

DGI NORDSJÆLLAND YNGLINGEMIX 16+



DGI Nordsjælland YnglingeMix 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!

Vi ønsker at lægge et ambitiøst niveau for holdet med plads til diversitet og niveauforskel.

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

Med udgangspunkt i den grundlæggende gymnastik, herunder en god fysisk form for forebyggelse af skader, kan du forvente en alsidig, varieret og udfordrende træning.

Vi ønsker at arbejde med motiverede og engagerede gymnaster og forventer derfor, at du prioriterer at komme til holdets træning - både den faste ugentlige træning, weekendtræning, opvisninger og andre sociale aktiviteter.

Vi skal skabe et fantastisk **opvisningsprogram**, som vi bl.a. skal have med til en række forårsopvisninger og slutteligt **Landsstævne 2025**.

Holdets instruktører er Eva Sichelkow og Nadia Bill på rytmesiden, og Nicklas Bill Skjoldborg og Sophus Petersen på springsiden.

Praktisk information:

Træningsdag-og tid:

Ynglinge Rytme - Søndage kl. 13.00-15.00

Ynglinge Spring - Søndage kl. 14.30-16.30

Sted: LillerødHallerne Hal 3, Banevang 7, 3450 Allerød

Fortræninger:

Ynglinge Rytme - Søndag d. 1., 8. og 15. september 2024, kl. 13.00-15.00

Ynglinge Spring - Søndag d.1., 8. og 15. september 2024, kl. 14.30-16.30

Sted: LillerødHallerne Hal 3, Banevang 7, 3450 Allerød

Tilmelding til fortræning foregår på **Lilgym.dk** under "events".

***OBS.** Det er muligt at tilmelde sig både rytme-og springsiden*

Der skal udover kontingent forventes ekstraudgifter til:

Dragt/Holdtrøje/håndredskab

Stævnegebyr (v. deltagelse til Landstævne 2025)

Transport til diverse opvisninger

DGI NORDSJÆLLAND YNGLINGE

RYTME 16+



Vi ønsker at skabe et hold hvor udvikling, fællesskab og sammenhold er i fokus. Vi vil skabe et stærkt og trygt læringsmiljø, hvor der er plads til at lave fejl og prøve igen, samt hvor man bliver presset og udfordret, mens vi har det sjovt. Vi elsker gymnaster, der tør at tage chancer og kaste sig ud i det, selvom man ikke føler sig 100% sikker. Til træning vil vi have fokus på at udvikle, nørde, rette, svede, grine, græde, og alle følelser derimellem.

Vi ønsker at arbejde med motiverede og engagerede gymnaster og forventer derfor, at du prioriterer at komme til holdets træning - både den faste ugentlige træning, weekendtræning, opvisninger og andre sociale aktiviteter, vi i fællesskab planlægger med Ynglinge Spring 16+.

Vi skal skabe et fantastisk **opvisningsprogram**, som vi bl.a. skal have med til en række forårsopvisninger og slutteligt **Landsstævne 2025**.



Holdet træner i **Lillerødhallerne hal 3, Banevang 7, 3450 Allerød**

Dag og tid: **Søndag kl. 13.00-15.00**

Læs mere på lilgym.dk under *“events”*

DGI NORDSJÆLLAND YNGLINGE

SPRING 16+



Ynglinge Spring 16+ er et landsdelshold for både den rutinerede gymnast og for nybegynderen med en spirende gymnast i maven.

Ynglinge Spring 16+ er for dig, som ønsker at udvikle sig gymnastisk, samt blive en del af et fedt fællesskab med plads til sjov og ballade.

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

Vi vil til træningerne arbejde teknisk og teoretisk indenfor spring og fysisk træning, således at vi skaber de bedste muligheder for udvikling og for en sund træningskultur. Vi vil yderligere lægge et stort fokus på det mentale aspekt ved at gå til gymnastik, og hvordan man kan optimere sin udvikling.

Med udgangspunkt i den grundlæggende gymnastik, herunder en god fysisk form for forebyggelse af skader, kan du forvente en alsidig, varieret og udfordrende træning.

Vi vil gennem leg udforske og prøve os frem i gymnastikkens mange facetter med henblik på udvikling og udarbejdning af årets opvisningsprogram, som vi skal lave med Ynglinge Rytme 16+. Vi blander musik, spring og rytme i et kunstværk af en opvisning, som får alle andre hold i landet til at tabe kæben.

Vi skal bl.a. til en række forårsopvisninger og slutteligt til **Landsstævne 2025.**



Holdet træner i **Lillerødhallerne hal 3, Banevang 7, 3450 Allerød**

Dag og tid: **Søndag kl. 14.30-16.30**

Læs mere på lilgym.dk under *“events”*



LIDT OM OS

EVA SICHELKOW

Jeg har lavet gymnastik, siden jeg var lille og undervist næsten lige så længe på alt fra børnehold til udtagede hold i LG gymnastik og PI gymnastik. Jeg har mine rødder i opvisningsgymnastikken og har bl.a. været en del af Stevns Elite, Kbh. Mini Rep- og Rep-hold i flere år, men har tidligere også lavet acro og prøvet kræfter med Grand Prix og æstetisk gymnastik. Derudover har jeg gået på Gymnastikhøjskolen i Ollerup i F23.

Jeg elsker at undervise og brænder for at dele min store passion og kærlighed til gymnastikken med mine gymnaster. Det findes intet bedre end at se og følge mine gymnasters udvikling, op- og nedture, som i sidste ende alt sammen er med til at gøre dem til dygtigere gymnaster.



NADIA BILL

Jeg brænder for at undervise, og jeg elsker at dele min glæde og kærlighed til gymnastikken med mine gymnaster. Jeg elsker en god powertræning, men er også stor fan af at nørde teknik. Jeg har undervist børne-og ungdomshold, voksenhold, samt udtagede hold i Lillerød Gymnastik i mange år.

Jeg har selv lavet gymnastik, siden jeg var helt lille, hvor jeg primært har lavet opvisningsgymnastik. Jeg har senere fundet stor interesse og passion for dans. Jeg har bl.a. gået på Københavns Udtagede Piger, Sorø Performance, Hellerups Klassiske Balletskole, GaardboDans, samt et semester på Gymnastikhøjskolen i Ollerup i F23. Lige nu går jeg på Danseuddannelsen.dk af Sara Gaardbo, og vil til træning hente inspiration og viden derfra.

NICKLAS BILL SKJOLDBORG

Mit navn er Nicklas, og jeg er 34 år gammel. Jeg har lavet gymnastik det meste af mit liv, og brænder for at skabe de fedeste træninger med både spring, naturlig bevægelse og leg samt gode, hårde workouts.

Gennem årene har jeg bl.a. haft fornøjelsen af at lave en masse fed gymnastik på Vejstrup Ungdomsskole, Bellinge Gymnasterne i Odense, USG Senior Herrer samt Københavns Rephold. Derudover har jeg undervist en masse junior- og ynglinge-gymnaster, og var bl.a. med til at sende DGI's Ynglingehold til Landsstævne i Aalborg i 2017 med et brag af et show. De seneste 10 år har jeg fokuseret på voksengymnastik og fysisk træning, og glæder mig rigtig meget til at lave et væld af svedige workouts med jer, så vi kan komme i endnu skarpere form og lave større og vildere spring!

Udover gymnastik arbejder jeg til daglig med software/IT i Visma, og laver en masse sjov med mine egne to små minigymnaster på 5 og 7 år derhjemme.

Jeg glæder mig helt vildt til nogle fede træninger med jer alle sammen, og ikke mindst at få stablet en fænomenal opvisning på benene, der tager Vejle og resten af Danmark med storm.



SOPHUS PETERSEN

Mit navn er Sophus, og jeg er 21 år. Fra jeg var 8 år, har gymnastikken været en stor del af mit liv.

Undervisningen er en vigtig del af mit liv, jeg brænder for at se mine gymnaster udvikle sig, og jeg elsker at nørde teknik lige så meget som en god runde maksspring!

Fra jeg for første gang var minihjælper til, jeg blev instruktør, har jeg sammelagt undervist i over 8 år, hvor jeg i over 5 sæsoner har haft rollen som instruktør.

Når jeg ikke underviser, bruger jeg en del tid på fysisk træning, og så springer jeg altid med, når der er mulighed for det.

Ved siden af gymnastikken arbejder jeg freelance i filmbranchen og elsker derfor at kreere og være kreativ. Mit hjerte slår for gymnastikken og brænder for kreativitet.

Jeg glæder mig til at lave den vildeste opvisning og til at være en del af træner-teamet på Ynglinge 16+!