

ROG holdprogram sæson 2021/22

Nr.	Forældre/barn hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Startdato	Slutdato	Pris i alt	Tilmelding
100 + 100V	Forældre/barn 1½-3 år	Rødovre Skole	Lør	08:45 - 09:30	Træner: Maria Klitholm Willumsen Hjælpetræner: Alberte Christine Ca Johansson, Blanka Bienkowska, Mathilde Skov Schulz	04.09.2021	30.04.2022	1.025 kr.	Venteliste barn
								175 kr.	Venteliste voksen
101 + 101V	Forældre/barn 2-4 år	Rødovre Skole	Lør	09:30 - 10:30	Træner: Maria Klitholm Willumsen Hjælpetræner: Alberte Christine Ca Johansson, Blanka Bienkowska, Mathilde Skov Schulz	04.09.2021	30.04.2022	1.025 kr.	Tilmeld barn
								175 kr.	Tilmeld voksen
102 + 102V	Forældre/barn 3-5 år	Rødovre Skole	Lør	10:30 - 11:30	Træner: Maria Klitholm Willumsen Hjælpetræner: Alberte Christine Ca Johansson, Blanka Bienkowska, Mathilde Skov Schulz	04.09.2021	30.04.2022	1.025 kr.	Tilmeld barn
								175 kr.	Tilmeld voksen
103 + 103V	Forældre/barn 2-5 år	Hendriksholm Skole	Lør	10:00 - 11:00	Træner: Cecilia Sternberg, Louise Fogh-Andersen	04.09.2021	30.04.2022	1.025 kr.	Tilmeld barn
								175 kr.	Tilmeld voksen
104 + 104V	Forældre/barn 3-5 år	Valhøj Skole	Man	16:00 - 17:00	Træner: Lea Halsø Mini-hjælper: Jonas Kehlet Halsø, Mads Kehlet Halsø	06.09.2021	25.04.2022	1.025 kr.	Tilmeld barn
								175 kr.	Tilmeld voksen
105 + 105V	Forældre/barn 3-5 år	Nyager Skole	Tir	16:00 - 17:00	Træner: Jane Mogensen Hjælpetræner: Filippa Jensen, Karla Brandi Mindegaard, Nanna Kardos	07.09.2021	26.04.2022	1.025 kr.	Tilmeld barn
								175 kr.	Tilmeld voksen
106 + 106V	Spring, Rytme og Dans for piger 4-5 år	Nyager Skole	Man	16:00 - 17:00	Træner: Camilla Hofman Hansen, Vibe Haff Jørgensen Hjælpetræner: Ida Keller, Isabel Østergaard Chambelland Mini-hjælper: Cecilie Breum	06.09.2021	25.04.2022	1.025 kr.	Tilmeld barn
								175 kr.	Tilmeld voksen
107 + 107V	Spring og Spilopper 6-8 år	Nyager Skole	Lør	10:00 - 12:00	Træner: Rie Lund Nielsen, Søren Christensen Hjælpetræner: August Harms Mini-hjælper: Hannah Barsøe Pedersen, Irmelin Marie Jakobsen	04.09.2021	30.04.2022	2.200 kr.	Tilmeld barn
								200 kr.	Tilmeld voksen

Nr.	Basis hold for børn	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Startdato	Slutdato	Pris i alt	Tilmelding
200	GymPop 4-7 år	Rødovrehallen Rødovrehallen	Tir Tor	16:00 - 17:00 16:00 - 17:00	Træner: Mille Groth Hjælpetræner: Cecilie Hjertebjerg Larsen, Esther Bach, Frederik Moth-Lund, Jasper Christensen, Karoline Thorbjørn Dørge, Mathias Munch Jensby, Selina Lea Jensen	02.09.2021	28.04.2022	3.200 kr.	Tilmeld
201	Spring og Rytme 5-8 år	Nyager Skole	Tir	18:00 - 19:00	Træner: Maria Klitholm Willumsen Hjælpetræner: Sara F. Groth Mini-hjælper: Emilie Ludvigsen, Liva Buch Grangaard, Mathilda Thorn Bendsen	07.09.2021	26.04.2022	1.600 kr.	Tilmeld
202	Spring, Rytme og Dans 5-7 år	Nyager Skole	Tir	17:00 - 18:00	Træner: Amalie Breum, Filippa Jensen, Karla Brandi Mindegaard, Nanna Kardos	07.09.2021	26.04.2022	1.600 kr.	Tilmeld
210	Spring og Rytme 6-9 år	Nyager Skole	Tir	18:00 - 19:00	Træner: Anna Beck Jensen, Laura Rother Søndergaard, Melina Andersen	07.09.2021	26.04.2022	1.600 kr.	Tilmeld
211	Spring og Rytme 6-10 år	Nyager Skole	Tor	17:00 - 18:30	Træner: Sofie Bertram Hjælpetræner: Amalie Hansen, Maya-Sofia Schjerling, Olivia Levin	02.09.2021	28.04.2022	2.400 kr.	Tilmeld
212	Spring og Rytme 6-10 år	Rødovre Skole	Ons	16:30 - 18:00	Træner: Linnea Fuglsang Johannsen Hjælpetræner: Freja C. Andersen, Melina Andersen, Olivia Isabella Skjoldegaard	01.09.2021	27.04.2022	2.400 kr.	Tilmeld
213	Drengespring 6-9 år	Rødovre Skole	Tir	17:00 - 18:30	Træner: Paul Mitchell Hjælpetræner: Rune Thykier, William Mitchell Mini-hjælper: Christopher Mitchell	07.09.2021	26.04.2022	2.400 kr.	Tilmeld
214	Spring og Rytme 6-10 år	Nyager Skole	Tor	16:30 - 17:30	Træner: Bastian Sænger Møllerup, Dicte Hasager Thomsen, Victor Ludvigsen Mini-hjælper: Rosa Lykke Nielsen	02.09.2021	28.04.2022	1.600 kr.	Tilmeld

215	Spring, Rytme og Dans for piger 7-8 år	Nyager Skole	Man	17:00 - 18:00	Træner: Camilla Hofman Hansen, Vibe Haff Jørgensen Hjælpetræner: Ida Keller, Isabel Østergaard Chambelland Mini-hjælper: Cecilie Breum	06.09.2021	25.04.2022	1.600 kr.	Venteliste
216	Spring og Rytme 7-9 år	Nyager Skole	Ons	16:30 - 18:00	Træner: Lene Wewer, Sidsel Feldstedt Hjælpetræner: Anine Mogensen, Natali Rybak	01.09.2021	27.04.2022	2.400 kr.	Tilmeld
217	Spring og Rytme 7-9 år	Nyager Skole	Man	18:00 - 19:00	Træner: Maria Larsen, Lasse Jørgensen	06.09.2021	25.04.2022	1.600 kr.	Tilmeld
220	Drengespring 9-14 år	Rødovre Skole	Tir	18:45 - 20:15	Træner: Mikael Holm, Paul Mitchell Hjælpetræner: Malte Holm, William Mitchell	07.09.2021	26.04.2022	2.400 kr.	Tilmeld
222	Spring og Rytme 9-14 år	Nyager Skole	Man	19:00 - 20:00	Træner: Anna Beck Jensen, Laura Rother Søndergaard, Melina Andersen	06.09.2021	25.04.2022	1.600 kr.	Tilmeld
230	Spring og Rytme 10-14 år	Nyager Skole	Tor	17:30 - 19:00	Træner: Nathalie Gregersen Hjælpetræner: Amalie Breum, Nathalie Gregersen	02.09.2021	28.04.2022	2.400 kr.	Tilmeld
231	Spring og Rytme 10-14 år	Nyager Skole	Tir	19:00 - 20:00	Træner: Anna Beck Jensen, Laura Rother Søndergaard, Melina Andersen	07.09.2021	26.04.2022	1.600 kr.	Tilmeld
232	Spring og Rytme 10-14 år	Nyager Skole	Tor	18:30 - 20:00	Træner: Sofie Bertram Hjælpetræner: Amalie Hansen, Maya-Sofia Schjerling, Olivia Levin	02.09.2021	28.04.2022	2.400 kr.	Tilmeld

Nr.	Opvisningshold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Startdato	Slutdato	Pris i alt	Tilmelding
300	Mini Opvisningsholdet 7-11 år	Rødovre Skole	Tor	17:00 - 19:00	Træner: Maja Min Dolleris Ingvorsen, Mette Trust	02.09.2021	26.04.2022	2.800 kr.	Tilmeld
301	Opvisningsholdet 10-15 år	Rødovre Skole	Man Tor	17:00 - 19:30 17:30 - 20:00	Træner: Maja Min Dolleris Ingvorsen, Mette Trust Hjælpetræner: Andreas Willaredt, Sari Whittall Christensen, Frederik Bagge Paaschburg	13.09.2021	23.06.2022	5.100 kr.	Tilmeld

Nr.	TeamGym hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Startdato	Slutdato	Pris i alt	Tilmelding
400	TeamGym Aspirantpiger (årgang 2016-2013)	Rødovre Gymnasium Rødovrehallen	Man Lør	16:30 - 18:00 09:00 - 11:00	Træner: Cherie Jensen, Karina Lykke Nielsen, Lene Kindt-Stening, Emilie Vangsaee, Emma Fischer Hjælpetræner: Ella Emilie Højbjerg Melskens, Laura Rye Holm, Paula Andrea Rosende Gehl Mini-hjælper: Jessica Boulton, Mathilde Hess Larsen	04.09.2021	20.06.2022	3.600 kr.	Tilmeld
401	TeamGym Aspirantdreng (årgang 2016-2014)	Rødovre Gymnasium Rødovrehallen	Man Lør	16:30 - 18:00 09:00 - 10:30	Træner: Thomas Jensen Mini-hjælper: Sebastian Jensen	04.09.2021	20.06.2022	3.500 kr.	Tilmeld
402	TeamGym Micropiger (årgang 2014-2011) (udtagelse)	Rødovrehallen Rødovrehallen Rødovrehallen	Man Ons Lør	16:00 - 18:00 16:30 - 18:30 10:00 - 12:00	Træner: Camilla Borup, Jeanette Bloch Karlsen, Josephine Nicoline Dünne, Natalie Maria Sand, Pernille Larsen, Tine Høeg Madsen Hjælpetræner: Hannah Mondrup, Mia Ryom	30.08.2021	22.06.2022	6.960 kr.	Tilmeld
403	TeamGym Microdreng (årgang 2014-2011) OBS: Kun spring	Valhøj Skole Rødovrehallen	Tor Søn	16:00 - 17:30 10:00 - 12:00	Træner: Daniel Osric, Mille Groth	01.09.2021	23.06.2022	3.720 kr.	Tilmeld
410	TeamGym Minipiger Talent (årgang 2010-2009) (udtagelse)	Rødovrehallen Rødovrehallen Rødovrehallen	Tir Tor Lør	16:30 - 18:30 16:30 - 18:30 11:30 - 14:00	Træner: Camilla Borup, Cecilia Sternberg, Louise Fogh-Andersen, Marie Nielsen	31.08.2021	23.06.2022	7.200 kr.	Tilmeld
411	TeamGym Minipiger Elite (årgang 2010-2009) (udtagelse)	Rødovrehallen Rødovrehallen Rødovrehallen	Man Tor Fre	16:00 - 18:30 16:30 - 18:30 16:30 - 19:00	Træner: Daniel Osric, Josephine Nicoline Dünne, Tine Høeg Madsen, Mille Groth	30.08.2021	24.06.2022	7.720 kr.	Tilmeld
412	TeamGym Minidreng (årgang 2010-2009) OBS: Kun spring	Valhøj Skole Rødovrehallen	Tor Søn	16:00 - 17:30 10:00 - 12:00	Træner: Daniel Osric, Mille Groth	01.09.2021	23.06.2022	4.240 kr.	Tilmeld
420	TeamGym Juniorpige Talent (årgang 2008-2005) (udtagelse)	Rødovrehallen Rødovrehallen Rødovrehallen	Tir Tor Lør	18:30 - 20:30 18:30 - 20:30 11:30 - 14:00	Træner: Camilla Borup, Cecilia Sternberg, Louise Fogh-Andersen, Marie Nielsen	31.08.2021	23.06.2022	7.200 kr.	Tilmeld
421	TeamGym Juniorpige Elite (årgang 2008-2005) (udtagelse)	Rødovrehallen Rødovrehallen Rødovrehallen Rødovrehallen	Man Ons Tor Søn	18:00 - 21:00 18:00 - 21:00 18:30 - 21:00 16:00 - 18:00	Træner: Daniel Osric, Gustav Hansen, Rikke Wexiø Jensen, Tine Høeg Madsen, Mille Groth	30.08.2021	23.06.2022	9.200 kr.	Tilmeld

422	TeamGym Juniordrenge (årgang 2008-2005)	Rødovrehallen Rødovrehallen	Tor Søn	18:30 - 20:30 12:00 - 14:00	Træner: Daniel Osric, Simon Hemmingsen, Mille Groth	02.09.2021	23.06.2022	4.240 kr.	Tilmeld
423	TeamGym Juniormix (kun rytme / udtagelse)	Rødovrehallen	Lør	11:30 - 13:30	Træner: Tine Høeg Madsen, Mille Groth	04.09.2021	18.06.2022	2.400 kr.	Tilmeld
430	TeamGym Seniormix (17+)	Rødovrehallen Rødovrehallen	Man Tor	20:00 - 22:00 20:00 - 22:00	Træner: Daniel Osric	09.08.2021	27.06.2022	9.600 kr.	Tilmeld

Nr.	RSG hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Startdato	Slutdato	Pris i alt	Tilmelding
500	Rytmask Sports gymnastik Basis 4-6 år	Rødovre Skole Rødovre Skole	Ons Fre	17:30 - 18:30 17:00 - 18:00	Træner: Agnese Adase, Natasha Petersen	01.09.2021	29.04.2022	2.800 kr.	Tilmeld
501	Rytmask Sports gymnastik Talent 6-12 år	Hendriksholm Skole Rødovre Skole	Man Fre	17:30 - 19:00 18:00 - 19:30	Træner: Agnese Adase, Natasha Petersen	06.09.2021	29.04.2022	3.400 kr.	Tilmeld
502	Rytmask Sports gymnastik Elite 6-12 år (udtagelse)	Rødovre Skole Valhøj Skole Rødovre Skole Rødovre Skole	Man Tir Ons Fre	17:30 - 20:00 17:30 - 20:00 19:00 - 20:00 18:30 - 20:00	Træner: Agnese Adase, Natasha Petersen	09.08.2021	24.06.2022	5.100 kr.	Tilmeld

Nr.	Parkour hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Startdato	Slutdato	Pris i alt	Tilmelding
600	Parkour 6-8 år	Valhøj Skole	Tir	16:00 - 17:00	Træner: Jean-michel Amtoft	07.09.2021	26.04.2022	1.600 kr.	Tilmeld
601	Parkour 6-8 år	Hendriksholm Skole	Fre	17:00 - 18:00	Træner: Jean-michel Amtoft	03.09.2021	22.04.2022	1.600 kr.	Tilmeld
610	Parkour 9-10 år	Valhøj Skole	Tir	17:00 - 18:00	Træner: Jean-michel Amtoft	07.09.2021	26.04.2022	1.600 kr.	Tilmeld
620	Parkour 10-14 år	Valhøj Skole	Tir	18:15 - 19:45	Træner: Jean-michel Amtoft	03.09.2021	29.04.2022	2.400 kr.	Tilmeld
630	Parkour 14-17 år	Hendriksholm Skole	Fre	18:00 - 19:00	Træner: Jean-michel Amtoft	07.09.2021	26.04.2022	1.600 kr.	Tilmeld

Nr.	Dans og rytme hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Startdato	Slutdato	Pris i alt	Tilmelding
700	Showdance 7-12 år	Valhøj Skole	Tor	17:30-19:00	Træner: Luna Lønborg Melissa Larsson	02.09.2021	28.04.2022	2.400 kr.	Tilmeld
701	Showdance 10-16 år	Valhøj Skole	Tor	19:00-20:30	Træner: Luna Lønborg Melissa Larsson	02.09.2021	28.04.2022	2.400 kr.	Tilmeld

Nr.	Rope Skipping hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Startdato	Slutdato	Pris i alt	Tilmelding
800	Rope Skipping 6-16 år	Hendriksholm Skole	Tor	17:00 - 18:00	Træner: Maria-Cathrine Lykholt Hjælpetræner: Frida Bruun Lintrup	02.09.2021	28.04.2022	1.600 kr.	Tilmeld

Nr.	Voksen hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Startdato	Slutdato	Pris i alt	Tilmelding
900	Effektiv træning	Rødovre Skole	Ons Lør	19:15 - 20:15 09:15 - 10:15	Træner: Helle Villefrance Nielsen	01.09.2021	30.04.2022	1.200 kr.	Tilmeld
901	Pilates	Rødovre Skole	Ons	18:00 - 19:15	Træner: Linda Passarge	22.09.2021	27.04.2022	1.200 kr.	Tilmeld
902	Herre Motion	Valhøj Skole	Man Ons	18:00 - 19:00 18:00 - 19:00	Træner: Johan Paaschburg Hjælpetræner: Geert Petersen	01.09.2021	27.04.2022	1.200 kr.	Tilmeld
903	Rytme for Oldgirls Elite	Rødovre Skole	Ons	20:00 - 22:00	Træner: Lise Warren Pedersen	01.09.2021	27.04.2022	1.400 kr.	Tilmeld
904	Herre Hårdt	Rødovre Skole	Tor	20:00 - 22:00	Træner: Steffen Larsen	02.09.2021	28.04.2022	1.200 kr.	Tilmeld
905	Retro Rytme	Rødovre Gymnasium	Man	19:30 - 21:30	Træner: Karina Reib	06.09.2021	25.04.2022	1.400 kr.	Tilmeld
906	Party Pump	Rødovrehallen	Fre	19:00 - 20:00	OBS: Uden træner	03.09.2021	29.04.2022	250 kr.	Tilmeld
910	TRX (OBS: lukket hold)	Nyager Skole	Ons	18:00 - 19:00	Træner: Lene Wewer	01.09.2021	27.04.2022	200 kr.	Tilmeld

Nr.	Andet	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Startdato	Slutdato	Pris i alt	Tilmelding
0	Støttemedlem					01.07.2021	30.06.2022	200 kr.	Tilmeld
0	Passiv medlem					01.07.2021	30.06.2022	200 kr.	Tilmeld
0	ROG KlubFrivillig					01.07.2021	30.06.2022	0	Tilmeld