



Holdoversigt, Gymnastik 2025-2026

Hold	Tid og sted	Instruktør	Hjælpeinstruktør
Forælder/barn 1-3 år	Onsdag Kl. 16.15-17.00 Vandel Minihal	Julie Kondrup Nete Panduro Johanne Lykke Overgaard	
Tonsefræs 4-6 år	Onsdag Kl. 17.00-18.00 Vandel Minihal	Sabine Blaabjerg Camilla Damgaard Julie Kondrup	Ingeborg Lambæk Bøgh Laura Høstgaard Møller Liv Katrine Kollerup Ipsen Ida Alminde Eldar Nechytaylo (føl) Forælderhjælper: Freja Christine Jørgensen
Gymnastik (BadutMix) 0.-2. klasse	Mandag 16.00-17.00 Nørup hallen	Elke Brøns Kaczmarek Esben Brøns Kaczmarek Caroline Andreassen	Karoline Gram Bjørnskov Maja Laursen Louise Lerche Plougstrup (føl) Marie Bloch Thomsen (føl) Forælderhjælper: (Majken Pilgaard Rasmussen)
Spring 3.-5. klasse	Torsdag Kl. 16.45-18.00 Nørup hallen	Mads Thomsen MANGLER INSTRUKTØR	Anne Plougstrup Lerche Rasmus Bloch Thomsen Kasper Kreutzer Rosager
“Fredagsfyrsterne” (spring for drenge) 5.-9. klasse HOLDET TRÆNER ½ SÆSON (indtil jul)	Fredag Kl. 16.00-17.15 Nørup hallen	Niclas Ramsing	(diverse)
Firehøje Sjipning Voksne og børn fra 2. klasse	Mandag Kl. 17.00 -18.30 Nørup hallen	Katja Ramsing Lisa Ramsing	Bettina Larsen Michael Ramsing
ØP 16+ Rytme	Mandag Kl. 19.30-21.30 Nørup hallen	Kamilla Keinicke Astrid Svejstrup Jepsen	
RytmeLadies	Mandag Kl. 19.30-21.30 Vandel Hallen	Elsebeth Thomsen	
Voksenholdet M/K	Mandag Kl. 17.00-18.30 Vandel Minihal	Dorthe Andersen	Jensine Grøndal
Mandeyoga	Torsdag Kl. 17.45-18.45 Nørup Sognegård	Rikke Steen Jørgensen	
Kvindeyoga	Torsdag Kl. 19.00-20.00 Nørup Sognegård	Rikke Steen Jørgensen	
Yoga M/K	Tirsdag Kl. 17.00-18.15 Vandel Efterskole, teatersalen	Bente Ellegaard Thomassen	
Familieyoga - WORKSHOP Børn 4-6 år inkl. forældre/bedsteforældre	Lørdag d. 1. og 15. november Kl. 9.30-10.30 Vandel Minihal	Rikke Nielsen	

HUSK: Vi tilbyder prøvegange, så duk op i hallen og prøv vores mange spændende hold af inden du beslutter dig. Ret til ændringer forbeholdes