

ROG's holdprogram sæson 2022/23



Nr.	Forældre/barn hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Tilmelding
100 + 100V	F/B Frøerne 1-3 år	Rødovre Skole	Lør	08:45 - 09:30	Maria Klitholm Willumsen, Hannah Barsøe Pedersen, Irmelin Marie Jakobsen, Leonora S. Thøgersen	Tilmeld barn
						Tilmeld voksen
101 + 101V	F/B Tigerne 3-5 år	Rødovre Skole	Lør	09:30 - 10:30	Maria Klitholm Willumsen, Hannah Barsøe Pedersen, Irmelin Marie Jakobsen, Leonora S. Thøgersen	Tilmeld barn
						Tilmeld voksen
102 + 102V	F/B Delfinerne 1-3 år	Valhøj Skole	Man	16:00 - 16.45	Alberte Christine Ca Johansson, Blanka Bienkowska, Mathilde Skov Schulz, Maja Eeg Petersen	Tilmeld barn
						Tilmeld voksen
103 + 103V	F/B Geparderne 3-5 år	Valhøj Skole	Man	16:45 - 17:45	Alberte Christine Ca Johansson, Blanka Bienkowska, Mathilde Skov Schulz, Maja Eeg Petersen	Tilmeld barn
						Tilmeld voksen
104 + 104V	F/B Kænguruerne 3-5 år	Nyager Skole	Tir	16:00 - 17:00	Louise Ellesø Myrhøj, Kristoffer Ellesø Myrhøj, Alberte Christine Ca Johansson, Rosa Ludvigsen, Nanna Keller	Tilmeld barn
						Tilmeld voksen
105 + 105V	F/B Springhalerne 3-5 år	Nyager Skole	Tir	17:00 - 18:00	Louise Ellesø Myrhøj, Kristoffer Ellesø Myrhøj, Alberte Christine Ca Johansson, Rosa Ludvigsen, Nanna Keller	Tilmeld barn
						Tilmeld voksen
106 + 106V	F/B Musene 1-3 år	Nyager Skole	Lør	09:00-10:00	Blanka Bienkowska, Mathilde Skov Schulz, Isabel Østergaard Chambelland & Alisha Køpke Madiotto	Tilmeld barn
						Tilmeld voksen

107 + 107V	F/B Løverne 3-5 år	Nyager Skole	Lør	10:00-11:00	Blanka Bienkowska, Mathilde Skov Schulz, Isabel Østergaard Chambelland & Alisha Køpke Madiotto	Tilmeld barn
						Tilmeld voksen
108 + 108V	F/B Harene 3-5 år	Nyager Skole	Lør	11:00-12:00	Blanka Bienkowska, Mathilde Skov Schulz, Isabel Østergaard Chambelland, & Alisha Køpke Madiotto	Tilmeld barn
						Tilmeld voksen
109 + 109V	F/B Græshopperne 3-5 år	Nyager Skole	Ons	16:30 - 17:20	Sidsel Feldstedt, Lene Wewer, Rosa Lykke Nielsen, Carla Standfeldt, Sophia Jensen	Tilmeld barn
						Tilmeld voksen
110 + 110V	F/B Pumaerne 3-5 år	Nyager Skole	Ons	17:20 - 18:10	Sidsel Feldstedt, Lene Wewer, Rosa Lykke Nielsen, Carla Standfeldt, Sophia Jensen	Tilmeld barn
						Tilmeld voksen

Nr.	Breddehold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Tilmelding
200	Spring, rytme & dans 4-6 år	Nyager Skole	Tir	18:00-19:00	Anna Beck Jensen, Laura Rother Søndergaard, Melina Andersen	Tilmeld
201	Spring, rytme & dans 4-6 år	Nyager Skole	Tor	16:00-17:00	Sofie Bertram, Amalie Hansen, Maja Hirsbæk, Viola Kaas Larsen	Tilmeld
202	Spring, rytme & dans 4-6 år	Nyager Skole	Tor	17:00-18.00	Sofie Bertram, Amalie Hansen, Amalie Breum, Maja Hirsbæk, Viola Kaas Larsen	Tilmeld
203	Spring & rytme 6-9 år	Rødovre Skole	Ons	17:00 - 18:00	Melina Andersen, Selina Jensen, Freja C. Andersen, Olivia Isabella Skjoldegaard	Tilmeld
204	Drengespring 6-9 år	Rødovre Skole	Tir	17:00-18.30	Paul Mitchell, Rune Thykier, Alfred Reitz, Christopher Mitchell, William, Tobias Holm	Tilmeld

205	Spring & rytme 6-9 år	Rødovre Skole	Lør	10:30-11:30	Maria Klitholm Willumsen, Hannah Barsøe Pedersen, Irmelin Marie Jakobsen, Leonora S. Thøgersen	Tilmeld
206	Spring og spilopper 6-9 år	Nyager Skole	Man	17:30-18:45	Rie Lund Nielsen, Søren Lund Nielsen, Cecilie Breum, Olivia Skjoldegaard	Tilmeld
207	Spring & rytme 6-9 år	Nyager Skole	Tor	17:00-18:00	Malou Rosenberg Bergholt, Donika Selmani	Tilmeld
208	Spring & rytme 6-9 år	Nyager Skole	Tor	18:00-19:00	Malou Rosenberg Bergholt, Donika Selmani	Tilmeld
209	Kolbøttebanden (Hold for børn med særlige behov)	Rødovrehallen, hal 4	Tir	15.30-16.30	Josephine Aagaard, Cecilie Breum	Tilmeld
210	Spring og Rytme 10-15 år	Nyager Skole	Tir	19.00-20.00	Anna Beck Jensen, Laura Rother Søndergaard, Melina Andersen	Tilmeld
211	Spring og Rytme 10-15 år Kun for piger	Rødovre Skole Nyager Skole	Man Tor	18.15-20.00 18:00-20:00	Sofie Bertram, Amalie Hansen, Amalie Breum, Sarah Jensen, Clara Søndergaard	Tilmeld
212	Drengespring 10-15 år	Rødovre Skole	Tir	18:45-20.15	Mikael Holm, Paul Mitchell, William Mitchell, Alfred Reitz	Tilmeld
213	Dans, Hiphop & Showdance 10-14 år	Valhøj Skole	Tor	17:00-19:00	Melissa Larsson	Tilmeld
214	Spring og Rytme 10-15 år	Nyager Skole	Tor	19.00-20.00	Malou Rosenberg Bergholt, Donika Selmani	Tilmeld

Nr.	Opvisningsafdeling	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Tilmelding
300	Mini junior performance team Piger 6-9 år	Rødovre Skole	Man	17:00-18:10	Camilla Hofman Hansen, Vibe Haff Jørgensen, Sarah Larsen, Emilie Ludvigsen, Mathilde Kristensen, Liva Grangaard, Sara Groth, Karla Lange, Alicia Ali	Tilmeld
301	Junior performance team Piger og drenge 10-14 år	Rødovrehallen, hal 4 Rødovre Skole	Tir Tor	18:30-20:00 17:00 - 19:00	Maria Larsen, Mette Trust, Louise Mose Vikkelsø, Lasse Jørgensen	Tilmeld
302	Senior performance team Piger og drenge 15-25 år	Rødovrehallen, hal 4	Tir	20:00-22:00	Maria Larsen, Mette Trust, Louise Mose Vikkelsø, Lasse Jørgensen	Tilmeld
303	DGI Storkøbenhavns Rephold (Udtaget hold)	Rødovrehallen, hal 4	Man	20.00-22.00	Jens Peter Neermak, Albert Klostergaard, Mathias Thalund, Julie Snchnieder, Stinna Sjakiva	Tilmeld

Nr.	TeamGym	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Tilmelding
400	Aspirantpiger (2017/2016-2014)	Rødovre Gymnasium Rødovrehallen, hal 4	Man Lør	16:00-17:45 09:00-11:00	Karina Lykke Nielsen, Camilla Lyø Petersen, Ida Keller, Freja Julie Hansen, Laura Rye Holm, Emilie Madsen, Mathilde Magnusson, Jessica Boulton, Makena Tscherning, Mathilde Hess Larsen	Tilmeld
401	Aspirantdrengene (2017/2016-2014)	Valhøj Skole Rødovrehallen, hal 4	Ons Søn	16:30-18:00 10:00-11:30	Thomas Jensen, Frederik Bakke Paaschburg, Jonas Bang, Sebastian Jensen	Tilmeld
402	Micropiger (2014-2012) (Udtagelse)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Man Ons Lør	16:00-18:00 16.30-18.30 10:00-12:00	Natalie Sand, Pernille Larsen, Jeanette Bloch Karlsen, Camilla Borup, Louise Fogh-Andersen, Paula Gehl, Mia Johanne Ryom Petersen	Tilmeld
403	Microdrengene (2014-2012) (Udtagelse)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Tor Søn	16:30-18:30 15:00-16:30	Daniel Osric, Mille Groth, Phillip Verwolt	Tilmeld
410	Minipiger 3+4 (2011-2009) (Udtagelse)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Tir Tor Lør	16:30-18:30 16:30-18:30 11:30-14:00	Camilla Borup, Cecilia Sternberg, Melina Andersen, Louise Fogh-Andersen	Tilmeld
411	Minipiger 1+2 (2011-2009) (Udtagelse)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Man Ons Fre	16:00-18:30 16:00-18:30 16:30-19:00	Daniel Osric, Mille Groth, Josephine Dünne, Tine Madsen	Tilmeld
420	Juniorpige 2+3 (2008-2006) (Udtagelse)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Man Ons Tor	18:00-20:30 18:30-21:00 18:30-20:30	Cecilia Sternberg, Camilla Borup, Louise Fogh-Andersen, Josephine Dünne, Melina Andersen, Camilla Lyø Petersen	Tilmeld

421	Juniorpige 1 (2008-2006) (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	Daniel Osric, Rikke Wexiø Jensen, Mille Groth, Simon Hemmingsen	Tilmeld
422	Senior (2006+) (Udtagelse)	Rødovrehallen, hal 4 Rødovrehallen, hal 4	Tor Søn	18:30-21:00 16:00-18.30	Daniel Osric, Rikke Wexiø Jensen, Mille Groth, Simon Hemmingsen	Tilmeld

Nr.	RSG hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Tilmelding
500	Rytmask Sports gymnastik Basis + Talent 4-10 år	Rødovre Skole Rødovre Skole	Ons Fre	17:00 - 18:30 17:00 - 18:30	Agnese Adase, Natasha Petersen, Anna Kron	Tilmeld
502	Rytmask Sports gymnastik Elite 6-15 år (Udtagelse)	Rødovre Skole Valhøj Skole Rødovre Skole Rødovre Skole	Man Tir Ons Fre	18:00 - 20:00 17:30 - 20:00 18:30 - 20:00 18:30 - 20:00	Agnese Adase, Natasha Petersen, Anna Kron	Tilmeld

Nr.	Parkour hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Tilmelding
600	Parkour 6-8 år	Valhøj Skole	Tir	16:00 - 17:00	Jean-michel Amtoft, Mikkel Nielsen	Tilmeld
601	Parkour 6-8 år	Hendriksholm Skole	Fre	17:00 - 18:00	Jean-michel Amtoft, Mikkel Nielsen	Tilmeld
610	Parkour 9-10 år	Valhøj Skole	Tir	17:00 - 18:00	Jean-michel Amtoft, Mikkel Nielsen	Tilmeld
620	Parkour 10-14 år	Valhøj Skole	Tir	18:15 - 19:45	Jean-michel Amtoft	Tilmeld

Nr.	Rope Skipping hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Tilmelding
800	Rope Skipping 6-10 år	Valhøj Skole	Fre	17:00 - 18:30	Træner: Maria-Cathrine Lykholt Hjælpetræner: Frida Bruun Lintrup	Tilmeld
801	Rope Skipping 10-16 år	Valhøj Skole	Fre	18:00-19:30	Træner: Maria-Cathrine Lykhol	Tilmeld

Nr.	Voksen hold	Træningssted	Dag	Tidspunkt	Trænere	Tilmelding
900	Effektiv træning 18+	Rødovre Skole	Ons Lør	19:15 - 20:15 09:15 - 10:15	Helle Villefrance Nielsen	Tilmeld
901	Fit for Life 40+	Udenfor v. Rødovrehallen	Tors	16.35 - 17.35	Josepine Aagaard	Tilmeld
902	Herre Motion 50+	Valhøj Skole	Man Ons	18:00 - 19:00 18:00 - 19:00	Johan Paaschburg, Geert Petersen	Tilmeld
903	Rytme for Oldgirls 40+	Rødovre Skole	Ons	20:00 - 21:30	Lise Warren Pedersen	Tilmeld
904	Herre Hårdt 30+	Rødovre Skole	Tor	20:00 - 22:00	Steffen Larsen	Tilmeld

For detaljeret holdbeskrivelse og yderligere information henvises til sæsonprogrammet.

[Link retur til hjemmeside](#)