

Holdnavn	Forælder-barn mandag
Ansvarlig træner	Dorte Fabricius
Alder på gymnasterne	1-3 år
Max antal gymnaster på holdet	35
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	10
Facilitet	Sundskolehallen
Træningstider	Mandag kl. 16:45 - 17:45
Første træning dato.	Uge 36, 31/8-2026
Sidste træning dato.	Uge 12, 22/3-2027
Venteliste	5
Kontingent	865 kr.
Holdbeskrivelse	Vi er et hold for både piger og drenge, der sætter fokus på barnets udvikling og motorik gennem leg og samarbejde mellem forælder og barn. Der ligges op til, at forældre deltager aktivt sammen med deres barn og derved får god tid sammen i en travl hverdag. Bedsteforældre er også velkommen. Vi skal tumle rundt, lave kolbøtter, gå på line, lege på/med redskaber og meget mere. Børnene skal kravle rundt ovenpå, ved siden af og under deres forælder. Træningen vil være inspireret af GymDanmarks Toddler koncept. Vi prioriterer at skabe genkendelighed for børnene, så timen starter og slutter med de samme sange og lege hver gang. I løbet af sæson vil foreningen invitere jer til forskellige events til bl.a. motionsbingo den første søndag i oktober i efterårsskoven og januar i vinterskoven. Vi håber, at vi kan invitere alle børn med på en gratis legetur i Legejunglen i januar 2027. Vi deltager i den lokale gymnastikopvisning i Toreby lørdag d. 20. marts 2027. Så husk at sætte kryds i kalenderen. Følgende lørdage er der et tilbud om familietræninger i i Sundskolehallen, hvor vi laver gymnastik sammen med de andre forælder/barn, puslinge, spilop og acro minihold. Vi fylder hallen med leg og masser af redskaber. Hvis man er tilmeldt et af børneholdene i TSG er dette ganske gratis at deltage i. Lørdag d. 03/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 31/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 28/11-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 9/1-2027 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 6/2-2027 kl. 9.30 - 11.00 fastelavn Lørdag d. 27/2-2027 kl. 9.30 - 11.00 Der er opvisnings T-shirt til barnet og den voksne, som er deltagende med i kontingentet. Pga. SFOens brug af hallen på skolen, kan vi først komme ind i hallen kl. 16.45.

	Jeg glæder mig til at se dig og dit barn Gymnastikhilsner Dorte
--	--

Holdnavn	Forælder-barn onsdag
Ansvarlige trænere	Dorte Fabricius
Hjælpetrænere	Sebrina Ardahl
Alder på gymnasterne	1-3 år
Max antal gymnaster på holdet	25
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	10
Facilitet	TSG Arena
Træningstider	Onsdag kl. 16:30 - 17:30
Første træning dato.	Uge 37, 9/9-2026
Sidste træning dato.	Uge 12, 24/3-2027
Venteliste	5
Kontingent	865 kr.
Holdbeskrivelse	Vi er et hold for både piger og drenge, der sætter fokus på barnets udvikling og motorik gennem leg og samarbejde mellem forælder og barn. Der ligges op til, at forældre deltager aktivt sammen med deres barn og derved får god tid sammen i en travl hverdag. Bedsteforældre er også velkommen. Vi skal tumle rundt, lave kolbøtter, gå på line, lege på/med redskaber og meget mere. Børnene skal kravle rundt ovenpå, ved siden af og under deres forældre. Træningen vil være inspireret af GymDanmarks Toddler koncept. Vi prioriterer at skabe genkendelighed for børnene, så timen starter og slutter med de samme sange og lege hver gang. I løbet af sæson vil foreningen invitere jer til forskellige events til bl.a. motionsbingo den første søndag i oktober i efterårsskoven og januar i vinterskoven. Vi håber, at vi kan invitere alle børn med på en gratis legetur i Legejunglen i januar 2027. Vi deltager i den lokale gymnastikopvisning i Toreby lørdag d. 20. marts 2027. Så husk at sætte kryds i kalenderen. Følgende lørdage er der et tilbud om familietræninger i i Sundskolehallen, hvor vi laver gymnastik sammen med de andre forældre/barn, puslinge, spilop og acro minihold. Vi fylder hallen med leg og masser af redskaber. Hvis man er tilmeldt et af børneholdene i TSG er dette ganske gratis at deltage i. Lørdag d. 03/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 31/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 28/11-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 9/1-2027 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 6/2-2027 kl. 9.30 - 11.00 fastelavn Lørdag d. 27/2-2027 kl. 9.30 - 11.00 Der er opvisnings T-shirt til barnet og den voksne, som er deltagende med i kontingentet. Vi glæder os til at se dig og dit barn Gymnastikhilsner Sebrina og Dorte

Holdnavn	Puslinge med forælder
Ansvarlige trænere	Dorte Fabricius
Hjælpetrænere	Louise Marthine Jensen Joakim Ring Hansen
Alder på gymnasterne	2-5 år
Max antal gymnaster på holdet	35
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	10
Facilitet	Sundskolehallen
Træningstider	Mandag kl. 17:45 - 18:45
Første træning dato.	Uge 36, 31/8-26
Sidste træning dato.	Uge 12, 22/3-27
"Adgangskrav" – udtagelse, Hvornår, skriv datoer for prøvetræninger/udtagelse	Ingen
Venteliste	5
Kontingent	720 kr.
Holdbeskrivelse	Dette er et hold for både piger og drenge i alderen 2-5 år. Forældre behøver ikke deltage, og er der brug for forældrestøtte er max. en forælder pr. barn velkommen til at deltage i gymnastikken. Vi forventer, at forældre i hallen deltager aktivt og giver en hjælpende hånd med redskaber osv. I sæsonen skal vi lære hinanden godt at kende og have en fest med masser af bevægelse. Vi skal lege, løbe, hoppe, klatre, spille, bruge redskaber og ikke mindst lære os selv og vores egen krop at kende. Vi glæder os sådan til at se en masse friske glade børn, som er klar til at få brændt en masse krudt af til gymnastik om mandagen. I løbet af sæson vil foreningen invitere jer til forskellige events til bl.a. motionsbingo den første søndag i oktober i efterårsskoven og januar i vinterskoven. Vi håber, at vi kan invitere alle børn med på en gratis legetur i Legejunglen i januar 2027. Vi deltager i den lokale gymnastikopvisning i Toreby lørdag d. 20. marts 2027. Så husk at sætte kryds i kalenderen. Følgende lørdage er der et tilbud om familietræninger i i Sundskolehallen, hvor vi laver gymnastik sammen med de andre forældre/barn, puslinge, spilop og acro minihold. Vi fylder hallen med leg og masser af redskaber. Hvis man er tilmeldt et af børneholdene i TSG er dette ganske gratis at deltage i. Lørdag d. 03/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 31/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 28/11-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 9/1-2027 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 6/2-2027 kl. 9.30 - 11.00 fastelavn Lørdag d. 27/2-2027 kl. 9.30 - 11.00

	Der er opvisnings T-shirt til børn med i kontingentet. T-shirt til voksen kan tilkøbes. Vi glæder os til nogle dejlige gymnastiktimer sammen med dit barn Gymnastikhilsner fra trænerteamet
--	---

Holdnavn	Spilopperne
Ansvarlig(e) træner/trænere	Maiken Enevoldsen
Hjælpetrænere	Camilla Mogensen Melina Mogensen Charlotte Holm-Wæver Victoria Scott Christina Scott Freja Brandt Pedersen
Mini hjælpere	Madeleine Enevoldsen
Alder på gymnasterne	3 – 6 år
Max antal gymnaster på holdet	35
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	15
Facilitet	Sundskolehallen
Træningstider	Onsdag kl. 16:45 - 17:45
Første træning dato.	Uge 36, 2/9-2026
Sidste træning dato.	uge 12, 24/3-2027
Venteliste	5
Kontingent	720 kr.
Holdbeskrivelse	Vi glæder os til at byde velkommen til spilop gymnastik for både piger og drenge i alderen 3 - 6 år. Gennem leg og bevægelse skal vi arbejde med at styrke børnenes balance, koordination og kropsbevidsthed. Vi vil have fokus på at være et hold, hvor der er plads til både den enkelte og til alle. Vi leger, løber, snurrer rundt, hopper, danser, balancerer, ruller, slår kolbøtter, kravler under og over. Vi skal være vilde og vi skal være stille. Børnene vil blive udfordret med små redskaber og store redskabsbaner. Både børnene og trænerne skal have det rart og sjovt hele timen. Vores Spilophold er for de børn der er klar til at lave gymnastik uden forældre i salen. Er der brug for støtte de første gange er det OK, men ellers henviser vi til Puslingeholdet. Hvis det bliver muligt, så inviteres forældre til at være med til gymnastik en gang imellem – dette meldes ud, når holdet er kommet i gang. I løbet af sæson vil foreningen invitere jer til forskellige events til bl.a. motionsbingo den første søndag i oktober i efterårsskoven og januar i vinterskoven. Vi håber, at vi kan invitere alle børn med på en gratis legetur i Legejunglen i januar 2027. Vi deltager i den lokale gymnastikopvisning i Toreby lørdag d. 20. marts 2027. Så husk at sætte kryds i kalenderen. Følgende lørdage er der et tilbud om familietræninger i Sundskolehallen, hvor vi laver gymnastik sammen med de andre forældre/barn, puslinge, spilop og acro minihold. Vi fylder hallen med leg og masser af redskaber. Hvis man er tilmeldt et af børneholdene i TSG er dette ganske gratis at deltage i.

	Lørdag d. 03/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 31/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 28/11-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 9/1-2027 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 6/2-2027 kl. 9.30 - 11.00 fastelavn Lørdag d. 27/2-2027 kl. 9.30 - 11.00 Der er opvisnings T-shirt til børn med i kontingentet. Pga. SFOens brug af hallen på skolen, kan vi først komme ind i hallen kl. 16.45. Vi glæder os til nogle dejlige gymnastiktimer sammen med dit barn. Gymnastikhilsner træneramaet
--	--

Holdnavn	Familietræning
Ansvarligetrænere	Dorte Fabricius Cindie Kaare
Hjælpetrænere	Peter Kaare
Alder på gymnasterne	1-6 år
Max antal gymnaster på holdet	50
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	0
Facilitet	Sundskolehallen
Træningstider	Lørdag d. 03/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 31/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 28/11-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 9/1-2027 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 6/2-2027 kl. 9.30 - 11.00 fastelavn Lørdag d. 27/2-2027 kl. 9.30 - 11.00
Første træning dato.	3/10-2026
Sidste træning dato.	27/2-2027
"Adgangskrav"	Medlemmer på foreningens forælder barn hold, puslinge, spilop og Acro minhold kan deltage gratis. Ikke medlemmer er velkomne både på holdet familietræning eller pr. gang. Se kontingent
Venteliste	5
Kontingent	50 kr. pr gang. 6 gange for 250 kr.
Holdbeskrivelse	Familien har stor betydning for barnets livsstil, det er derfor naturligt at inddrage hele familien, når der trænes, så børn og voksne inspirerer og støtter hinanden i at være fysisk aktive. Det kan med stor sandsynlighed føre noget positivt med sig for hele familiens velbefindende, når familien træner sammen. Familie træning er sjov og aktiv træning for hele familien. Både barn og voksen bliver fysisk udfordret og får kroppen og samværet styrket. Træningen vil være tilrettelagt, så barnet vil opleve tryghed og struktur. Træningen består af fysiske øvelser, forskellige lege og en masse udfordringer på redskabsbaner for både store og små. For medlemmer på Forælder-barn holdene, Puslingeholdet, Spilopholdet og Acro Miniholdet er Familietræning inkluderet i kontingent. For alle andre koster 6 træninger a 1½ time i 250 kr. eller 50 kr. pr. gang for en familie. Træningen vil finde sted i Sundskoolehallen, 6 lørdag formiddage og datoerne er følgende: Lørdag d. 03/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 31/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 28/11-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 9/1-2027 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 6/2-2027 kl. 9.30 - 11.00 fastelavn Lørdag d. 27/2-2027 kl. 9.30 - 11.00

	Tilmelder du dit barn en hel sæson, er der en TSG T-shirt med i kontingentet Der vil være trænere fra holdene for de yngste til stede ved træningerne. Vi glæder os til at se jer Hilsen Trænerteamet v. Dorte og Cindie
--	--

Holdnavn	TSG Seje Gymnaster 0.-2. klasse
Ansvarlige trænere	Sandra Jørgensen Camilla Mogensen Melina Mogensen Dorte Fabricius
Hjælpetrænere	Louise Ring Hansen Henriette Kræsing Romanski Therese Larsen Ida Fabricius Silke Stokkebro Emma Starzynski
Mini hjælpere	Ida-Marie Petersen Anna Reinholt Larsen Otto Larsen Lucia Beinthin Agnes Hasling Morgensen
Alder på gymnasterne	5-10 år (0-2 klasse)
Max antal gymnaster på holdet	45
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	20
Facilitet	Sundskolehallen
Træningstider	Tirsdag kl. 16.45 - 18.15
Første træning dato.	Uge 36, 1/9-2026
Sidste træning dato.	Uge 13, 30/3-2027
Venteliste	5
Kontingent	1.150 kr. inkl. dragt til ca. 350 kr.
Holdbeskrivelse	På TSG Seje Gymnaster, som er for både piger og drenge, kombinerer vi springgymnastik og rytmask bevægelse i en sjov og tryk træning for børn fra 0-2 klasse. Vi arbejder med grundlæggende gymnastiske færdigheder som kolbøtter, vejrmøller, håndstand, balance, hop og serier, både på gulv og redskaber. Træningen er varieret og legende, og vi lægger vægt på bevægelsesglæde, kropsforståelse og fællesskab. Der vil både være fart over feltet i springbanerne og fokus på rytme, musik og koordination. Børnene bliver opdelt i mindre grupper efter niveau, så alle får passende udfordringer og mulighed for at udvikle sig i deres eget tempo. Vi glæder os til at skabe et aktivt og motiverende miljø, hvor der er plads til både grin, læring og nye venskaber. På dette hold har vi en forventning om, man kan være i hallen uden far og mor. Vi har ekstratræninger nogle lørdage i løbet af sæsonen i hallen på den nye SUNDskole, hvor vi forventer, at gymnasten deltager. Lørdag d. 03/10-2026 kl. 12.00 - 14.00 Lørdag d. 31/10-2026 kl. 12.00 - 14.00 Lørdag d. 28/11-2026 kl. 12.00 - 14.00

	Lørdag d. 09/1 -2027 kl. 12.00 - 14.00 Lørdag d. 6/2-2027 kl. 12.00 - 14.00 Lørdag d. 27/2-2027 kl. 12.00 - 14.00 Træninger i springcenteret i Vordingborg Fredag 18/12-2026 kl. 17.30 – 19.30. Fredag 29/1-2026 kl. 17.30 – 19.30. Holdet deltager i DGI Forårsopvisning i Maribohallerne i weekenden d 13.-14. marts 2027, i TSG Gymnastikopvisning d 20. marts 2027, og vi forventer også at deltage i DGI GymnastikMekka søndag d. 4. april 2027. Sæt allerede nu stort kryds i kalenderen på disse datoer. Opvisningstøj til en værdi af ca. 325 kr. er med i kontingentet. Pga. SFOens brug af hallen på skolen, kan vi først komme ind i hallen kl. 16.45. Vi glæder os til at se jer Hilsen Trænerteamet
--	---

Holdnavn	Spring rytme mix all 3. – 8. klasse
Ansvarlige trænere	Ida Fabricius Nielsen Silke Stokkebro Rasmussen
Hjælpetrænere	Leif Brandt Pedersen Freja Petersen Lulu Fabricius Nielsen Katrine Sidor
Alder på gymnasterne fra og til	9-15 år
Max antal gymnaster på holdet	30
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	12
Facilitet	Sundskolehallen
Træningstider	Tirsdag kl. 18.15 - 19.45
Første træning dato.	Uge 36, 1/9-2026
Sidste træning dato.	Uge 13, 30/3-2027
Venteliste	5
Kontingent	1.425kr. inkl. Opvisningstøj ca. 600 kr.
Holdbeskrivelse	Er du klar til en sæson fyldt med spring, rytme, fællesskab og masser af sjove oplevelser? Så er Spring/Rytme Mix All måske holdet for dig! På dette hold er der plads til alle, både drenge og piger, uanset om du er ny i gymnastikken eller har mange års erfaring. Vi møder hinanden med smil, skaber et trygt træningsmiljø og hjælper hinanden med at udvikle os. Her skal der være plads til at prøve nye ting, lave fejl, lære nyt og have det sjovt undervejs. Vi arbejder med både spring- og rytmegymnastik og tilpasser øvelserne, så alle kan være med og udfordres på deres eget niveau. Samtidig lægger vi stor vægt på fællesskab, holdånd og gode oplevelser sammen. Vi er et opvisningshold som stærkt sigter mod 2-3 opvisninger i marts måned. Gennem sæsonen arbejder vi derfor mod at lave en fed opvisning med god energi. Trænerteamet består af engagerede trænere med forskellige erfaringer, kompetencer og styrker, som tilsammen skaber de bedste rammer for en sjov, lærerig og udviklende sæson. Vi har ekstratræninger nogle lørdage i løbet af sæsonen i hallen på den nye SUNDskole. Lørdag d. 31/10-2026 kl. 14.00 - 16.00 Lørdag d. 28/11-2026 kl. 14.00 - 16.00 Lørdag d. 09/1 -2027 kl. 14.00 - 16.00 Lørdag d. 6/2-2027 kl. 14.00 - 16.00 Lørdag d. 27/2-2027 kl. 14.00 - 16.00 Træninger i springcenteret i Vordingborg Fredag 9. oktober 2026 17.30 – 19.30

	Fredag 18. december 2026 17.30 – 19.30 Fredag 29. januar 2026 kl. 17.30 – 19.30 Opvisningstøj til en værdi af ca. 600 kr. er med i kontingentet Vi glæder os helt vildt til at møde jer og dele en masse fede spring, spændende rytmeserier, grin, udfordringer og gode oplevelser med jer! De bedste hilsner, trænerteamet
--	---

Holdnavn	Drengезonen
Ansvarlige trænere	? Henriette Romaski
Alder på gymnasterne	8-14 år
Max antal gymnaster på holdet	20
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	8
Facilitet	Sundskolehallen
Træningstider	Onsdag kl. 17.45 - 19.00
Første træning dato.	Uge 39, 23/9-2026
Sidste træning dato.	Uge 13, 31/3-2027
Venteliste	Nej
Kontingent	825 kr.
Holdbeskrivelse	Drengе Zonen er for drenge kan lide at være aktive og bruge kroppen, gennem boldspil, leg og brug af redskaber mm, Der vil være fokus på at det skal være sjovt at bevæge sig. Træninger i springcenteret i Vordingborg Fredag 18. december 2026 17.30 – 19.30 Fredag 29. januar 2026 kl. 17.30 – 19.30 Vi glæder os til at se jer Hilsen Trænerteamet

Holdnavn	Toreby Sports Acro Mini
Ansvarlig(e) træner/trænere	Lene Christiansen Vibeke Randsted
Mini hjælpere	Mynthe Overgaard
Alder på gymnasterne	4 år til 6 år
Max antal gymnaster på holdet	25
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	10
Facilitet	TSG Arena
Træningstider	Mandag fra 16:30 - 17:30
Første træning dato.	Uge 36, 31/08-2026
Sidste træning dato.	Uge 12 22/03-2027
Adgangskrav	At man har gåpåmod, og gerne vil være med.
Venteliste	5
Kontingent	1.000 kr. inkl. opvisningsdragt
Holdbeskrivelse	Alderen er fra 4 år til 6 år. I denne sæson vil vi tilbyde dette nye Acro hold. På en stille måde vil vi have fokus på udvikling af gymnasterne og hjælpe dem ind i Acro verden fra det niveau, de er. Her må man gerne have forældrene med til træning sådan, at de også bliver en del af holdet. Man kan også deltage uden forældre. Vi vil arbejde meget på at træne/ lege gode grundteknikker inden for Sports Acro - det gælder både samarbejde om Acro momenter (balance og tempo momenter), smidighed, styrke, rytme og spring. Alt det vil vi sætte sammen til et lille show til opvisningssæsonen. Følgende lørdage er der et tilbud om familietræninger i i Sundskolehallen, hvor vi laver gymnastik sammen med de andre forældre/barn, puslinge, spilop og acro minihold. Vi fylder hallen med leg og masser af redskaber. Hvis man er tilmeldt et af børneholdene i TSG er dette ganske gratis at deltage i. Lørdag d. 03/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 31/10-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 28/11-2026 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 9/1-2027 kl. 9.30 - 11.00 Lørdag d. 6/2-2027 kl. 9.30 - 11.00 fastelavn Lørdag d. 27/2-2027 kl. 9.30 - 11.00 Opvisningstøj til en værdi af ca. 400 kr. er med i kontingentet, forældre kan tilkøbe en t-shirt

	Vi samarbejder med Acro Talent og er en del af TSA Acrolife. Vi glæder os til at se jer.
--	--

Holdnavn	Toreby Sports Acro Talent
Ansvarlige trænere	Lene Christiansen Vibeke Randsted
Hjælpetrænere	Jeanette Wind
Mini hjælpere	Victoria Scott Mynthe Mikkelsen
Alder på gymnasterne	7 - 15 år
Max antal gymnaster på holdet	30
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	10
Facilitet	TSG Arena
Træningstider	Mandag kl. 17:30 - 19:00
Første træning dato.	Uge 36, 31/08-2026
Sidste træning dato.	Uge 12, 22/03-2027
Adgangskrav	Vi forventer, at man minimum kan lave en bro, vejrmølle, sving til håndstand og næsten stå på hoved (hovedstand).
Venteliste	5
Kontingent	1.325 kr. inkl. opvisningstøj til ca. 400 kr.
Holdbeskrivelse	Acro Talent vil have fokus på en god udvikling, god Acro teknikker, godt fællesskab og god oplevelse med holdkammeraterne. Vi forventer at man minimum kan lave en bro, vejrmølle, sving til håndstand og næsten stå på hoved (hovedstand). Vi skal i den første del af sæsonen øve og træne gode teknikker inden for Sports Acro - det gælder både samarbejde om Acro momenter (balance og tempo momenter), smidighed, styrke, rytme og spring. Alt det vil vi sætte sammen til et flot show til den sidste del af sæsonen som er lig med opvisningssæsonen. Vi samarbejder med Acro Mini, og holdet er en del af TSA Acrolife. Opvisningstøj til en værdi af ca. 400 kr. er med i kontingentet Acro Aspiranter - Der vil blive mulighed for at gymnaster kan blive udtaget til Acro Aspiranter. Acro Aspirant holdet oprettes først, når sæsonen er gået i gang. Der kommer nærmere info om dette hold efter sæsonstart. Vi glæder os til at se jer.

Holdnavn	Toreby Sports Acro – konkurrence
Ansvarlige trænere	Kenni Christensen Nikolai Hansen Signe Monrad Henningsen Mille Jensen Vibeke Randsted Lise Stentebjerg Andrea Lyck
Hjælpetrænere	Mads Borre Malouca Kaare Birgitte Bjørn
Alder på gymnasterne	7-99
Max antal gymnaster på holdet	50 (samlet på konkurrence og elite)
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	15 (samlet på konkurrence og elite)
Facilitet	TSG Arena
Træningstider	Tirsdag kl. 17.00 - 20.00 Torsdag kl. 17.00 - 20.00 Lørdag kl. 10.00 - 13.00
Første træning dato.	Uge 32, 4/8-2026 for gymnaster udtaget inden sommerferien. Resten starter op efter udtagelse d. 18/8-2026
Sidste træning dato.	Juni efter DM + løse træninger over sommeren.
Prøvetræning	11/08-2026 kl. 17.00 - 20.00 – prøvetræning 13/08-2026 kl. 17.00 - 20.00 - prøvetræning 15/08-2026 kl. 10.00 - 13.00 - prøvetræning 18/08-2026 kl. 17.00 - 20.00 – Udtagelse
Venteliste	Nej
Kontingent	3.675 kr. inkl. konkurrencegebyr -3 konkurrencer
Holdbeskrivelse	TSG's Sports Acro konkurrence hold er klar til endnu en sæson fuld af fart! På Acro-konkurrence og Acro-Elite (som arbejder tæt sammen) bliver der trænet hårdt for at være i toppen af den danske Acro-elite. Holdet er for dedikerede gymnaster, der har lyst til at træne på højt niveau for at udvikle sig og bruge størstedelen af foråret på konkurrencer og opvisninger. På holdet sigter man højt, og derfor kræver det engagement, opbakning fra hjemmet og omstillingsparathed - til gengæld er der mulighed for en masse helt unikke oplevelser. Der er udtagelse på holdet, og forud for udtagelsen vil der være prøvetræninger. Kontingentet indeholder både magnesium og konkurrencegebyr til Sjællandsmesterskaberne, Danmarks cup og Danmarks mesterskaberne. Ud over kontingentet må der forventes yderligere udgifter til opvisning-, konkurrence- og paradetøj, transport, konkurrencelicens m.m - og til evt. udenlandsture holdet måtte tage på.

	Man skal forvente at deltage i frivilligt arbejde, hvor der tjenes penge til holdet for at holde udgifterne nede Der er informationsmøde i forbindelse med sæsonstart. Acro-konkurrence deltager i konkurrencer på nationalt niveau. Træningstiderne varierer igennem sæsonen, dvs. at i perioder er der fuld blæs på, og alle træningstimer bliver brugt, hvor der i andre perioder er plads til at trække vej, og man vil kunne opleve, at der ikke trænes i alle timerne, som beskrevet i holdbeskrivelsen. Hvis man gerne vil se eller høre mere om, hvad Sports Acro er, er man altid velkommen til at henvende sig til lederteamet.
--	---

Holdnavn	Toreby Sports Acro – Elite
Ansvarlige trænere	Kenni Christensen Nikolai Hansen Signe Monrad Henningsen Mille Jensen Vibeke Randsted Lise Stentebjerg
Alder på gymnasterne fra og til	7+ (ingen max alder)
Max antal gymnaster på holdet	50 (samlet på konkurrence og elite)
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	15 (samlet på konkurrence og elite)
Facilitet	TSG Arena
Træningstider	Mandag kl. 19.15 – 21.15 Tirsdag kl. 17.00 - 20.00 Torsdag kl. 17.00 - 20.00 Lørdag kl. 10.00 - 13.00
Første træning dato.	Uge 32, 4/8-2026 for gymnaster udtaget inden sommerferien. Resten starter op efter udtagelse d. 18/8-2026
Sidste træning dato.	Juni efter DM + løse træninger over sommeren.
Prøvetræning	11/08-2026 kl. 17.00 - 20.00 – prøvetræning 13/08-2026 kl. 17.00 - 20.00 - prøvetræning 15/08-2026 kl. 10.00 - 13.00 - prøvetræning 18/08-2026 kl. 17.00 - 20.00 – Udtagelse
Venteliste	Nej.
Kontingent	4.375 kr. inkl. konkurrencegebyr -3 konkurrencer
Holdbeskrivelse	TSG's Sports Acro-Elite hold er klar til endnu en sæson fuld af fart! På Acro-Elite og Acro-Konkurrence (som arbejder tæt sammen) bliver der trænet hårdt for at være i toppen af den danske Acro-elite. Holdet er for dedikerede gymnaster, der har lyst til at træne på højt niveau for at udvikle sig og bruge størstedelen af foråret på konkurrencer og opvisninger. På holdet sigter man højt, og derfor kræver det engagement, opbakning fra hjemmet og omstillingsparathed - til gengæld er der mulighed for en masse helt unikke oplevelser. Der er udtagelse på holdet og forud for udtagelsen, vil der være prøvetræninger. Ud over kontingentet må der forventes yderligere udgifter til opvisning-, konkurrence- og paradetøj, transport, konkurrencelicens, deltagergebyr, m.m. - og til evt. udenlandsture holdet måtte tage på. Man skal forvente at deltage i frivilligt arbejde, hvor der tjenes penge til holdet for at holde udgifterne nede Der er informationsmøde i forbindelse med sæsonstart.

	Acro-Elite deltager i konkurrencer på nationalt niveau og internationalt niveau. Hvis man gerne vil se eller høre mere om, hvad Sports Acro er, er man altid velkommen til at henvende sig til lederteamet.
--	---

Holdnavn	Jumping Fitness 0. – 2. kl.
Ansvarlig træner	Camilla sommer Hansen
Hjælpetræner	Maj-Britt Rødbro
Alder på gymnasterne	5-10 år
Max antal gymnaster på holdet	17
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	10
Facilitet	Toreby Hallen
Træningstider	Tirsdag kl. 17.00 - 18.00
Første træning dato.	Uge 36, 1/9-2026
Sidste træning dato.	Uge 13, 30/3-2027
Venteliste	5
Kontingent	950 kr. inkl en T-shirt til opvisning ca 200 kr.
Holdbeskrivelse	På dette hold bruger vi de små jump trampoliner som redskab til at styrke og udvikle balance, koordination, og motorik. Der er plads til alle -uanset niveau og erfaring. Vi lægger vægt på leg, bevægelse og fællesskab, hvor børnene kan udvikle sig i deres eget tempo. Som voksne sørger vi for trygge rammer, tydelig struktur og en god positiv stemning, så alle børn føler sig set, hørt og velkomne. Her handler det om glæden ved at bevæge sig og have det sjovt sammen. Der er en jump t-shirt til en værdi af ca. 200 kr. med i kontingentet

Holdnavn	Jumping Fitness
Ansvarlig træner	Maj-Britt Rødbro
Hjælpetrænere	Camilla Sommer Hansen
Alder på gymnasterne	15-99
Max antal gymnaster på holdet	15 + 2 plustrampoliner
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	10
Facilitet	Toreby Hallen
Ønsker til tider	Tirsdag kl. 18.15 – 19.15
Første træning dato.	Uge 33, 11/8-2026
Sidste træning dato.	Uge 13, 30/3-2027
Venteliste ja/nej, hvor mange? <i>Husk dette skal være seriøst!</i>	5
Kontingent	775 kr.
Holdbeskrivelse	Jumping Fitness er en intens men sjov motionsform, hvor god musik hjælper med at få pulsen både op og ned. Træningen foregår på små trampoliner og kombinerer kondition, styrke og koordination. Alle kan være med uanset fysisk form, da øvelserne nemt kan tilpasses i både lav og høj intensitet. Vi lægger stor vægt på fællesskabet og det sociale og i løbet af sæsonen forsøger vi altid at skabe ekstra oplevelser som et minievent og fælles spisning som afslutning på sæsonen. Du må ikke være gravid på dette hold.

Holdnavn	Kombi hold – Jumping fitness og Drum.
Ansvarlig træner	Maj-Britt Rødbro
Hjælpetræner	Camilla sommer Hansen (kan ikke komme alle gange)
Alder på gymnasterne	15-99
Max antal gymnaster på holdet	15 + 2 plustrampoliner
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	10
Facilitet	Toreby Hallen
Træningstider	Torsdag kl. 16.30-17.30
Første træning dato.	Uge 33, 13/8-2026
Sidste træning dato.	Uge 13, 1/4-2027
Venteliste	5
Kontingent	775 kr.
Holdbeskrivelse	På dette hold kombinerer vi Jumping Fitness og Jumping Drum i en energifyldt og alsidig træning. Jumping Fitness er en intens men sjov motionsform, hvor god musik hjælper med at få pulsen både op og ned. Træningen foregår på små trampoliner og styrker kondition, muskulatur og koordination. I Jumping Drum står vi på gulvet, hvor vi bruger en oprejst trampolin som tromme og slår med trommestikker. Her er der fokus på styrke, rytme, og energi. Alle kan være med uanset fysisk form, da øvelserne nemt kan tilpasses i både lav og høj intensitet. Vi lægger stor vægt på fællesskabet og det sociale og i løbet af sæsonen forsøger vi altid at skabe ekstra oplevelser som et minievent og fælles spisning som afslutning på sæsonen. Du må ikke være gravid på dette hold.

Holdnavn	Yoga 1 / Yoga 2
Ansvarlig træner	Rie Brehmer Holm
Alder på gymnasterne	fra 18 år
Max antal gymnaster på holdet	20
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	10
Facilitet	Nykøbing F Hallen, Sal O
Træningstider	Tirsdag kl. 17.00-18.00 Yoga 1 Tirsdag kl. 18.00-19.00 Yoga 2
Første træning dato.	Uge 34, 18/8-2026
Sidste træning dato.	Uge 11, 16/3-2027
Venteliste	2
Kontingent	900 kr.
Holdbeskrivelse	Oplev roen og fordelene ved yoga. Yoga-undervisningen bygger på traditioner inden for Hatha, Yin og Vinyasa Yoga. De forskellige øvelser udfordrer balance, smidighed og koncentration, og du styrker hele kroppen. Der arbejdes også med åndedræt, mindfulness, meditation og afspænding. Her er plads til både nybegynderen og den erfarne, da der vil være basis- og videregående øvelser, hvor der arbejdes med justeringer. Medbring egen yogamåtte og et tæppe.

Holdnavn	Rutinerede Rytme
Ansvarlige trænere	Anita Rahbek Magnusson Heidi Rosenby Mortensen
Alder på gymnasterne	23-70
Max antal gymnaster på holdet	30
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	12
Facilitet	Toreby hallen
Træningstider	Tirsdag 19.30-21.30
Første træning dato.	Uge 36, 1/09-2026
Sidste træning dato.	Uge 13, 30/3-2027
Adgangskrav	Man skal kende til grundgymnastikken.
Venteliste	2
Kontingent	1.000 kr.
Holdbeskrivelse	Et opvisningshold med en god blanding af let øvede, rutinerede og garvede gymnaster fra 23 år og opefter. Et hold med høj træningsmoral, hvor gymnastikken er en prioritet men samtidig et fristed med masser af grin, kram og hygge. Det er her, vi lader op til den næste uge, det er her, der er fællesskab, men samtidig "mig-tid" og dermed også en prioritet. Et hold der kræver, at man er mødestabil og lader sig udfordre. I træningen lægges der vægt på en grundig opvarmning med en blanding af grundtræning, sekvenser, styrke, smidighed. Vi arbejder med tempo og styrke samt det mere ekspressive og førende, blandet med klassisk gymnastik. Holdet med stor holdånd, hvor vi er afhængige af hinanden. "Kom glad – gå gladere" Der skal forventes merudgift til håndredskab og opvisningstøj, og vi håber på og regner med 3-5 opvisninger i foråret. Ferietræninger og ekstratræninger: Tirsdag 13. oktober kl. 19.30-21.30 i hal 2 i Nykøbing Hallerne Søndag 1. november kl. 9.00-14.00 i Torebyhallen Lørdag 28. november kl. 14.00-17.00 i Torebyhallen Tirsdag 29. december kl. 19.30-21.30 i Torebyhallen Søndag 10. januar kl. 9.00-14.00 i Torebyhallen Tirsdag 16. februar kl. 19.30-21.30 i hal 2 i Nykøbing Hallerne Søndag 28. februar kl. 9.00-14.00 i Torebyhallen

Holdnavn	Mandags motion
Ansvarlig træner	Henriette Romanski
Hjælpetræner	Christina Nielsen
Alder på gymnasterne	18-99
Max antal gymnaster på holdet	25
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	10
Facilitet	Sundskolehallen
Træningstider	Mandag 18.45-20.00
Første træning dato.	Uge 40, 28/9-2026
Sidste træning dato.	Uge 13 5/4-2027
"Adgangskrav" – udtagelse, Hvornår, skriv datoer for prøvetræninger/udtagelse	
Venteliste	Nej
Kontingent	760 kr.
Holdbeskrivelse	Vi fortsætter succesen fra tidligere år, - ingen serier, rækker og takt. Mulighed for individuel træning og gode råd. Er du træt i ryg, nakke eller skuldre? Har du ondt eller vil du gerne undgå det? Har du spændinger? Så kom til rygtræning. Der er plads til alle, uanset kunnen, alder, køn og erfaring. - OPVARMNING - STYRKETRÆNING - UDSTRÆKNING - AFSPÆNDING - OG LIDT SJOV Kom og prøv det af! Hilsen Henriette og Christina

Holdnavn	Seniordans og Aktiv fritid Senior Dans
Ansvarlig træner	Annette Pfeffer
Alder på gymnasterne	40-99 år
Max antal gymnaster på holdet	25
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	12
Facilitet	Toreby Hallen
Ønsker til tider	Torsdag kl. 9.30 - 11.30
Første træning dato.	Uge 38, 17/09-2026
Sidste træning dato.	Uge 14, 08/04-2027
Kontingent	600 kr. 350 kr. Aktiv fritid
Holdbeskrivelse	Kan du lide at danse? Så er Seniordans lige noget for dig. Seniordans er dans for alle, der har lyst til af danse til god iørefaldende musik. Kom med eller uden partner. Seniordans danses alene - i rækker, kredse og kvadriller. Kendetegnende for seniordansen er, at der er mange partnerskift i løbet af dansen. SENIORDANSEN STYRKER HJERNE, HJERTE, HELBRED OG HUMØRET, så kom og vær med torsdag kl. 9.30 i Torebyhallen

Holdnavn	Multimotion
Ansvarlige trænere	Jette Jensen Birgit Bonde Birthe Sigvard
Alder på gymnasterne	40-99 år
Max antal gymnaster på holdet	50
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	12
Facilitet	Toreby Hallen
Træningstider	Tirsdag kl. 10:00 - 11.30
Første træning dato.	Uge 38, 15/09-2026
Sidste træning dato.	Uge 12 23/03-2027
Venteliste	Nej
Kontingent	760 kr.
Holdbeskrivelse	Multimotion er for jer, der har tid om formiddagen og ønsker at få rørt sig. Multimotion foregår i en god stemning og giver godt socialt samvær. Vi glæder os til at se nye og tidligere motionister i Torebyhallen. Vi begynder med fælles opvarmning, hvor hele kroppen kommer i spil. Så laver vi gode mave/rygøvelser, som styrker hele kroppen. Andre motionslege kommer vi af og til med. Derefter kan man vælge efter interesse f.eks. Volleyball (med store badebolde), kondirum og øvelser på store Swiss Ball og elastikker. Hvis du kan lide at røre dig, styrke din krop og være sammen med glade mennesker, så mød op i afslappet tøj og med en flaske vand. Der er mulighed for at betale pr. gang, så er prisen 45 kr. Du skal så melde dig til hos os ved første træning, så du kan komme på holdlisten. Vi glæder os til at se jer Hilsen Trænerteamet

Holdnavn	Senior gymnastik for alle – på og ved stole
Ansvarlig træner	Lissi Isaksen
Alder på gymnasterne	25-99 år
Max antal gymnaster på holdet	25
Min. antal gymnaster på holdet, for at holdet oprettes	4
Facilitet	Toreby Hallen
Træningstider	Onsdag kl. 10.30 - 11.30
Første træning dato.	Uge 38, 16/09-2026
Sidste træning dato.	Uge 12 17/03-2027
Kontingent	525 kr.
Holdbeskrivelse	Er du mand eller kvinde? Har du tabt din ungdoms styrke og bevægelighed, men bevaret legebarnet og lattermusklerne, så er dette hold lige noget for dig. Holdet er også for dig, som kan have andre fysiske udfordringer, og som leder efter et motionstilbud i et godt fællesskab. Vi bruger stole til støtte og hjælp i bevægelserne, og har du behov for siddende motion, kan du godt få pulsen op alligevel. Vi skal have det sjovt og rart sammen, mens vi får styrket vores krop, balance og bevægelighed.