

Holdbeskrivelser sæson 2025/2026

Der tages forbehold for ændringer

Hold 01A Familiehold 2-3 år - søndag

Startdato: 7. september 2025

Slutdato: 14. december 2025

Hold 01B Familiehold 2-3 år - søndag

Startdato: 11. januar 2026

Slutdato: 22. marts 2026

Ingen undervisning 15. februar og 1. marts 2026.

Se ferieperioder i betingelserne

Angående tilmelding: Jeres tilmelding er først gyldig, når både barn/børn og voksen/voksne er tilmeldt og betalt for via deres egen personlige profil!

Holdet er for familier, der har lyst til at slutte weekenden af med gymnastik, sjov og leg sammen. Vi skal have pulsen op og sved på panden, og vi skal styrke motorikken og balancen.

Nogle gange fylder vi hallen med redskaber og legeting, så vi kan kravle, løbe, hoppe, trille, fjerne og grine. Andre gange laver vi en hemmelig hule under faldskærmen, danser til musik, synger sange og ”bager” på ryggen.

Vi starter og slutter altid timen i rundkreds, hvor vi både synger goddag- og farvelsange.

Den voksne behøver ikke at være forælder, men skal være en, som barnet er tryk ved, og som også har lyst til at lege med. Vi forventer, at den voksne er omklædt i træningstøj og deltager aktivt under hele timen.

Praktisk info: Børnene skal være spist af hjemmefra, da der ikke er tid til madpauser i timen. Kiks, saftvand o.l. må ikke medbringes i hallen. I må selvfølgelig gerne medbringe en flaske med vand til at slukke tørsten med. Søkende skal blive hjemme, da holdet er til de tilmeldte børn.

Hold 02 Familiehold 3-5 år - tirsdag

Angående tilmelding: Jeres tilmelding er først gyldig, når både barn/børn og voksen/voksne er tilmeldt og betalt for via deres egen personlige profil!

Startdato: 2. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Kom med på en tur i gymnastikkens og fantasiens verden, hvor vi skal udfordre os selv og styrke motorikken, balancen og meget mere.

Nogle gange fylder vi salen med redskaber og lege ting, så vi kan kravle, løbe, hoppe, trille, fjerne, grine og andre gange laver vi en hemmelig hule under faldskærmen, danser til musik, synger sange, får flyveture og "bager" på ryggen.

Vi starter og slutter altid timen i rundkreds, hvor vi både synger goddag- og farvelsange.

Den voksne behøver ikke at være forælder, men skal være en, som barnet er tryk ved, og som også har lyst til at lege med. Vi forventer, at den voksne er omklædt i træningstøj og deltager aktivt under hele timen.

Praktisk info: Børnene skal være spist af hjemmefra, da der ikke er tid til madpauser i timen. Kiks, saftvand o.l. må ikke medbringes i salen. I må selvfølgelig gerne medbringe en flaske med vand til at slukke tørsten med. Søkende skal blive hjemme, da holdet er til de tilmeldte børn.

Hold 03 Fed Familiefredag 5-10 år

OBS! Holdet træner kun på udvalgte fredage

Angående tilmelding: Jeres tilmelding er først gyldig, når både barn/børn og voksen/voksne er tilmeldt og betalt for via deres egen personlige profil!

Holdet er for familier, der har lyst til gymnastik og leg sammen. Vi skal have pulsen op og sved på panden, mens vi udfordrer os selv og hinanden – det kan være i opvarmningen, på store redskabs-landskaber, hurtige stafetter, styrketræning, sjipning, powerhoop, boldspil, dans, leg og en masse andet sjov – kun fantasien sætter grænser! Alle skal være klædt på til bevægelse, da både børn og voksne skal deltage aktivt.

Praktisk info: Børnene skal være spist af hjemmefra, da der ikke er tid til madpauser i timen. Kiks, saftvand o.l. må ikke medbringes i hallen. I må selvfølgelig gerne medbringe en flaske med vand, til at slukke tørsten med.

Hold 50 Solsikkeholdet fra 6 år

Gymnastik, musik og fællesskab

Startdato: 15. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er for dig, der har lyst til at øve sig på at være med i et godt foreningsfællesskab, hvor vi sammen skal have det sjovt med gymnastik, musik og bevægelse.

Vi sætter kroppen i bevægelse, bruger sanserne i leg, øver os på at koordinere arme og ben, og gør musklerne stærkere. Pulsen både stiger og falder, og derigennem mærker vi os selv.

Vi skal udfordre os selv gennem nye øvelser og lege. Samtidig har vi også fokus på rutiner i hver enkelt undervisningsgang, så vi skaber ro og tryk.

Det vigtige er, at du har lyst til at være med i dit eget tempo, hvad end du hopper ud i øvelserne med det samme, eller skal se det hele an.

Solsikkeholdet er et gymnastikhold, der er tilrettelagt for børn og unge med særlige behov. Det er et mindre hold, hvor vi tager hensyn til hinanden, og der er plads til forskelligheder. Vi forventer, at barnet de første gange har en forælder/ledsager med, der støtter og hjælper i det omfang, barnet har behov for. Vi vil derefter vurdere, i samråd med dig, om dit barn kan være alene.

Hold 04 Børn 3-4 år - mandag

*Gymnastik og leg for børn **uden** forældre*

Startdato: 1. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Er du nysgerrig på, hvordan du kan bruge kroppen på alle mulige sjove og udfordrende måder? Og elsker du at hoppe og springe, lege, kravle og løbe? Vi skal nemlig lege både med og uden redskaber, vi slipper fantasien løs og er kreative.

Vi har store og små redskaber, og vi bevæger os højt og lavt, hurtigt og langsomt, forlæns og baglæns – alt imens vi lytter til en masse god musik, eller synger selv!

Gennem leg bruger vi sanserne, musklerne og får sved på panden og vigtigst af alt, skal vi have det smaddersjovt.

Holdet er for dig, der har lyst til kropslige udfordringer på egen hånd uden mor og far.

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad vi har lært.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Hold 05 Børn 4-6 år - søndag

*Gymnastik og leg for børn **uden** forældre*

Startdato: 7. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Vi starter og slutter timen i rundkredsens fællesskab. Her møder vi hinanden og mærker den gode stemning, inden vi skal i gang med 'dagens program'. Vi varmer både krop og stemme op til god musik.

Nogle gange fylder vi hallen med store og små redskaber, kravler i ribberne, laver akrobatik, hopper og danser, så sveden perler, og børnene blusser - andre gange fordyber vi os i fælleslege både nye og gamle.

Vi skal udforske gymnastikkens mange facetter og lære at indgå i et gymnastikfællesskab med hinanden, hvor alle er lige. Vi skal kaste os ud i nye ting, blive udfordret og skubbe grænser, alt imens vi har det mega fedt!

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad vi har lært.
Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Hold 06 Børn 5-6 år - mandag

*Gymnastik og leg for børn **uden** forældre*

Startdato: 1. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Hold 07 Børn 5-6 år - tirsdag

*Gymnastik og leg for børn **uden** forældre*

Startdato: 2. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Er du nysgerrig på, hvordan du kan bruge kroppen på alle mulige sjove og udfordrende måder, og elsker du at hoppe og springe, lege, kravle og løbe? Vi skal nemlig lege både med og uden redskaber, vi slipper fantasien løs og er kreative.

Vi har store og små redskaber, og vi bevæger os højt og lavt, hurtigt og langsomt, forlæns og baglæns – alt imens vi lytter til en masse god musik, eller synger selv!

Gennem leg bruger vi sanserne, musklerne og får sved på panden og vigtigst af alt, skal vi have det smaddersjovt.

Holdet er for dig, der har lyst til kropslige udfordringer på egen hånd uden mor og far.

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad vi har lært.
Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Hold 08 Seje Dreng 5-7 år

Startdato: 4. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Kalder alle Seje Dreng!

Kom og lær hvordan man spiller med musklerne og lave fed drenggymnastik, så sveden perler, og latteren bobler i maven. Vi skal blive super stærke, klatre i tove, kravle i ribber, lave armstræk og springe på redskaber.

Vi lærer også, hvad det vil sige at være en god holdkammerat - for på dette hold er der plads til alle drenge uanset, om man er stor eller lille, og om man har lavet gymnastik før eller ej!

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Hold 09 Rope Skipping 6-8 år

Startdato: 1. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Hvis du synes, at sjipning er super sejt, og godt kunne tænke dig at lære at hoppe både i enkelt tov, double dutch og på en hel masse andre sjove måder, så er dette hold lige noget for dig.

I løbet af sæsonen lærer du nogle helt nye måder at bruge sjippetove på, og får selvfølgelig en masse sved på panden. Vi skal udfordre os selv med en masse nye tricks og en masse sjove lege.

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise alle de seje ting, I har lært.

Der er i kontingentet betalt for ét sjippetov, som udleveres i løbet af sæsonen

Holdet er både for dig, der aldrig har sjippet før og for dig, som ønsker endnu mere udfordring med tovene!

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for ét sjippetov, som udleveres i løbet af sæsonen.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Hold 10 MGP-Dans 6-8 år

Startdato: 2. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er for dig, der elsker at danse og have det sjovt til MGP-musik. Du kommer til at danse til både nye og gamle MGP-sange, samt andre velkendte popsange. Vi skal have en fest til hver træning, og vil have fokus på indlæring af forskellige danse, så vi får et bredt kendskab til dansens verden. Vi vil også udforske lidt af den rytmiske gymnastik.

Holdet er for alle, uanset om man har danset før. Kom og hav det sjovt. Vi ser frem til at danse med dig.

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Hold 11 SpringMix 6-8 år

Startdato: 2. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Er du en frisk dreng eller pige, der er til sjove spring, sved på panden og masser af leg, så er dette holdet for dig.

Her er fokus på træning, der tager hensyn til børnenes alder og motoriske udvikling, således at det giver dem lyst til selv at træne og udvikle deres gymnastiske færdigheder.

Vi vil både arbejde med spring og rytme. Vi skal arbejde teknisk og prøve kræfter med diverse elementer såsom fejesving, gå i takt til musikken, saltoer, møller, araberspring, flik-flak, kraftspring og meget mere.

Vi ser gerne, at du mestrer basale spring på bane såsom kolbøtter og vejrmøller. Det vigtigste for at gå på dette hold er din motivation for gymnastik, bevægelse, læring og at være en del af fællesskabet.

Vi fokuserer på at kunne bære egen kropsvægt og have fornemmelse for rum og retning på alle niveauer. Vi skal snuse til "rigtig" gymnastikopvarmning, så vi bliver stærke og dygtige til at styre hele kroppen. Vi bruger masser af god musik og kommer trætte og glade hjem.

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Hold 12 Springpiger 7-9 år

Startdato: 1. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Kalder alle piger som gerne vil lære springgymnastik!

Er du en frisk pige, der er til sjove spring, sved på panden og masser af svedig træning, så er dette holdet for dig.

Vi vil både arbejde med spring og rytme. Vi skal arbejde teknisk og prøve kræfter med diverse elementer såsom fejesving, gå i takt til musikken, saltoer, møller, araberspring, flik-flak, kraftspring og meget mere.

Vi ser gerne, at du mestrer basale spring på bane såsom kolbøtter og vejrmøller. Det vigtigste for at gå på dette hold er din motivation for gymnastik, bevægelse, læring og at være en del af fællesskabet.

Vi fokuserer på at kunne bære egen kropsvægt og have fornemmelse for rum og retning på alle niveauer. Vi skal lave "rigtig" gymnastikopvarmning, så vi bliver stærke og dygtige til at styre hele kroppen. Vi bruger masser af god musik og kommer trætte og glade hjem.

På Springpiger er der plads til alle uanset, om man har lavet gymnastik før eller ej!

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Hold 13 Spring og Sjip 7-9 år

Startdato: 3. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

På Spring og Sjip skal vi lave en masse grundspring - dvs. øve os på håndstand, slå vejrmøller, araberspring og kolbøtter og måske også saltoer.

Derudover skal vi øve sjippe elementer som double dutch, single rope, langt tov og meget mere. Når vi har øvet en masse forskelligt, skal vi også prøve at kombinere spring og sjip! Holdet er for alle drenge og piger, og det er ikke et krav, at man har prøvet at sjippe eller springe før. Det bliver mega sejt, så tag vennerne med.

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Hold 14 Drengespring og Parkour 8-11 år

Startdato: 2. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Kalder alle Dreng!

Kom og lær hvordan man spiller med musklerne og laver fed drenge gymnastik og parkour, så sveden perler, og latteren bobler i maven.

Vi skal lave svedig opvarmning og styrketræning, og vi skal træne en masse grundspring - dvs. øve os på håndstand, slå vejrmøller, araberspring m/u flik, kolbøtter og saltoer.

Vi lærer også, hvad det vil sige at være en god holdkammerat - for på dette hold er der plads til alle drenge, uanset om man har lavet gymnastik før eller ej!

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Hold 15 SpringMix 8-10 år

Startdato: 4. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Er du en frisk dreng eller pige, der er til sjove spring, sved på panden og masser af svedig træning, så er dette holdet for dig.

Vi vil både arbejde med spring og rytme. Vi skal arbejde teknisk og prøve kræfter med diverse elementer såsom fejlesving, gå i takt til musikken, saltoer, møller, araberspring, flik-flak, kraftspring og meget mere.

Vi ser gerne, at du mestrer basale spring på bane såsom kolbøtter og vejrmøller. Det vigtigste for at gå på dette hold er din motivation for gymnastik, bevægelse, læring og at være en del af fællesskabet.

Vi fokuserer på at kunne bære egen kropsvægt og have fornemmelse for rum og retning på alle niveauer. Vi skal lave "rigtig" gymnastikopvarmning, så vi bliver stærkere og dygtige til at styre hele kroppen. Vi bruger masser af god musik og kommer trætte og glade hjem.

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Hold 16 SpringMix 10-14 år

Startdato: 3. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er for piger og drenge, som brænder for at lave springgymnastik. Her er plads til dig med ambitioner om at udvikle dig, men her er også plads til dig, som blot ønsker at gå til springgymnastik én gang om ugen. Holdet kan også bruges som supplement til både Mini- og JuniorTeam og YnglingeMix.

Vi skal arbejde med grundspringene, men der bliver også stor fokus på at arbejde videre herfra med flik-flak, kraftspring, baglæns saltoer, strakte saltoer og måske endda saltoer med skruer.

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.

Uanset om du er let-øvet eller øvet, vil der med garanti være nye udfordringer. Der vil blive lavet sjov og effektiv opvarmning, springbaner og teknikstationer, så medbring stort engagement og godt humør.

BEMÆRK: Dette hold er et træningshold, holdet deltager ikke i opvisninger.

Hold 17 Åben Spring 15+

Startdato: 12. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

OBS! Holdet træner kun på udvalgte fredage - se datoer nedenfor:

- Fredag d. 19. september
- Fredag d. 24. oktober
- Fredag d. 14. november
- Fredag d. 5. december
- Fredag d. 9. Januar
- Fredag d. 20. februar
- Fredag d. 13. marts

Se ferieperioder i betingelserne

Kom til åben spring i Lillerødhallerne!

Holdet er for dig, der har lyst til mere spring ud over din ugentlige træning. Du har her mulighed for at nørde teknik, sammensætte nye spring og springe ud af "røret".

Du har mere eller mindre ansvaret for dine egne spring, men vi er klar til at tage imod, komme med feedback eller opstille teknikstationer, så du kan nørde lige dét, du har brug for.

Vi sørger for en grundig og effektiv opvarmning, så vi er maks. klar til at springe - Måske sniges der også en lille workout ind i programmet ;-)

Hold 18 Styrketræning 14+

Startdato: 2. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Styrketræning 14+ er et hold for dig, der ønsker at udvikle og udfordre din fysiske form gennem kropsvægtsøvelser og andet motion. Her får du mulighed for at prøve kræfter med Calisthenics, Crossfit og meget andet spændende!

Holdet kan også fungere som supplement til andre hold, hvis du gerne vil have et godt udgangspunkt til at udvikle dine gymnastikfærdigheder.

Alle kan være med, uanset form og tidligere træningserfaring. Træningen er varieret med masser af sved på panden, og øvelserne kan tilpasses den enkelte. Vi træner med salens faciliteter. Det eneste, du behøver, er indendørssko, træningstøj og godt humør.

Hold 19 MiniTeam 8-10 år

Startdato: 1. september 2025

Slutdato: 17. juni 2026

Se ferieperioder i betingelserne

MiniTeam 8-10 år er et spring/rytmehold for gymnasten, som søger udfordring og udvikling både spring- og rytmemæssigt. Holdet er også for dig, som vil elske at træne to gange om ugen og som prioriterer din træning - også selvom "Moster Oda" har fødselsdag, eller vennerne gerne vil have en legeaftale. Til gengæld kan du forvente lækker, udfordrende træning og et fedt fællesskab!

Vi vil til træning nørde teknik og prøve kræfter med forskellige rytme- og springelementer såsom for- og baglæns saltoer, flik-flak, fejesving, gå i takt til musikken, kraftspring, serier og meget mere.

Spring- og rytmemæssigt lægger vi primært vægt på, at du tidligere har dyrket gymnastik og er tryk i brugen af de basale redskaber (minitrampolin, airtrack osv.)

Vi ønsker desuden, at du mestrer følgende:

- Vejrmølle og Araberspring
- Araber flik-flak med modtagning
- Kraftspring med modtagning
- Salto med modtagning

Med træning to gange om ugen, arbejder vi også målrettet på at lave en fed opvisning, som vi skal vise i foråret 2026, og som vi forventer, du deltager i (2-3 datoer). Bliver vi inviteret til at gæsteoptræde i andre foreninger, deltager vi også gerne. Du skal også forvente ekstra træning i nogle weekender - enten med overnatning eller som en enkelt dag. Holdet er udtaget, så du skal prioritere at deltage i alle træninger og opvisninger. Herudover forventer vi, at du gennem din indstilling til træning udviser stort engagement og lyst til at lære og udvikle dig.

Hold 20 JuniorTeam 11-13 år

Startdato: 2. september 2025

Slutdato: 18. juni 2026

Se ferieperioder i betingelserne

JuniorTeam 11-13 år er et spring/rytmehold for den mere øvede gymnast, som søger udfordring og udvikling både spring- og rytmemæssigt (disse vil vægte ca. 50/50). Vi ønsker at arbejde med engagerede gymnaster, som møder motiverede til træning og tager aktivt del i egen og holdets udvikling. Til gengæld kan du forvente lækker, udfordrende træning og et fedt fællesskab!

Vi vægter en god grundform hos gymnasterne for at forebygge skader og sikre det bedst mulige udviklingsgrundlag. Dette betyder, at du kan forvente et gennemgående fokus på styrke og smidighed. Det sagt, skal vi også lege, hygge, svede og have det hammer sjovt!

Spring- og rytmemæssigt lægger vi primært vægt på, at du tidligere har dyrket gymnastik og er tryk i brugen af de basale redskaber (minitrampolin, airtrack osv.)

Med intensiv træning to gange om ugen, arbejder vi også målrettet på at lave en fed opvisning, som vi skal vise ude i hallerne i foråret 2026, og som vi forventer, du deltager i (2-3 datoer). Derudover deltager vi også i Sorø Opvisningsdage 2026 og i DGI Nordsjællands 10-14 Stævne. Bliver vi inviteret til at gæsteoptræde i andre foreninger, kommer vi også gerne! Du skal også forvente ekstra træning i nogle weekender - både med og uden overnatning.

Vi forventer, at du mestrer følgende:

- Lukket salto i trampolin
- Araber flik-flak med let modtagning
- Kraftspring med let modtagning

Holdet er udtaget, så du skal prioritere at deltage i alle træninger og opvisninger. Herudover forventer vi, at du gennem din indstilling til træning udviser stort engagement og lyst til at lære og udvikle dig.

Hold 21 YnglingeMix 14-16 år

Startdato: 4. september 2025

Slutdato: 21. juni 2026

Se ferieperioder i betingelserne

YnglingeMix 14-16 år er et spring-/rytmehold for den øvede gymnast, som brænder for gymnastikken, og som søger udfordring og udvikling både spring- og rytmemæssigt (disse vil vægte ca. 50/50). Vi ønsker at arbejde med engagerede gymnaster, som møder motiverede til træning og tager aktivt del i egen og holdets udvikling. Til gengæld kan du forvente lækker, udfordrende træning og et fedt fællesskab!

Vi vægter en god grundform hos gymnasterne for at forebygge skader og sikre det bedst mulige udviklingsgrundlag. Dette betyder, at du kan forvente et gennemgående fokus på styrke og smidighed. Det sagt, skal vi også lege, hygge, svede og have det hammer sjovt!

Spring- og rytmemæssigt arbejder vi teknisk og teoretisk, med fokus på at udvikle, nørde, rette, således at vi skaber de bedste forudsætninger for udvikling. Vi forventer, at du tidligere har dyrket gymnastik, og er tryk i brugen af de basale redskaber (minitrampolin, airtrack osv.)

Med intensiv træning to gange om ugen, arbejder vi også målrettet på at lave en fed opvisning, som vi skal vise ude i hallerne i foråret 2026, og som vi selvfølgelig forventer, du deltager i (3-4 datoer). Derudover deltager vi også i Sorø Opvisningsdage 2026. Bliver vi inviteret til at gæsteoptræde i andre foreninger, deltager vi også gerne.

Vi ønsker at skabe et hold hvor **udvikling, fællesskab og sammenhold** er i fokus, og vi 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.

Holdet er udtaget, så du skal prioritere at deltage i alle træninger og opvisninger. Herudover forventer vi, at du gennem din indstilling til træning udviser stort engagement og lyst til at lære og udvikle dig.

Vi glæder os til at se dig!

Hold 22 DGI Nordsjælland Aspirant 17+

Startdato: 7. september 2025

Slutdato: 21. juni 2026

Se ferieperioder i betingelserne

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

Holdet er for dig, der brænder for gymnastikken, og som vil være en del af et fedt fællesskab, uanset om du er til spring eller rytme/dans!

Rytme- og springsiden træner i samme tidsrum, så vi starter med fælles opvarmning, leg og hygge. Herefter deler vi os og træner, nørder og sveder hver for sig.

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

Sammen skal vi skabe et fantastisk opvisningsprogram, som vi skal have med til en række forårsopvisninger og slutteligt til **Festival del Sole i Riccione 2026**

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.

Læs vores "opvisningsmanifest" og mere om holdet her: [DGI Nordsjælland Aspirant 2526.pdf](#)

Prøvetræninger:

- Søndag d. 7. september kl. 16.00-18.00
- Søndag d. 14. september kl. 16.00-18.00 (OBS, tidspunktet kan blive rykket pga. kursus)

Første træning med det nye hold:

- Søndag d. 21. september kl. 16.00-18.00

Træningsdag/tid efter fortræningerne: Søndage kl. 16.00-18.00

Du skal også være aktiv i en lokalforening - enten som gymnast eller instruktør/hjælpeinstruktør på lokalforeningshold for at gå på holdet.

Mangler du en lokalforening, så kontakt os!

Hold 23 Rope Skipping 9+

Startdato: 1. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er både for dig, der aldrig har sippet før og for dig, som ønsker endnu mere udfordring med tovene!

I løbet af sæsonen skal vi blandt andet øve forskellige sjipteelementer som speed, double dutch, single rope, hjul, to i ét tov, langt tov og meget mere. Vi skal træne til selv at kunne svinge store tove og lave styrketræning for at blive stærkere, så vi kan bære egen vægt på armene, når vi f.eks. skal lave push-ups.

På holdet får du lov til at være kreativ med at opbygge din egen lille serie, også i samarbejde med dine holdkammerater. Desuden skal vi have det MEGA sjovt og få masser af nye kammerater!

Til foråret skal vi både til DGI's Forårsopvisning og til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for ét sippetov, som udleveres i løbet af sæsonen.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Hold 24 Rope Skipping K0 - Mini

Startdato: 26. august 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Hvis du synes, at sjiptning er MEGA fedt og godt kunne tænke dig mere udfordring og seriøs træning, så er K0 holdet for dig.

K0 er et konkurrencehold, hvor vi et par gange om året deltager i både hold- og individuelle konkurrencer. Vi træner målrettet to gange om ugen med fokus på disciplinerne speed, enkelt tov og double dutch.

Hvis du har gået til sjiptning i minimum et år og godt kunne tænke dig at:

- Træne i længere tid og blive endnu dygtigere
- Lave dine egne sjiptte serier – med hjælp selvfølgelig
- Lave styrketræning for at blive super stærk, så du kan lave forskellige tricks
- Hygge dig sammen med alle de andre sjipttere

Så kom og træn hos os. Vi vil udfordre dig og sammen sætte mål, så du bliver endnu dygtigere!

Der er i kontingentet betalt for ét sippetov, som udleveres i løbet af sæsonen.

Der skal påregnes ekstra udgifter til konkurrencelicens, tøj og transport.

Hold 25 Rope Skipping K1 - Junior

Startdato: 25. august 2025

Slutdato: 18. juni 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Dette hold er for dig, der har gået til sjipling i et par år, og virkelig er bidt af det. Hvis du derudover er glad for at konkurrere mod andre, så er K1 holdet for dig. Vi træner sjipling på konkurrenceplan, hvilket kræver hård og seriøs træning – hver gang.

Vi øver vores serier og træner vores speed igen og igen, så vi kan gå til konkurrencer uden at lave fejl. Vores træning er både hård og sjov, og så hygger vi os med hinanden på tværs af alder, skoler og byer. Vi når hele sjippepaletten rundt med master konkurrence, holdkonkurrence og opvisninger. Du skal være fyldt 11 år.

Der skal påregnes tid til ekstra træninger og opvisninger, samt udgifter til konkurrencelicens, transport, tøj og eventuelle ekstra sjippetove i løbet af sæsonen.

Der er i kontingentet betalt for tre sjippetove som udleveres i løbet af sæsonen.

Hold 26 Rope Skipping K2 - Ynglinge

Startdato: 25. august 2025

Slutdato: 18. juni 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Rope Skipping K2 er holdet for øvede konkurrencesjippere, som gerne vil konkurrere både i Danmark og internationalt. Ud over alle konkurrencerne tager vi også ud til mange opvisninger.

Vores træning er meget intensiv, da vi altid har meget, vi skal nå, og det er derfor vigtigt, at alle altid møder velforberedte til træning og giver 100% - hver gang.

Det forventes, at alle deltager i alle konkurrencer og opvisninger samt ved eventuelle ekstratræninger mv.

Selvom vi har et stramt program, har vi også tid til sjov. Vi bruger rigtig meget tid sammen, så du får venner og masser af oplevelser for livet.

Der skal påregnes ekstra træning samt udgifter til konkurrencelicens, transport, tøj og sjippetove i løbet af sæsonen. Der er i kontingentet betalt for tre sjippetove som udleveres i løbet af sæsonen.

Hold 27 Rope Skipping K30+

Startdato: 25. august 2025

Slutdato: 18. juni 2026

Se ferieperioder i betingelserne

K30+ er holdet for voksen-sjipperen, som ønsker at udfordre sig selv med konkurrencediscipliner i Rope Skipping. Det kan både være individuelle discipliner eller sammen med andre og både speed og freestyle.

Du behøver ikke at have konkurreret tidligere, og du behøver ikke at have kendskab til konkurrencerne.

Der er ikke krav til, at du stiller op i konkurrencer i løbet af sæsonen, men vi arbejder målrettet med disciplinerne, og ser hvor det fører os hen.

Det er en fordel, hvis du også deltager på holdet RopeFit.

OBS! Holdet har to ugentlige træninger. Torsdag med underviser og mandag er der selvtræning.

Hold 32 - RopeFit 18+

Startdato: 2. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

BEMÆRK: Tilmelding til dette hold giver også adgang til deltagelse på **H33 Lillerød Workouts**

RopeFit er for voksne, der ønsker effektiv kredsløbs- og styrketræning, højt humør og sved på panden i selskab med andre. Vi kommer hele kroppen rundt, og får altid trænet lattermusklen. Holdet er både for begyndere samt mere eller mindre øvede sjippere, da vi favner bredt og tilpasser til dit niveau. Sjipning har udviklet sig meget gennem tiden, og er gået fra at være en leg i skolegården til en alsidig og varieret sportsgren, der udøves på verdensplan.

Vi skal prøve kræfter med alle sjipningens facetter, da vi bl.a. skal hoppe i enkelttov og double dutch, bruge almindelige tove, lange tove, speedtove og perletove og meget mere.

Der er i kontingentet betalt for ét sjippetov, som udleveres i løbet af sæsonen.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til hjemmeopvisningen.

Hold 28 Dans og Rytme 8-10 år

Startdato: 3. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er for dig, der elsker at danse og have det sjovt til god musik. Du kommer til at danse til bl.a. popmusik og velkendte MGP-sange. Vi vil også udforske lidt af den rytmiske gymnastik og lege med forskellige håndredskaber (bolde, køller, vimpler, tøndebånd).

Derudover skal vi også have plads til leg og øvelser, der styrker fællesskabet på holdet.

Holdet er for alle, uanset om man har danset før. Kom og hav det sjovt. Vi ser frem til at danse med dig.

I løbet af sæsonen udarbejder vi en fed opvisning, som vi skal vise til DGI's Forårsopvisning samt foreningens egen hjemmeopvisning.

Der skal udover kontingentet påregnes ekstra udgifter til opvisningstøj.

Hold 29 Dans og Rytme 11+ år

Startdato: 3. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Dette hold er for dig, som elsker at bevæge kroppen gennem rytmisk gymnastik og dans. Vi vil i løbet af sæsonen arbejde os igennem grundtrin og teknik fra gymnastikkens verden såvel som dansens. Parallelt med grundtræningen skal vi lære mange og forskellige koreografier, der udfordrer indenfor en bred vifte af genrer - fra grundgymnastik til moderne og hiphop.

Herudover kan du forvente at blive udfordret på din smidighed, styrke og kondition - så vi skaber de bedste forudsætninger for udvikling og danseglæde.

For at alle kan få mest ud af træningen, forventer vi, at du deltager aktivt med en positiv indstilling, og at du prioriterer din træning.

I løbet af sæsonen udarbejder vi en fed opvisning, som vi skal vise til DGI's Forårsopvisning samt foreningens egen hjemmeopvisning.

Der skal udover kontingentet påregnes ekstra udgifter til opvisningstøj.

Hold 30 Lillerød Retro 30+

Startdato: 1. september 2025

Slutdato: 12. april 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Bemærk: Der er kun prøvetræning i 3 uger (1., 8. og 14/9). Herefter er tilmelding bindende.

Holdet er for dig, der er 30+ og stadig elsker at lave rytmisk gymnastik på opvisningsplan - både med og uden håndredskaber.

Der vil til hver træning blive brugt tid på en grundig opvarmning og lidt grundtræning, men du skal have en rimelig grundform og være passioneret for - og rutineret i - indlæring af opvisningsforløb og -serier.

Du skal være indstillet på at tage et fælles medansvar for holdet – både socialt og i særdeleshed gennem overholdelse af mødepligt til såvel den ugentlige træning, to planlagte ekstratræning i sæsonens løb - 25. okt. og 10. jan., samt naturligvis til de opvisninger, der allerede er planlagt, at holdet skal deltage i:

- DGI Nordsjællands Vinterstævne 17. januar 2026
- Stenbrostævnet 24. januar 2026
- DGI Forårsstævne primo marts 2026
- Lillerøds hjemmeopvisning 28. marts 2026
- Hvis holdet bliver udtaget: GymnastikGalla 10. april 2026
- Fællesstævne 12. april 2026

Forudsætninger for at gå på holdet:

- du har lyst til et dejligt fællesskab med fokus på serietræning og socialt samvær
- du har dyrket opvisningsgymnastik for nylig eller tidligere i livet
- du er interesseret i nye udfordringer og i at udvikle dig selv
- du prioriterer tid til træning og opvisninger

Der skal udover kontingent forventes ekstraudgifter til:

- Dragt/holdtrøje/håndredskab
- Diverse transport til opvisninger

Hold 31 Kun for Kvinder

Startdato: 2. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

BEMÆRK: Dette hold giver også adgang til deltagelse på **H33 Lillerød Workouts**

Søger du et alternativ til træning i fitnesscenter, og ønsker du at blive en del af et fedt fællesskab?

Kun for Kvinder! er for dig, der kan lide alsidig træning for hele kroppen krydret med lidt overraskelser og udfordringer!

På Kun for Kvinder vil træningen bestå af effektiv, gymnastisk opvarmning for både led og muskler, dagens workout og "aftenens tema". Temaet vil variere fra gang til gang og kan f.eks. være rytmisk gymnastik, funktionel træning med og uden rekvisitter, springgymnastik, lege, Rope Skipping, Yoga eller andet. Kun fantasien sætter grænser!

Aktiviteterne kan tilpasses, så alle kan være med. I løbet af sæsonen vil du også møde et par gæsteinstruktører.

Hold 33 Lillerød Workouts

Startdato: 2. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

Lillerød Workouts er **31 holdet** med et godt fællesskab, funktionel træning og forskellige trænere! Holdet træner tirsdag, torsdag og søndag forskellige steder i Lillerød. Det er ikke obligatorisk at deltage alle dage. Skriv gerne i bemærkningsfeltet ved tilmelding, hvis du allerede ved, at du kun deltager på bestemte dage. Herunder kan du se en beskrivelse af træningen på de enkelte dage.

Søndags workout - træner søndag kl. 10.00-11.00

Vi starter med grundig gymnastisk opvarmning efterfulgt af dagens workout(s). Der er særligt fokus på at bruge kroppen funktionelt, og at træningen er varieret fra gang til gang. Vi bruger en masse forskellige træningsredskaber, som f.eks. slynge (TRX), elastik, kettlebell, tov, medicinbold, gymhammer, plint, måtter og springgrav.

Calisthenics og Mobilitet - træner tirsdag kl. 20.00-21.15

Calisthenics er styrkeøvelser med brug af egen kropsvægt, som involverer smidighed og balance. Vi øver håndstand, katete, stem og variationer af squats, push-ups og pull-ups. Vi supplerer med smidighedstræning, som understøtter øvelserne. Det er ikke nødvendigt at kunne nogle øvelser på forhånd eller have nogen speciel styrke som udgangspunkt. Vi hjælpes ad med at forbedre det udgangspunkt, vi kommer med.

Torsdags workout - træner torsdag kl. 19.30-20.30

Funktionel træning - kom godt i gang!

Alle kan være med, uanset form og tidligere træningserfaring. Træningen er varieret med masser af sved på panden, og øvelserne kan tilpasses den enkelte. Vi træner med salens faciliteter. Det eneste, du behøver, er indendørssko, træningstøj og godt humør.

Hold 34 DGI Nordsjælland MasterRep 25+

Bemærk: Dette hold er et udtaget hold, og pladserne fordeles efter fortræning og udtagelse i uge 34 og 35/2025. Tilmelding til fortræning gøres under EVENT

Startdato: 3. september 2025

Slutdato: 8. april 2026

Se ferieperioder i betingelserne

DGI Nordsjælland MasterRep er et rytmisk opvisningshold for dig, der er vild med gymnastik. Du elsker udfordringer i træningen, sved på panden og fællesskabet. Du har derudover lyst til at være en del af en proces frem mod en spændende opvisning, hvor det hele skal ende med at gå op i en højere enhed.

I træningen vil vi have fokus på fysisk grundtræning, teknik og kropsforståelse, og vi skal arbejde med rum, retning, planer, temposkift, stemninger og udtryk. Du vil blive præsenteret for elementer fra traditionel gymnastik, akro, moderne dans, ballet, hiphop, house og contemporary. Udover, i fællesskab, at skabe en spændende opvisning, er målet, at alle oplever en gymnastisk udvikling, uanset hvilket niveau man starter på.

Holdet er et udtaget hold, og det er derfor et krav, at du har erfaring inden for rytmisk gymnastik. Det forventes derfor også, at du prioriterer at møde til alle træninger, ekstra træninger (ca. 5, hvoraf 1 er med overnatning) samt de opvisninger (ca. 6) og stævner (1), som holdet deltager i - Datoer følger senere.

Fortræninger: mandag d. 18. august og mandag d. 25. august kl. 19.30-21.30

Udtagelse: søndag d. 31. august kl. 11.00-13.00

Sted: Lillerødhalerne Hal 3, Banevang 7, 3450 Allerød

Træningsdag/-tid efter fortræningerne: onsdage kl. 19.30-22.00

Sted: Lillerødhalerne, Banevang 7, 3450 Allerød

Under fortræningerne vil der blive optaget små videoer, som kun vil blive brugt af trænerne og evt. eksterne udtagere.

Holdet sættes efter udtagelsen, og man vil få besked senest dagen efter, om man tilbydes en plads på holdet.

Der skal udover kontingent forventes ekstraudgifter til:

- Dragt/holdtrøje/håndredskab
- Stævnegebyr
- Diverse transport til opvisninger

Hold 35 Kun for Mænd

Startdato: 4. september 2025

Slutdato: 28. marts 2026

Se ferieperioder i betingelserne

BEMÆRK: Tilmelding til dette hold giver også adgang til deltagelse på **H33 Lillerød Workouts**

Leder du efter et solidt alternativ til træning i fitnesscenter?

På Kun for Mænd! arbejder vi målrettet på at forbedre vores kondition, udholdenhed og grundstyrke, med fokus på at lave træningen naturlig, varieret og udfordrende. Vi inddrager blandt andet elementer fra springgymnastik, parkour og cross fit med henblik på at gøre træningen sjov og underholdende, samtidig med at vi får tæsket kroppen godt igennem!

Træningerne vil bestå af effektiv, gymnastisk opvarmning for både led og muskler, efterfulgt af dagens workout og til sidst spring og teknikøvelser på redskaberne. Der stilles ingen krav til niveau eller alder - kom som du er, og vær klar til at flytte nogle grænser!

Vel mødt til en fed træning!