

2026
2027

ASPIRANT DGI NORDSJÆLLAND

DGI Nordsjælland Aspirant 17+

DGI Nordsjælland Aspirant er et hold bestående af både en rytme-og springside. Holdet er for dig, der brænder for gymnastikken, og som vil være en del af et fedt fællesskab!

Rytme- og springsiden træner på hver sin dag, så du har mulighed for at vælge begge dele.

Minimum en gang om måneden har vi fællestræning, hvor vi træner og hygger sammen.

Vi har et ambitiøst niveau for holdet med plads til diversitet og niveauforskel.

Til træning har vi fokus på at udvikle, nørde, rette, svede, grine, og alle følelser derimellem.

Vi skal sammen skabe et fantastisk opvisningsprogram, som vi bl.a. skal have med til en række opvisninger i foråret – herunder til DGI AspirantStævnet i Vejle!

Holdet kan bruges som springbræt og supplement til udtagede hold. Vi vil igennem sæsonen også få besøg af flere dygtige gæsteinstruktører.

HVORFOR DU SKAL VÆLGE DGI NORDSJÆLLAND ASPIRANT

Holdet træner onsdage kl. 18-20 og
søndage kl. 16-18 i LillerødHallerne,
Banevang 7, 3450 Allerød

Du skal vælge DGI Nordsjælland Aspirant, hvis du:

- Brænder for gymnastikken
- Vil være en del af et fedt fællesskab
- Vil på opvisningstour med et brag af en opvisning
- Ønsker at udvikle og dygtiggøre dig

Du kan forvente:

- Topmotiverede instruktører
- Besøg af dygtige gæsteinstruktører
- Alsidig, varieret og udfordrende træning
- Fokus på fysisk træning og skadeforbyggelse
- En opvisning, der går op i en højere enhed



@ASPIRANT.DGINORDSJAELLAND

Holdet er for dig!

Aspirant 17+ er et landsdelshold for både den rutinerede gymnast og for nybegynderen med en spirende gymnast i maven.

Aspirant 17+ er for dig, som ønsker at udvikle sig gymnastisk, samt blive en del af et fedt fællesskab med plads til sjov og ballade.





@ASPIRANT.DGINORDSJAELLAND