



**TSG**

**SOMMERSÆSON**

**2025**



**Fællesskab  
Bevægelse  
Sjov**



[www.tsg-toreby.dk](http://www.tsg-toreby.dk)

## **Sommer gymnastik for de yngste 1-5 år i Torebyhallen**

**Kom og være med til masser af aktivitet.** Hop, løb og leg, udforsk oppe og nede, over og under på alle redskaberne. Sammen bygger vi redskabsbaner, leger og har det sjovt.

Aktive børn medbringer en aktiv voksen.

**Tirsdag i Torebyhallen kl. 16:30– 17:45.** Start d. 8/4 og slut d. 24/6 2025

**12 træninger 250 kr. 30 pladser.**

**Trænere:** Dorte, Rikke m.fl.

## **Sommerspring for skolebørn fra 0.-2. kl. i Torebyhallen**

**Vi laver springbaner i Torebyhallen, hvor skolebørn kan komme og give den gas, udvikle spring færdigheder og hygge sig med hinanden.**

Holdet kommer til at arbejde på tværs af aldersgrupper og niveauer. Vi håber på en masse gode træninger, hvor der vil blive grinet og lært en masse. Der vil blive planlagt en træning Spring- & Bevægelsescenteret DGI Huset Vordingborg, dato meldes ud senere.

**Mandag i TSG Arena kl. 16:30– 17:30.** Vi rykker træningen til Torebyhallen den 5. maj 2025. Start d. 7/4 og slut d. 23/6 2025

**10 træninger 300 kr. 30 pladser.**

**Trænere:** Stine, Tine, Dorte, Leif, Camilla, Ida, Silke, Melina m.fl.

## **Sommerspring for skolebørn fra 3.-7 kl. i Torebyhallen**

**Vi laver springbaner i Torebyhallen, hvor skolebørn kan komme og give den gas, udvikle spring færdigheder og hygge sig med hinanden.** Holdet kommer til at arbejde på tværs af aldersgrupper og niveauer. Vi håber på en masse gode træninger, hvor der vil blive grinet og lært en masse. Der vil blive planlagt en træning Spring- & Bevægelsescenteret DGI Huset Vordingborg, dato meldes ud senere.

**Mandag i TSG Arena kl. 17:30– 19:00.** Vi rykker træningen til Torebyhallen den 5. maj 2025. Start d. 7/4 og slut d. 23/6 2025

**10 træninger 300 kr. 30 pladser.**

**Trænere:** Stine, Dorte, Leif, Camilla, Ida, Silke, Melina m.fl.

## Sommer parkour for piger og drenge i TSG Arena

**Kom og vær med til sommer parkour i TSG Arena.** Vi skal bruge vores fede Parkour Rail, springbane og andre redskaber. Vi træner primært indendørs, men kan godt finde på at udforske miljøet omkring TSG Arena og i Toreby, hvis solen står højt på himlen. Der vil blive planlagt en træning Spring- & Bevægelsescenteret DGI Huset Vordingborg, dato meldes ud senere.

Alder fra 8-15 år

**Onsdag i TSG Arena kl. 16:30 -17:30** Start d. 9/4 og slut d. 25/6 2025

**12 træninger 300 kr. 20 pladser.**

HUSK indendørs sko

**Trænere:** Kasper, Jarl og Henriette

## Sommer Jumping Fitness børn

**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.

Alder fra 8-11 år

**Tirsdag i gymnastiksalen på SUNDskolen kl. 17:45-18:45**

Start 6/5 og slut 30/8 2025

**Kontingent til holdtilmelding 75 kr., som giver adgang til booking pr. gang, hvor prisen er 20 kr. 15 pladser.**

Der skal være minimum 6 tilmeldte for, at timen afvikles.

**Trænere:** Maj-Britt og Camilla

## Sommer Jumping Fitness voksne

**Sjov motionsform, god musik og højt humør.** Alle uanset fysisk form kan deltage.

Hvert trin kan individuelt udføres i lav eller høj intensitet.

Alder fra 15 år.

**Tirsdag i gymnastiksalen på SUNDskolen kl. 18:45 -20:15** inkl. tid til at stille trampoliner op og pakke dem væk igen.

Start d. 1/4 og slut d. 30/8 2025

**Kontingent til holdtilmelding 75 kr., som giver adgang til booking pr. gang, hvor prisen er 35 kr. 15 pladser.**

Der skal være minimum 7 tilmeldte for, at timen afvikles.

**Trænere:** Maj-Britt og Camilla



## Sommer yoga i Sal 0 i Nyk. F. hallerne

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.

**Tirsdag i Sal 0 i Nyk. F. hallerne kl. 17-18 og kl. 18-19.**

Start d. 1/4 og slut d. 24/6 2025.

**12 træninger 425 kr. 20 pladser pr. hold.**

**Træner: Rie**

## Sommer badminton i Torebyhallen

Har du lyst til at prøve at spille badminton eller spiller du allerede, så kom og være med til sommerbadminton. Tag gerne en ven eller veninde med, der er nemlig plads til alle. Til træningen varmer vi op, øver teknik og så spiller vi.

Det skal være rart, hyggeligt og sjovt at være med.

Start d. 6/5 og slut d. 24/6 2025.

**Trænere: Mette, Emilie og Dorte**

**Tilmelding** til holdene skal ske på [www.tsg-toreby.dk](http://www.tsg-toreby.dk) under den idræt, som du er interesseret i 😊

Har du spørgsmål, så skriv her:

[formand@tsg.toreby.dk](mailto:formand@tsg.toreby.dk),  
[gymnastik@tsg.toreby.dk](mailto:gymnastik@tsg.toreby.dk)



[www.tsg-toreby.dk](http://www.tsg-toreby.dk)