

Arrangør: PI Københavns Gymnastikafdeling
Dansk Politidrætsforbund



PI GYMNASTIK

opvisning

*Lørdag den 9. maj 2026
DGI-byen i København*

Velkommen

Endnu en sæson går på hæld, og det betyder, at PI Gymnastik endnu en gang byder velkommen til den årlige PI Opvisning.

Og hvilken sæson, 25/26 har været!

Vi har i år i foreningen hele 11 aktive hold og 298 aktive medlemmer. Det er fantastisk at opleve opbakningen til vores forening fra både vores engagerede instruktører og de mange gymnaster og dansere, der går på vores hold.

Vi er stolte over, at vi ikke kun formår at fastholde et højt antal medlemmer, der år efter år vælger PI, men også at vi fortsat er en attraktiv forening for nye ansigter. Det vidner om en god balance mellem tradition og fornyelse – dynamisk udvikling, men fastholdelse af kvalitet og værdier. Præcis som vi stræber efter. Tak til alle jer i foreningen, der er med til at gøre det muligt.

I løbet af foråret har vores mange hold repræsenteret foreningen på fantastisk vis,



ikke blot i København og hovedstadsområdet, men til opvisninger og stævner rundt omkring i hele landet.

I den forbindelse, vil vi gerne sende en stor tak til Støtteforeningen - PI-Københavns Venner for transportstøtte til opvisninger og stævner.

Fra bestyrelsens side er vi i gang med at planlægge næste sæson og få puslet et varieret holdprogram sammen. Følg med på vores hjemmeside, Facebook og Instagram, hvor vi som sædvanlig vil orientere om den kommende sæson og opdatere info om opstarten på de forskellige hold.

Til sidst, stor tak til alle instruktører i foreningen for jeres energi, ideer og indsats i den forgangne sæson - I er hele fundamentet for foreningens virke og succes. Tak til alle medlemmerne for jeres engagement og aktive opbakning. Og sidst, men ikke mindst, tak til publikum for at bruge et par timer denne lørdag i vores selskab.

Vi håber at se alle igen til næste sæson - og til næste forår til endnu en PI Opvisning.

Bestyrelsen i PI-Gymnastik

Bestyrelsen i PI Gymnastik

ANNA STENGER - FORMAND

FIE TEGEN LINDE - NÆSTFORMAND

JESSICA HYLLEBERG - KASSERER

TRINE FLOOR

CLARA NISTED

MAJKEN BØRCH BOYE

JEPPE BORG HØJ

SARA FRIIS

FREJA LUND FREDHOLM

Alle billeder i programmet: Max.Fokuss



Program

Faneindmarch og velkomst

PI-X

PI Øvede

Prepholdet

PI Styrke

PI Rytme

PI Mænd

PI Dans - Træningsholdet

TIK Opvisningshold

PI Old Stars

PI Opvisningsholdet

PI Rekrutterne

PI Elite

PI Commercial

Afslutning & Faneudmarch



Om holdene

PI-X

Instruktører: Andrea Joensen & Lilli O'Reilly

PI-X tager udgangspunkt i contemporary med fokus på floorwork, partnering og stærk fysisk træning. Holdet arbejder både med teknisk udvikling og en årlig koreografi. Undervisningen suppleres af gæsteundervisere fra bl.a. capoeira- og breakmiljøet, som bidrager med nye perspektiver på floorwork. Træningerne er krævende og ambitiøse, men altid fyldt med sved, udfordringer og god musik.

PI ØVEDE

Instruktører: Nanna Bonde & Nanna Overbeck

På PI Øvede udvikler vi os sammen gennem teknik, bevægelse og klassisk gymnastik krydret med nye elementer. Vi skubber grænser, nødder detaljer og har det sjovt. Træningen er både udfordrende og legende, med fokus på et trygt og socialt fællesskab.



PI STYRKE

Instruktører: Eva Petersson, Flemming "Flex" Jensen & Susanne Spanggård

PI Styrke er et mix-hold for voksne, hvor vi træner kroppen i en sjov og hyggelig atmosfære. Træningen kombinerer gymnastik, boldspil, styrke, crossfit, yoga og overraskelser. Alle kan være med – også uden erfaring med gymnastik.

PI RYTME

Instruktører: Klara Hjerting, Nanna Grønbech og Stine Iversen

Os på PI Rytme brænder for gymnastik og fællesskab. Vi udvikler os sammen gennem klassisk teknik, nye bevægelser og genrer. Træningen bygger på en holdindsats, hvor vi lærer både fra instruktører og hinanden. Hver onsdag skaber vi et trygt rum, hvor vi tør tage chancer og udfordre os selv.



PI MÆND

Instruktører: Michael Hammerbo & Niklas Vilstrup

PI Mænd er tilbage med fokus på dans, udvikling og fede opvisninger. Der bliver undervist i forskellige stilarter og træningerne er alsidige og energifyldte med plads til både opvisning og dans for dansens skyld. Sammen skaber vi et stærkt fællesskab med god stemning, grin og masser af bevægelse.

PI DANS - TRÆNINGSHOLDET

Instruktør: Amalie Jasim

På PI Dans elsker vi at danse og udvikle os. Vi fusionerer contemporary og hiphop med fokus på grooves, house, floorwork, koreografi og improvisation. Her støtter vi hinanden, ser fejl som en del af læringen og dyrker vores unikke styrker.



PI OLD STARS

Instruktører: Jeppe Furbo Hansen & Özkan Güleriyüz

PI Old Stars kører på tredje sæson med stor succes! Vi holder os i form, strækker ud og dyrker gamle gymnastikvenskaber. Træningen byder på opvarmning, styrke, håndstand, udstrækning, spring og rytmiske serier. Der er plads til grin, røverhistorier og masser af god stemning. Det vigtigste er fællesskab, bevægelse og glæden ved gymnastik.

PI OPVISNINGSHOJDET

Instruktører: Laura Hell Ravn, Mette Corneliussen, Michala Aabech & Sabine Jansson

PI Opvisningsholdet er holdet, hvor vi både elsker at udvikle os individuelt og fælles. Vi arbejder med rytmegymnastik, teknik, udtryk og kreative udfordringer. Træningerne byder på sved, leg, nørderi og fællesskab. Det sociale vægtes højt, og sammen skaber vi et trygt læringsrum med god energi.



PI REKRUTTERNE

Instruktører: Andrea Joensen, Sarona Sørensen, Stine K. Larsen & Vicki Zoe Risom

PI Rekrutterne er for børn på 2-5 år og deres forældre eller voksne legekammerater. Holdet træner søndag formiddag fra 9.00-10.00. Vi leger, tumler og jagter succesoplevelser i både gymnastik og fællesskab. Børnene lærer at samarbejde, stå i kø, lave kolbøtter og blive trygge på redskaber. Vi øver os i motorik, balance og snuser måske til lidt koreografi.



PI ELITE

Instruktører: Anna Bech, Freja Borly & Mille Marie Johnsen

PI Elite er for den rutinerede rytmegymnast, der brænder for målrettet træning og energifyldte opvisninger. Vi kombinerer grundgymnastik og inspiration fra forskellige dansegenrer med fokus på teknik, bevægelsesglæde og opvisningstræning. Træningerne er både udfordrende og legende, hvor vi nørdet detaljer, får pulsen op og udforsker nye bevægelser. Sammen skaber vi et stærkt fællesskab og en opvisning, vi er stolte af at gå på gulvet med.

PI Commercial



PI COMMERCIAL

Instruktør: Ida-Maria Stenz

PI Commercial kombinerer commercial, hiphop og heels med fokus på performance, teknik og stærk kropsbevidsthed. Vi arbejder med nye koreografier hver eller hver anden uge, så du får mulighed for at udforske forskellige stilarter og udvikle dit personlige udtryk. Holdet er åbent for alle og balancerer mellem feminine og maskuline udtryk.



God sommer

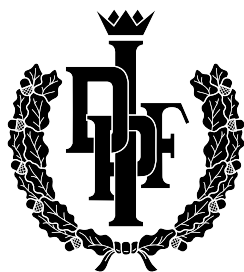
*Næste sæson
2026/2027*

Hen over sommeren vil der løbende blive offentliggjort informationer om hold, instruktører og træningstider for den kommende sæson. Sæsonstart er typisk første uge af september – men hold øje med info, da nogle hold kan afholde fortræninger allerede i august.

Tjek foreningens Facebook-side www.facebook.com/pigymnastik, Instagram-konto www.instagram.com/pigymnastik, eller hjemmesiden www.pigymnastik.dk

Har du spørgsmål til, hvilket hold der lige passer bedst til dig, er du altid velkommen til at kontakte både bestyrelse og instruktører.

Venlig hilsen
Bestyrelsen i PI Gymnastik



Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk



Se udgivelsen ONLINE



