

Holdnavn	Forælder-barn mandag
Ansvarlig træner	Dorte Fabricius
Hjælpetrænere	Mia Johansen
Alder	1 til 3 år
Sted	SUNDskolen
Tid	Mandag kl. 16:30 til 17:30
Kontingent	795 kr. inkl. Opvisnings T-shirt til barn og en voksen
Holdbeskrivelse	Vi er et hold, der sætter fokus på barnets udvikling og motorik gennem leg og samarbejde mellem forælder og barn. Der ligger 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. Vi træner på SUNDskolen om mandagen kl. 16:30 - 17:30 start uge 36 mandag d. 1/9 2025 og afslutning mandag d. 30/3 2026. Vi er to instruktører, så vi vil kunne gennemføre gymnastiktimen, selvom vi måske bliver ramt af sygdom eller andre forhindringer. I løbet af sæson vil vi invitere jer til forskellige events til bla 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/februar 2026 og ikke mindst TSG gymnastikopvisning den 28. marts 2026. Følgende lørdage er der et tilbud om familietræninger i Torebyhallen, hvor vi laver gymnastik sammen med de andre forælder/barn, puslinge og spilophold. 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. 27/9-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 8/11-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 29 /11-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 3/1 -26 kl. 9:30-11 Lørdag d. 31/1-26 kl. 9:30-11 Lørdag d. 21/2-26 kl. 9:30-11 fastelavn Der er opvisnings T-shirt til barnet og den voksne, som er deltagende med i kontingentet. Der er 25 pladser på holdet med mulighed for at komme på venteliste. Vi glæder os til at se dig og dit barn Gymnastikhilsner Mia og Dorte

Holdnavn	Forælder barn tirsdag
Ansvarlig(e) træner/trænere	Rikke Skov Hansen
Alder	1 til 3 år
Sted	SUNDskolen
Tid	Tirsdag kl. 16.30 til 17.30
Kontingent	Opvisnings T-shirt til barn og en voksen
Holdbeskrivelse	Hej Jeg hedder Rikke og jeg glæder mig til at se glade og aktive børn og forældre på vores hold. Bedsteforældre er også velkomne 😊 På forældre-barn holdet skal vi: - gennem lege og bevægelser til musik og sang, skal vi træne og styrke børnenes motorik og balance - øge børnenes lyst til at bevæge sig og styrke deres kropskendskab. (motoriktrappen) - klatre og lege på redskabsbaner og herigennem gøre børnene trygge ved at klatre/ springe/ hoppe/ snurre rundt osv. - arbejde med sjove småredskaber - være vilde og stille - have en time, hvor børn og forældre er aktive og har det sjovt sammen. Jeg prioriterer at skabe genkendelighed for børnene, så timen starter og slutter med de samme sange og lege hver gang. TSG gymnastikopvisning vil blive lørdag d. 28. marts 2026 om formiddagen. Der er T-shirt til børn og til en deltagende forælder med i kontingentet. Som forælder er det vigtigt, at du selv deltager, da dit barn ellers ikke får det fulde udbytte af gymnastikken, hvilket du heller ikke selv får. I skal være med at bygge redskabsbanerne, og skabe rammerne for jeres børn. Følgende lørdage er der et tilbud om familietræninger i Torebyhallen, hvor vi laver gymnastik sammen med de andre forælder/barn, puslinge og spilophold. 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. 27/9-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 8/11-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 29 /11-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 3/1 -26 kl. 9:30-11 Lørdag d. 31/1-26 kl. 9:30-11 Lørdag d. 21/2-26 kl. 9:30-11 fastelavn Jeg glæder mig til at se jer alle, kom glad - gymnastik hilsner fra Rikke

Holdnavn	Puslinge med forælder <i>Nyt Koncept</i> 
Ansvarlig træner	Dorte Fabricius
Hjælpetrænere	Juliane Elander Rasmussen Camilla Mogensen Melina Jensen Ida Fabricius Silke Rasmussen
Mini hjælpere	Franciska Wendelbo
Alder	2 til 5 år
Sted	SUNDskolen
Tid	Mandag kl. 17:30 til 18:30
Kontingent	650 kr. inkl. opvisnings T-shirt til gymnasten. T-shirt til forældre kan tilkøbes.
Holdbeskrivelse	 Dette er holdet for børn i alderen 2-5 år, forældre behøver ikke deltage, men er der brug for forældrestøtte er max en forælder pr. barn velkommen til at deltage i gymnastikken. Vi forventer, at forældre i salen 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. Hvis det bliver muligt, inviteres forældre til at være med til gymnastik en gang imellem – dette meldes ud, når holdet er kommet i gang. I løbet af sæsonen vil du og dit barn blive inviteret til forskellige events i foreningen. Vi holder motionsbingo i Hamborgskoven i oktober og januar, Legejungle event i januar/februar 2026. Vi deltager i den lokale gymnastikopvisning i Toreby lørdag d. 28. marts 2026. Så husk at sætte kryds i kalenderen. Følgende lørdage er der ekstra træninger i Torebyhallen med forældre. Her laver vi gymnastik sammen med foreningens andre børnehold. 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 familietræning Lørdag d. 27/9-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 8/11-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 29 /11-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 3/1 -26 kl. 9:30-11 Lørdag d. 31/1-26 kl. 9:30-11 Lørdag d. 21/2-26 kl. 9:30-11 fastelavn Der er T-shirt til børn med i kontingentet. T-shirt til forældre kan tilkøbes. Der er 25 pladser på holdet med mulighed for at komme på venteliste. Vi glæder os til nogle dejlige gymnastiktimer sammen med dit barn Gymnastikhilsner fra Dorte, Juliane, Camilla, Melina, Ida, Silke og Franciska

Holdnavn	Spilopperne
Ansvarlig træner	Dorte Fabricius
Hjælpetrænere	Maiken Enevoldsen Jette Larsen Ester Majland Hauberg Christensen Klara Spanggaard Caroline Palles Ella Elise Rønnov Bosse Freja Pedersen
Mini hjælpere	Anna Reinholdt Larsen Clara Svendsen
Alder	3 til 6 år
Sted	TSG Arena
Tid	Onsdag kl. 16:30 til 17:30
Kontingent	650 kr. inkl. opvisnings T-shirt til gymnaster
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. Vi træner onsdag kl. 16:30-17:30 i TSG Arena: Start onsdag 3/9 2025 og afslutning onsdag d. 1/4 2026. 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. Der er et lokale på 1. salen, hvor forældre, når børnene er klar til at give slip på far eller mor, kan sidde og vente. I er velkomne til at lave en kop kaffe, læse avis, snakke eller spille spil, som er deroppe. Der er også wifi, som I er velkomne til at bruge. 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 sæsonen vil du og dit barn blive inviteret til forskellige events i foreningen. Vi holder motionsbingo i Hamborgskoven i oktober og januar, Legejungle event i januar/februar 2026. Vi forventer at deltage i den lokale gymnastikopvisning i Toreby i lørdag d. 28. marts 2026. Så husk at sætte kryds i kalenderen. Følgende lørdage er der et tilbud om familietræninger i Torebyhallen, hvor vi laver gymnastik sammen med de andre forældre/barn samt puslingehold. 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. 27/9-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 8/11-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 29 /11-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 3/1 -26 kl. 9:30-11 Lørdag d. 31/1-26 kl. 9:30-11 Lørdag d. 21/2-26 kl. 9:30-11 Fastelavn Der er opvisnings T-shirt til børn med i kontingentet. Der er 35 pladser på holdet med mulighed for at komme på venteliste. Vi glæder os til nogle dejlige gymnastiktimer sammen med dit barn. Gymnastikhilsner Caroline, Anna, Clara, Klara, Ester, Ella, Freja, Jette, Maiken og Dorte
--	---

Holdnavn	Familietræning
Ansvarlige trænere	Dorte Cindie
Hjælpetrænere	Peter Kaare Camilla Mogensen Rikke Hansen
Alder	1 til 6 år
Sted	Torebyhallen
Tid	Lørdage kl. 9:30 til 11.00
"Adgangskrav"	Medlemmer på foreningens forælder barn hold, puslinge og spilophold kan deltage gratis. Ikke medlemmer er velkomne både på holdet familietræning eller pr. gang. Se pris
Kontingent	40 kr. pr gang. 6 gange for 200 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 og Spilopholdet er Familietræning inkluderet i kontingent. For alle andre koster 6 træninger a 1½ time i 200 kr. eller 40,- kr. pr. gang for en familie. Træningen vil finde sted i Torebyhallen 6 lørdag formiddage og datoerne er følgende: Lørdag d. 27/9-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 8/11-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 29 /11-25 kl. 9:30-11 Lørdag d. 3/1 -26 kl. 9:30-11 Lørdag d. 31/1-26 kl. 9:30-11 Lørdag d. 21/2-26 kl. 9:30-11 fastelavn 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
Ansvarlige trænere	Dorte Fabricius, forælder kontakt og mails Maria Larsen, Gymnastikken
Hjælpetrænere	Leif Pedersen, Camilla Mogensen, Henriette Romanski, Ida F Nielsen, Silke Rasmussen, Louise Ring, Melina Jensen, Kamilla Arildsen og Astrid Pedersen
Mini hjælpere	Anna Larsen
Alder	6 til 9 år
Sted	Torebyhallen
Tid	Tirsdag kl. 16:30 til 18:00
Kontingent	Opvisningstøj 325 kr. pr gymnast
Holdbeskrivelse	Velkommen til Seje Gymnaster! Seje Gymnaster er et dynamisk spring- og rytmehold, der byder alle drenge og piger i alderen 6-9 år velkommen. På Seje Gymnaster prioriterer vi tryghed og sikkerhed højt. Vi skaber et inkluderende miljø, hvor gymnasterne får mulighed for at udfordre sig selv og udvide deres kunnen alt imens, de danner venskaber på tværs af alder, køn og klassetrin. Vi fokuserer på at udvikle smidighed, styrke, koordination og balance, hvilket styrker kropsbevidstheden og kropsspændingen - afgørende for både spring og rytme. Vi tilpasser træningen til hvert barns tempo for at sikre optimal teknikforståelse og gradvis progression. Vores trænere og hjælpetrænere har alle modtaget kurser i springmodtagning for at sikre sikkerheden, trygheden og kvaliteten af træningen. Forventninger: Vi har nedenfor skitseret nogle forventninger fra trænerne og fra TSG til gymnaster og forældre. Forventningerne er med til at skabe rammen om de gode oplevelser for os alle: 1. Håret skal være sat op - sikkerhed 2. Ingen løse smykker - sikkerhed 3. Bare fødder eller gymnastisko/gymnastiksokker - sikkerhed 4. Ingen tyggegummi - sikkerhed 5. Deltagelse ved ekstra-træninger – udvikling og fællesskab 6. Ingen færden på redskaberne uden tilladelse fra trænerne - sikkerhed 7. Ingen film/billeder uden tilladelse fra trænerne - GDPR 8. Hvis man som forældre har spørgsmål til træningen, tøv ikke med at tage fat i os. Vi vil hellere en gerne have en dialog for at sikre den bedste oplevelse for alle. 9. Ingen forældre i hallen under træning medmindre man har en aftale med træner-teamet. Det må forventes, at børnene skal kunne være til træning uden mor og far.

	Forældre er selvfølgelig mere end velkommen til at opholde sig i forhallen, mens børnene træner. På den måde bliver det også ekstra spændende og fedt for børnene at fortælle om, hvad de har lært til træningen og til opvisningerne. Fællesskab og ekstra-træninger: I løbet af sæsonen afholder vi ekstra-træninger med fokus på teknik, rytme og den kommende opvisning, hvor børnene glædeligt skal vise jer forældre, hvad de har lært. Disse træninger er også en mulighed for forældrene til at lære hinanden at kende. Hvis nogle har lyst, så er i velkommen til at byde ind med at tage kage med, som vi spiser i fællesskab de sidste 15 min af træningen. Dette initiativ er vigtigt, fordi vi har et ønske om at vise børnene, at alle er vigtige for fællesskabet. Datoer for ekstra-træninger: Forvent ekstra-træninger lørdage kl. 12-14 på følgende datoer: Lørdag d. 27/9-25: Ryste sammen og lære hinanden at kende træning Lørdag d. 8/11-25: Ryste sammen og lære hinanden at kende træning Lørdag d. 29 /11-25: Måske bedsteforældre inviteres med til denne træning Lørdag d. 3/1 -26: Begyndende opvisningstræning – og kom i gang efter juleferien Lørdag d. 31/1-26: Opvisningstræning – meget vigtigt at prioritere denne træning Lørdag d. 21/2-26: Opvisningstræning – meget vigtigt at prioritere denne træning Vi ved, at gymnastikudvalget inviterer os til et par fede træninger i Spring- og Bevægelsescenter Vordingborg. Datoer meldes ud, så snart vi kender dem. Disse træninger vil være fredag aften Opvisninger: Vi deltager i DGI forårsopvisning i Maribo- datoen kender vi ikke endnu, men det er i starten af marts 2026. Og så selvfølgelig TSG lokalopvisning i Toreby lørdag den 28. marts 2026. Aktiviteter og udgifter: TSG arrangerer forskellige events i løbet af sæsonen, herunder motionsbingo og legeture. Udgifter til opvisningstøj er inkluderet i kontingentet. Vi glæder os til en fantastisk sæson sammen! Hilsen Trænerteamet Maria, Leif, Camilla, Kamilla, Henriette, Louise, Silke, Ida, Melina, Astrid, Anna og Dorte
--	---

Holdnavn	Gym Stars - Spring
Ansvarlig træner	Stine Ruhwald Andersen
Hjælpetrænere	Rikke Krøyer Katrine Sidor Maja Rasmussen Katja Starzynski Michael Starzynski Thomas Kristensen
Alder	9 til 13
Sted	Mandag i Torebyhallen Onsdag i Arenaen
Tid	Mandag: 16.30 til 18.45. Onsdag: 17.45 til 19.30
Kontingent	2450 kr. inkl. Dragt 600 kr. og som noget nyt en t-shirt til 150 kr.
Holdbeskrivelse	VELKOMMEN til GYM STARS SPRING På Gym Stars er vi mange forskellige gymnaster, så vi har også plads til dig! Vores hold og træninger er bygget op om kærligheden for og lysten til at dyrke gymnastik. For tredje år i træk skal holdet træne to gange om ugen, da vi har haft kæmpe succes med det, de forgangne sæsoner. Igen i år vil vi arbejde på højtryk for at udvikle gymnasterne, både inden for de basale spring, rytme og det sociale. Vi arbejder meget med det niveau, som gymnasten er på og går dem i møde med spring, som passer hertil. OBS. Pigehold Vi kommer til at træne: Mandag fra 16.30-18.45 i Torebyhallen Onsdag fra 17.45-19.30 i TSG Arena. OBS. 2 forskellige træningshaller. Til mandagstræningen vil hele holdet været samlet, dvs. alle 6 grupper. Rytme: Gul og Orange Spring: Blå, Pink, Grøn og Lilla Om onsdagen har vi i år valgt at dele træningen op, da vi er så stort et hold. Dette vil først træde i kraft, når vi har set gymnasterne an og placeret dem på et springhold. (De er ikke "låst" på et springhold, og kan måske komme til at rykke, dette er op til os som trænere) Det vigtigste ved at gå på Gym Stars er det sociale, derfor kommer der en del arrangementer (her skal forældregruppen hjælpe til for, at det kan lykkes). Vi forventer, at der kommer 3 til 4 overnatninger, ekstratræninger og spring træninger. Alt dette samt en masse smil og grin på vejen, skulle gerne ende i et brag af en opvisning med alle Gym Stars gymnasterne! Vi ønsker at lave en fest på opvisningsgulvet og prøver så vidt muligt at få 8-9 opvisninger.

	Vi forventer af dig som gymnast, at du kommer til træningerne, alle opvisninger og deltager engageret, samt har en lyst for at udvikle dig og prøve grænser af! Vi håber at dette hold er noget for dig der brænder for gymnastikken. Vi står klar til at møde dig til sæsonstart 25/26. Kram og Kolbøtter fra dit kommende træner-team.
--	---

Holdnavn	Gym Stars - Rytme
Ansvarlig træner	Stine Ruhwald Andersen
Hjælpetrænere	Rikke Krøyer Katrine Sidor Maja Rasmussen Katja Starzynski
Alder	10 til 15 år
Sted	Torebyhallen
Tid	Mandag: 16.30 til 18.45.
Kontingent	1850 kr. inkl. dragt 600 kr. og som noget nyt T-shirt til 150 kr.
Holdbeskrivelse	VELKOMMEN til GYM STARS RYTME På Gym Stars er vi mange forskellige gymnaster, så vi har også plads til dig! Vores hold og træninger er bygget op om kærligheden for og lysten til at dyrke gymnastik. Holdet vil i år træne en gang om ugen, sammen med springsiden af Gym Stars gymnasterne. Igen i år vil vi arbejde på højtryk for at udvikle gymnasterne, både inden for rytme og det sociale. Vi arbejder meget med det niveau som gymnasten er på og går dem i møde med øvelser som passer hertil, det vil til tider medføre lektier i form af serier eller momenter, der skal øves hjemme. OBS. Pigehold. Vi kommer til at træne: Mandag fra 16.30-18.45 i Torebyhallen Til mandagstræningen vil hele holdet været samlet, dvs. alle 6 grupper. Rytme: Gul og Orange Spring: Blå, Pink, Grøn og Lilla Det vigtigste ved at gå på Gym Stars er det sociale, derfor kommer der en del arrangementer (her skal forældregruppen hjælpe til for, at det kan lykkes). Vi forventer der kommer 3 til 4 overnatninger, ekstratræninger og spring træninger. Alt dette samt en masse smil og grin på vejen, skulle gerne ende i et brag af en opvisning med alle Gym Stars gymnasterne! Vi ønsker at lave en fest på opvisningsgulvet og prøver så vidt muligt at få 8-9 opvisninger. Vi forventer af dig som gymnast, at du kommer til træningerne, alle opvisninger og deltager engageret, samt har en lyst for at udvikle dig og prøve grænser af! Vi håber at dette hold er noget for dig, der brænder for rytmegymnastikken. Vi står klar til at møde dig til sæsonstart 25/26. Kram og Kolbøtter fra dit kommende trænersteam

Holdnavn	Parkour Free Running Sundby
Ansvarlig træner	Kasper Mortensen
Hjælpetrænere	Janni Rasmussen
Alder	8-15 år
Sted	Sundskolen
Tid	Onsdag 18.00 til 19.30
Kontingent	900 kr. inkl. T-shirt
Holdbeskrivelse	Dette hold egner sig godt til drenge og piger, der ikke forventer snorlige træning, og hvor der er plads til fysiske udfoldelser og til at få brændt en mase krudt af. Træningen vil bestå af: opvarmning, lege, bygge parkour baner, lære parkour trick og meget mere. Vi har 1. træning onsdag d. 3/9-25 og sidste træning onsdag d 29/4 26 Kontingent indeholder T-shirt (150kr)

Holdnavn	Acro Talent “Tidligt”
Ansvarlig træner	Lene Christansen
Hjælpetrænere	Clara Steffensen Victoria Scoot Mille My Jensen
Alder	7 til 14 år
Sted	TSG Arena
Tid	Mandag 16:15 til 17:45 (de første 3 gange fra kl. 16:30 til 18:00)
”Adgangskrav” – udtagelse	De 3 første træninger er prøvetræninger og den 15. september vil der være forældremøde under træningen samt udtagelse til om det er det “tidlige” eller “sene” Talent Hold, man skal gå på.
Kontingent	1275 kr. inkl. dragt = 400,00 kr.
Holdbeskrivelse	TSG’s Sports Acro hold er et af Danmarks bedste akrobatik hold. På ACRO TALENT er vi klar til en spændende sæson med mange seje oplevelser i akrobatikkens verden :-) ACRO Talent - er for Begynder & Let øvede (drengene som piger) i aldre fra 7 år til 14 år og som gerne vil lære at lave en vejrmølle, kolbøtte og bro, samt lære at stå på hænder op ad en væg eller frit. Der vil blive trænet målrettet og med fokus på at lære nogle gode grundteknikker i alt indenfor Sports Akrobatikken. ACRO TALENT “Tidligt” har et godt samarbejde med ACRO TALENT “Sent” & ACRO KONKURRENCE/ELITE. Holdet er for dedikerede gymnaster, der har lyst til at træne, lære og udvikle sig. De første 3 træninger vil vi rigtig gerne bruge på at hjælpe alle gymnaster med at finde deres plads på holdet. Kontingentet indeholder køb af opvisningsdragt.

Holdnavn	Acro Talent "Sent"
Ansvarlig(e) træner/trænere	Mille My Jensen
Hjælpetrænere	Mads Borre Lene Christansen Clara Steffensen
Alder	7 til 14 år
Sted	TSG Arena
Tid	Mandag 17:45 til 19:15 (de første 3 gange sammen med Talent "Tidligt" fra kl. 16:30 til 18:00)
"Adgangskrav" – udtagelse	De 3 første træninger er prøvetræninger og den 15. september vil der være forældremøde under træningen samt udtagelse til om det er det "tidlige" eller "sene" Talent Hold man skal gå på.
Kontingent	1275 kr. inkl. dragt = 400,00 kr.
Holdbeskrivelse	TSG's Sports Acro hold er et af Danmarks bedste akrobatik hold. På ACRO TALENT er vi klar til en spændende sæson med mange seje oplevelser i akrobatikkens verden :-) ACRO Talent - er for Begynder & Let øvede (drengene som piger) i aldre fra 7 år til 14 år og som gerne vil lære at lave en vejrmølle, kolbøtte og bro, samt lære at stå på hænder op ad en væg eller frit. Der vil blive trænet målrettet og med fokus på at lære nogle gode grundteknikker i alt indenfor Sports Akrobatikken. ACRO TALENT "Tidligt" har et godt samarbejde med ACRO TALENT "Tidligt" & ACRO KONKURRENCE/ELITE. Holdet er for dedikerede gymnaster, der har lyst til at træne, lære og udvikle sig. De første 3 træninger vil vi rigtig gerne bruge på at hjælpe alle gymnaster med at finde deres plads på holdet. Kontingentet indeholder køb af opvisningsdragt.

Holdnavn	Acro Konkurrence Aspiranter
Ansvarlig(e) træner/trænere	Jørgen Christiansen Vibeke Randsted Lise Stentebjerg–Milandt Kenni Christensen Mille My Jensen Nikolaj Hansen Signe Henningsen Lene Christiansen
Alder	8 til 14 år
Sted	TSG Arena
Tid	Tirsdag kl. 16:30 til 18:30 (Sammen med konkurrenceholdet)
"Adgangskrav" – udtagelse	Der vil være udtagelse til dette hold og det er træner teamet på Acro Talent, der udtager acrobater fra Talent holdene.
Kontingent	1025 kr. inkl. deltagergebyr til SM (ca. 240,00 kr.)
Holdbeskrivelse	TSG's Sports Acro Konkurrence Aspiranter er klar til endnu en sæson fuld af fart! Der vil blive trænet målrettet for at lære gode grundteknikker i alt Inden for Sports Acrobatik, og der er udtagelse på dette hold. Dette Acrohold er for dedikerede gymnaster, der har lyst til at træne på højt niveau for at udvikle sig og deltage ved Sjællandsmesterskabet i foråret og opvisninger sammen med ACRO TALENT "Tidligt" & "Sent" 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. ACRO KONKURRENCE ASPIRANTER deltager i 1 konkurrence på nationalt niveau. Hvis man gerne vil høre mere om hvad Sports Acro er, kan man henvende sig til lederteamets kontaktperson "Lene" på 40986889. - STARTDATO: Første træning er tirsdag den 7. oktober 2025 sammen med Acro konkurrence (nærmere info) Holdet træner hver mandag fra d. 1/9 2025 fra kl. 17:45 - 19:15 og tirsdag d. 7/10 – 2025 fra kl. 16:30-18:30 alle gange i TSG Arena Bemærk der vil være en udgift til en sponsor bluse + T-shirt fra TSA's støtteforening (ca. 350,00 kr.)

Holdnavn	Mandags motion
Ansvarlig træner	Henriette Romanski
Hjælpetræner	Christina Nielsen
Alder	25 til 99 år
Sted	Sundskolen
Tid	Mandag 18.30 til 19.45
Kontingent	710 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	Yoga (2 hold)
Ansvarlig(e) træner/trænere	Rie Brehmer Holm
Alder	15 til 99 år
Sted	Sal O i Nykøbing hallen
Tid	Tirsdag, kl. 17.00 til 18.00 og kl. 18.00 til 19.00
Kontingent	850 kr.
Holdbeskrivelse	Yoga-undervisningen bygger på traditioner inden for Hatha Yoga, Yin Yoga 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. Oplev roen og fordelene ved yoga. Medbring egen yogamåtte og et tæppe.

Holdnavn	Rutinerede Rytme
Ansvarlig(e) træner/trænere	Anita Rahbek Magnusson Heidi Rosenby Mortensen
Alder	23 til 99 år
Sted	Toreby hallen
Tid	Tirsdag, 19.30 til 21.30
Kontingent	950 kr.
Holdbeskrivelse	Et opvisningshold med en god blanding af rutinerede og garvede gymnaster. Et hold der kræver gymnastikerfaring og gåpåmod, 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. Alt dette for at lave et alsidigt og seværdigt opvisningsprogram. Der skal forventes merudgift til håndredskab og opvisningstøj og vi håber på og regner med minimum 5 opvisninger i foråret, der vil være flere ekstra træninger i løbet af sæsonen. 4 ekstra træninger i Torebyhallen Søndag 2/11 -25 kl. 9- 14 Lørdag 29/11-25 kl. 14-17 Søndag 11/1-2026 kl. 9- 14 Søndag 22/2-2026 kl. 9- 14 Hal 2 i Nykøbing hallerne 14/10-25 kl. 19.30-21.30 10/2-26 kl. 19.30-21.30 SUNDskolen 30/12-25 kl. 19.45-21.45

Holdnavn	Jumping Fitness børn <i>Nyt</i> 
Ansvarlig træner	Camilla sommer Hansen
Hjælpetræner	Maj-Britt Rødbro
Alder	8 til 11 år
Sted	SUNDskolen
Tid	Tirsdag kl. 17.30 til 18.30
Kontingent	850 kr. inkl. T-shirt med tryk – 150 kr.
Holdbeskrivelse	På dette hold bruger vi trampolinen som redskab til at styrke og udvikle balance, koordination, og motorik. Der er fokus på leg og glæden ved at bevæge sin krop sammen med andre børn.

Holdnavn	Jumping Fitness
Ansvarlig træner	Maj-Britt Rødbro
Hjælpetræner	Camilla Sommer Hansen
Alder	15 til 99 år
Sted	SUNDskolen
Tid	Tirsdag kl. 18.45 til 19.45
Kontingent	725 kr.
Holdbeskrivelse	Sjov motionsform, god musik og højt humør. Alle uanset fysisk form kan deltage. Hvert trin kan udføres i lav eller høj intensitet. Du må ikke være gravid på dette hold.

Holdnavn	Jumping Fitness Drum <i>NYT</i> 
Ansvarlig træner	Maj-Britt Rødbro
Hjælpetræner	Camilla Sommer Hansen
Alder på gymnasterne fra og til	15 til 99 år.
Sted	SUNDskolen
Tid	Torsdag kl. 17:00 til 18.00
Kontingent	725 kr.
Holdbeskrivelse	På dette hold står vi på gulvet og bruger trampolinen som redskab til at slå på med trommestikker. Det er en sjov og energisk træningsform, hvor hele kroppen bliver trænet og alle uanset fysisk form kan deltage.

Holdnavn	Multimotion
Ansvarlige trænere	Jette Jensen Birgit Bonde
Alder på gymnasterne fra og til	40 til 99 år
Sted	Torebyhallen
Tid	Tirsdag 10 til 11.30
Kontingent	710 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 40 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 Birgit og Jette

Holdnavn	Seniordans og Seniordans Aktiv fritid
Ansvarlig træner	Elly Margit Hansen
Hjælpetræner	Jens Erik Korsgaard
Alder	15 til 99 år
Sted	Torebyhallen
Tid	torsdage kl. 9.30 til 11.30
Kontingent	TSG-pris 550 kr. Aktiv fritid 300 kr.
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	Toreby Sports Acro Konkurrence
Ansvarlige trænere	Jørgen Christiansen Vibeke Randsted Lise Stentebjerg – Milandt Kenni Christensen Andrea Lyck Hansen Mille My Jensen Nikolaj Hansen Signe Henningsen Lene Christiansen
Alder	8 til 25 år
Sted	TSG Arena
Tid	Tirsdag 16:30 til 18:30 Torsdag fra 16:30 til 18:30 Lørdag fra 10:00 til 12:00
"Adgangskrav" – udtagelse	Dette er et udtaget hold.
Kontingent	3625 kr. inkl. deltagergebyr til SM, Nordic Cup og DM
Holdbeskrivelse	TSG's Sports Acro konkurrence hold er klar til endnu en sæson fuld af fart! På Acro konkurrence & 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 4 prøvetræninger. Hvis man gerne vil se eller høre mere om, hvad Sports Acro er, er man altid velkommen til at henvende sig til lederteamet. Der er informationsmøde i forbindelse med sæsonstart. Ud over kontingentet må der forventes yderligere udgifter til opvisning-, konkurrence- og paradetøj, transport, konkurrencelicens m.m. Acro konkurrence deltager i konkurrencer på nationalt niveau. Dato for prøve træninger & udtagelse alle gange i TSG Arena Prøvetræning, lørdag d. 23/8-2025 fra 10:00 til 12:00 Prøvetræning. Tirsdag d. 26/8-2025 fra 16:30 til 18:30 Prøvetræning. Torsdag d. 28/8-2025 fra 16:30 til 18:30 Prøvetræning. Lørdag d. 30/8-2025 Fra 10:00 til 12:00 Udtagelse af det nye Acro konkurrence hold er tirsdag d. 2-9-2025 fra 16:30 til 18:30, og første træning for det nye udtaget hold er den 4/9-25

Holdnavn	Toreby Sports Acro Elite
Ansvarlige trænere	Jørgen Christiansen Vibeke Randsted Lise Stentebjerg – Milandt Kenni Christensen Lene Christiansen
Alder	8 til 35 år
Sted	TSG Arena
Tid	Mandag fra 19:15 til 21:15 Tirsdag 18:30 til 21.00 Torsdag 16:30 til 20:00 Lørdag fra 10:00 til 13:00
"Adgangskrav" – udtagelse	Dette er et udtaget hold.
Kontingent	4325 kr. Inkl. deltagergebyr til SM, Nordic Cup & DM
Holdbeskrivelse	TSG's Sports Acro-Elite hold er klar til endnu en sæson fuld af fart! På Acro konkurrence & 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 4 prøvetræninger. Hvis man gerne vil se eller høre mere om hvad Sports Acro er, er man altid velkommen til at henvende sig til lederteamet. Ud over kontingentet må der forventes yderligere udgifter til opvisning-, konkurrence- og paradetøj, transport, konkurrencelicens m.m. Der er informationsmøde i forbindelse med sæsonstart. Acro konkurrence deltager i konkurrencer på nationalt niveau. Dato for prøve træninger & udtagelse alle gange i TSG Arena Prøvetræning, lørdag d. 23/8-2025 fra 10:00 til 12:00 Prøvetræning. Tirsdag d. 26/8-2025 fra 16:30 til 18:30 Prøvetræning. Torsdag d. 28/8-2025 fra 16:30 til 18:30 Prøvetræning. Lørdag d. 30/8-2025 Fra 10:00 til 12:00 Udtagelse af det nye Acro elitehold er tirsdag d. 2-9-2025 fra 16:30 til 18:30 Første træning for det nye udtaget hold er den 4/9-25

Holdnavn	Junior Spring NYT 
Ansvarlig(e) træner/trænere	Stine Ruhwald Andersen Camilla Mogensen
Hjælpetrænere	Melina Mogensen
Alder	13 til 18 år
Sted	Torebyhallen
Tid	Søndag i ulige uger fra kl. 10 til 11.30
"Adgangskrav"	Der vil være krav om at kunne lave en vejrmølle, en araber og et opspring i minitramp.
Kontingent	500 kr.
Holdbeskrivelse	VELKOMMEN til TSG JUNIOR SPRING I denne sæson vil der være mulighed for en hel masse hyggespring for dig som er mellem 13 og 18 år gammel. Til træningen vil der være fokus på spring teknik samt basale spring i minitramp og på bane. På holdet vil der ikke være planer om en opvisning. Vi kommer til at træne hver anden søndag (ulige uger) i Torebyhallen fra kl.10-11.30. Krav: Vi ser gerne at du inden sæsonstart kan lave en vejrmølle og araberspring / rondat samt et opspring i minitramp. Vi glæder os til at prøve kræfter af med dig, og have nogle hyggelige timer sammen 😊