniel Osric / Emma Kjeldstrøm Fischer / Jeanette Karlsen / Marie Nysum / Mille Groth

TeamGym (fortsat)					
Nr.	Holdnavn	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
404	Microdrenge (7-10 år)	Rødovrehallen, hal 4	Torsdag Søndag	16:00 - 17:30 10:00 - 11:30	Thomas Jensen / Julius Viktor Bundgaard / Jonas Bang
405	Minidrenge (10-13 år)	Rødovrehallen, hal 4	Torsdag Søndag	16:30 - 18:30 10:30 - 12:30	Daniel Osric / Philip Hjarnaa / Bastian Sænger Møllerup
406	Juniordrenge (13-15 år)	Rødovrehallen, hal 4	Torsdag Søndag	16:30 - 18:30 10:30 - 12:30	Daniel Osric / Philip Hjarnaa / Bastian Sænger Møllerup
410	U14 Minipige 3+4 (årgang 2012-2014) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4	Mandag Onsdag Lørdag	17:00 - 19:00 16:30 - 18:30 11:30 - 13:30	Anna Reffs Hald / Marie Nysum / Mathilde Leide / Melina Andersen / Paula Rosende Gehl / Sofie Bertram
410P	PRØVETRÆNING - U14 MINIPIGER (2012-2014)	Rødovre Stadionhal, Hal 1	Tirsdag Søndag	17:00 - 19:00 12:00 - 14:30	Trænere kommer senere
411	U14 Minipige 1+2 (årgang 2012-2014) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4	Tirsdag Torsdag Søndag	16:00 - 18:30 16:30 - 18:30 12:00 - 14:30	Camilla Borup / Caroline Lyngberg / Josephine Dünne / Tine Høeg Madsen / Victor Ludvigsen
420	Juniorpige 3 (årgang 2009-2011) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4	Mandag Onsdag Fredag	18:00 - 20:00 18:30 - 20:30 17:30 - 19:30	Anna Reffs Hald / Marie Nysum / Smilla Olympia Petersen / Sofie Bertram
420P	PRØVETRÆNING JUNIORPIGER (2009-2011)	Rødovre Stadionhal, Hal 1	Tirsdag Søndag	19:00 - 21:00 14:00 - 16:30	Trænere kommer senere
421	Juniorpige 1+2 (årgang 2009-2011) (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4	Tirsdag Onsdag Søndag	17:15 - 19:15 18:30 - 21:00 14:00 - 16:30	Cecilie Ravn Molbo Jensen / Daniel Osric / Jonathan Jørgensen / Mille Groth / Simon Hemmingsen / Tine Høeg Madsen
430	Seniordamer (2009+)	Rødovrehallen, hal 4	Tirsdag Torsdag Søndag	19:00 - 21:00 18:30 - 21:30 16:00 - 18:30	Cecilie Ravn Molbo Jensen / Daniel Osric / Mille Groth / Rikke Wexiø Jensen
432	Seniormix (2008+)	Rødovrehallen, hal 4	Ukendt dag Søndag	19:30 - 21:30 16:00 - 20:00	Frank Bøgelund Jensen / Helena Rutovic / Vitus Dyrlov
433	Seniormix (2008+) - hyggehold	Rødovrehallen, hal 4	Søndag	18:00 - 20:00	Frank Bøgelund Jensen / Helena Rutovic / Vitus Dyrlov

Rytmisk Sports Gymnastik					
Nr.	Holdnavn	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
Hold kommer snarest muligt					

Parkour					
Nr.	Holdnavn	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
630	Parkour 15 år+	Rødovrehallen, hal 4	Fredag	19:00 - 21:00	Jean-michel Amtoft / Mikkel Nielsen

Voksen					
Nr.	Holdnavn	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	Johan Paaschburg / Geert Petersen
904	Rytme, dans og motion Kvinder 30+	Rødovrehallen, hal 3	Ons	20:00 - 21:30	Lise Warren Pedersen
905	Herre Hårdt 30+	Rødovre Skole	Tor	20:00 - 22:00	Steffen Hovmand Sand
906	Aktiv 55+ - Knoglestærk	Rødovrehallen, hal 4	Tirsdag	10:00 - 11:00	Andreas Packert Niebe

For detaljeret holdbeskrivelse og yderligere information henvises til sæsonprogrammet på hjemmesiden - www.rog.dk