

# ROG's holdprogram sæson 2023/24



Nr.	Forældre/barn hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere
100 + 100V	Frøerne 1-3 år	Rødovre Skole	Lør	08:30 - 09:30	Leonora Søberg Thøgersen
101 + 101V	Tigrene 3-5 år (Far/barn hold)	Rødovre Skole	Lør	09:30 - 10:30	Leonora Søberg Thøgersen
102 + 102V	Delfinerne 1-3 år	Nyager Skole	Man	16:00 - 16.45	Blanka Bienkowska
103 + 103V	Geparderne 3-5 år	Nyager Skole	Man	16:45 - 17:45	Blanka Bienkowska / Filip Castella
104 + 104V	Kænguruerne 3-5 år	Nyager Skole	Tir	16:00 - 17:00	Kristoffer Ellesø Myrhøj / Louise Ellesø Myrhøj
105 + 105V	Springhalerne 4-6 år	Nyager Skole	Tir	17:00 - 18:00	Kristoffer Ellesø Myrhøj / Louise Ellesø Myrhøj
106 + 106V	Musene 1-3 år	Nyager Skole	Lør	09:00-10:00	Isabel Østergaard Chambelland Kevin Juul Bjørkmann / Mathilde Skov Schulz
107 + 107V	Løverne 3-5 år	Nyager Skole	Lør	10:00-11:00	Isabel Østergaard Chambelland Mathilde Skov Schulz / Sarah Schaumann
108 + 108V	Panterne 3-6 år	Rødovre Skole	Lør	10:30-11:30	Trine Lindberg
109 + 109V	Græshopperne 3-5 år	Nyager Skole	Tir	16:30-17:20	Lene Wewer / Sidsel Feldstedt
110 + 110V	Pumaerne 3-5 år	Rødovre Skole	Søn	10:00-11:00	Emilie Ludvigsen / Karla Emilia Lange Mathilde Hess Larsen

Nr.	Breddehold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere
200	Spring, rytme & dans 4-6 år	Nyager Skole	Ons	16:00-17:00	Donika Selmani / Malou Rosenberg Bergholt
201	Spring, rytme & dans 4-6 år	Nyager Skole	Tor	16:00-17:00	Blanka Bienkowska / Jane Mogensen
202	Spring, rytme og dans 4-6 år	Nyager Skole	Tor	17:00-18:00	Blanka Bienkowska / Jane Mogensen
203	Spring & rytme 6-9 år	Rødovre Skole	Ons	17:00 - 18:00	Blanka Bienkowska / Melina Andersen
204	Drengespring 6-9 år	Rødovre Skole	Tir	17:00-18.30	Albert Pedersen
205	Spring & rytme 4-6 år	Nyager Skole	Tor	16:15-17:15	Filippa Jensen / Lucilla Romme-Mølby
206	Spring og rytme 6-9 år	Nyager Skole	Tor	17:15-18:15	Filippa Jensen / Lucilla Romme-Mølby
207	Spring & rytme 6-9 år	Rødovre Gymnasium	Tor	17:00-18:00	Donika Selmani / Malou Rosenberg Bergholt
208	Spring & rytme 6-9 år	Rødovre Gymnasium	Tor	18:00-19:00	Donika Selmani / Malou Rosenberg Bergholt
209	Spring & rytme 6-8 år	Nyager Skole	Tirs	17:30-18:30	Lene Wewer / Sidsel Feldstedt
210	Spring, rytme & dans 7-9 år	Nyager Skole	Tor	18.00-19.00	Blanka Bienkowska
211	Spring, rytme & dans 10-15 år	Nyager Skole	Ons	18:00-19:30	Donika Selmani / Malou Rosenberg Bergholt
212	Drengespring 10-15 år	Rødovre Skole	Tir	18:45-20.15	Mikael Holm / Rune Thykier / Tobias Holm / William Mitchell
213	Spring & rytme 6-8 år	Rødovre Skole	Søn	11:00-12.00	Emilie Ludvigsen / Karla Emilia Lange Mathilde Hess Larsen
214	Spring & rytme 10-15 år	Rødovre Gymnasium	Tor	19.00-20.00	Donika Selmani / Malou Rosenberg Bergholt
216	Spring & rytme 6-9 år	Nyager Skole	Ons	17:00-18:00	Donika Selmani / Malou Rosenberg Bergholt

Nr.	Opvisningsafdeling	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere
300	Mini junior performance team Piger 6-9 år	Rødovre Gymnasium	Man	16:30-1800	Camilla Hofman Hansen / Josephine Norlin / Vibe Haff Jørgensen
301	Junior performance team Piger og drenge 10-13 år	Rødovrehallen, hal 4 Rødovre Skole	Tir Tor	16:00-18:00 17:00 - 18:30	Donika Selmani / Isabel Østergaard Chambelland / Louise Mose Vikkelsø / Malou Rosenberg Bergholt / Maria Larsen / Silke Søballe
302	Senior performance team Piger og drenge 14-25 år	Rødovre Skole, Rødovrehallen, hal 4	Tor Tir	18:30-20:00 19:30-21:00	Lasse Jørgensen / Louise Mose Vikkelsø / Maria Larsen / Melissa Larsson
303	DGI Storkøbenhavns Rephold (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4	Man	19.30-22.00	Albert Klostergaard / Jens Peter Neermark / Julie Lykke Schneide Jensen / Stinna Shaktiva

Nr.	TeamGym	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
400	Aspirantpiger (årgang 2017-2016)	Valhøj Skole Rødovrehallen, hal 4	Man Lør	16:30-18:00 09:00-10:30	Emilie Juhl Madsen / Ida Keller / Mathilde Hess Larsen / Mathilde Magnusson
401	Aspirantdreng (årgang 2017-2013)	Valhøj Skole Rødovrehallen, hal 4	Ons Søn	16:30-18:00 10:00-11:30	Jonas Bang / Sebastian Jensen / Thomas Jensen
402	Micropiger (årgang 2015-2013) (Udtagelse)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Tir Ons Lør	16:00-18:00 16:30-18:30 10:00-12:00	Camilla Borup / Emma Kjeldstrøm Fischer / Frederikke Spenner / Jeanette Bloch Karlsen / Jessica Boulton / Makena Tscherning / Rosa Lykke Nielsen / Silje Victoria Dalhof
403	Microdreng (årgang 2014-2011)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Tor Søn	17:00-18:30 15:00-16:30	Bastian Sænger Møllerup / Daniel Osric
410	Minipige 3 + 4 (årgang 2012-2010) (Udtagelse)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Man Tor Søn	16:00-18:00 16:00-18:00 12:00-14:30	Amalie Hansen / Frederik Moth-Lund / Mathias Munch Jensby / Sofie Bertram
411	Minipige 1 + 2 (årgang 2012-2010) (Udtagelse)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Man Ons Fre	16:00-18:30 16:30-18:30 16:00-18:30	Caroline Lyngberg / Daniel Osric / Jasper Christensen / Mille Groth / Tine Høeg Madsen / Victor Ludvigsen
420	Juniorpige 3 + 4 (årgang 2009-2007) (Udtagelse)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Man Ons Søn	18:00-20:30 18:30-21:00 14:00-16:00	Camilla Lyø Petersen / Cecilia Sternberg / Emma Kjeldstrøm Fischer / Marie Nielsen / Melina Andersen
421	Juniorpige 1 + 2 (årgang 2009-2007) (Udtagelse)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Ons Tor Søn	18:30-20:30 18:30-21:00 16:00-18:30	Camilla Borup / Cecilie Ravn Molbo Jensen / Daniel Osric / Rikke Wexiø Jensen / Simon Hemmingsen
430	Senior (årgang 2007+)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Tir Tor	20:00-22:00 20:00-22:00	Daniel Osric / Mille Groth / Rikke Wexiø Jensen
431	Senior (ROG trænere)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Tir Tor	20:00-22:00 20:00-22:00	Daniel Osric / Mille Groth / Rikke Wexiø Jensen

Nr.	Rytmask Sports Gymnastik	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
500	RSG Basis 4-8 år	Rødovre Gymnasium Rødovre Skole	Tir Fre	17:00 - 18:30 17:00 - 18:30	Agnese Adase / Alma Glindvad Porsborg / Anaïs Bernier / Natasha Petersen / Oliwia Pater
501	RSG Elite 2. Div 6-15 år (Udtagelse)				Agnese Adase / Alina Zvereva / Ekaterina Dipman / Natasha Petersen
502	RSG Elite 1. Div 6-15 år (Udtagelse)				Agnese Adase / Alina Zvereva / Ekaterina Dipman / Natasha Petersen

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

Nr.	Rope Skipping hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
800	Rope Skipping 6-9 år	Valhøj Skole	Tor	16:00 - 17:00	Frida Bruun Lintrup / Maria-Cathrine Lykholt
801	Rope Skipping 10-18 år	Valhøj Skole	Tor	17:00-18:30	Maria-Cathrine Lykholt

Nr.	Voksen hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	
900	Effektiv træning 18+ 2 gange ugentlig	Rødovre Skole	Ons Lør	19:15 - 20:15 09:15 - 10:15	Anni Voxnæs / Helle Villefrance Nielsen
901	Effektiv træning 18+ 1 gang ugentlig	Rødovre Skole	Lør	09:15 - 10:15	Anni Voxnæs / Helle Villefrance Nielsen
902	Herre Motion 50+	Valhøj Skole	Man Ons	18:00 - 19:00 18:00 - 19:00	Geert Petersen / Johan Paaschburg
903	Rytme for Oldgirls 30+	Rødovre Skole	Ons	20:00 - 21:30	Lise Warren Pedersen
904	Herre Hårdt 30+	Rødovre Skole	Tor	20:00 - 22:00	Steffen Hovmand Sand

For detaljeret holdbeskrivelse og yderligere information henvises til sæsonprogrammet.