

Arrangør: PI Københavns Gymnastikafdeling
Dansk Politiidrætsforbund



PI GYMNASTIK

opvisning

*Lørdag 10. maj 2025
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, 24/25 har været!

Vi har i år i foreningen hele 10 aktive hold og 330 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. Og flere hold fortsætter i de kommende

måneder med endnu flere opvisninger. I den forbindelse, vil vi gerne sende en stor tak til Støtteforeningen - PI-Københavns Venner for transportstøtte til opvisninger og stævner vest for Storebælt.

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



Program

Faneindmarch og velkomst

PI Rytme

PI Øvede

PI Rekrutterne

PI Dans

PI Styrke

TIK Opvisningsholdet

Pause

Sorø Performance

PI Opvisningsholdet

PI Elite

PI-X

PI Old Stars

Afslutning & Faneudmarch



Om holdene

PI RYTME

Instruktører: Klara Hjerting & Lærke Sofia Caspersen

Os på PI Rytmme 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 ØVEDE

Instruktører: Cathrine Tavs & Nanna Overbeck

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

PI REKRUTTERNE

Instruktører: Charlotte Johansen, Peter Schmidt & Rie Jochumsen

PI Rekrutterne er for børn på 3-5 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 DANS - TRÆNINGSHOLD

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 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 OPVISNINGSHOJDET - RYTME

Instruktører: Anna Dalkjær Riis, Michala Aabech & Sigrid Liv Jacobsen

PI Opvisningsholdet - Rytme 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 ELITE

Instruktører: Mille Marie Johnsen & Pernille Ravn Sundstrup

PI Elitepiger elsker udfordringer, nøderi og at gå på gulvet med en energifyldt opvisning. Vi blander gymnastik og dans med fokus på teknik, eksplosivitet og kropskontrol. Træningen er fysisk krævende, sjov og fuld af finurlige bevægelser. Sammen skaber vi et stærkt fællesskab, hvor vi inspirerer og udfordrer hinanden – både i og uden for salen.

PI-X

Instruktører: Andrea Joensen & Miran Uglljen

PI-X kombinerer contemporary, house og floorwork med fokus på teknik, kreativitet og intens træning. Andrea og Miran underviser med stor diversitet, bl.a. i partnering, improvisation og capoeira-inspireret floorwork. Holdet arbejder både på teknisk træning og en årlig koreografi. Træningerne er krævende, men altid fyldt med sved, sjov og god musik.



PI OLD STARS

Instruktører: Jeppe Furbo Hansen, Rasmus Fristed & Özkan Güleriyüz

PI Old Stars debuterede sidste 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 TRÆNINGSTYPERNE

Tovholdere: Clara Holmskov Hansen & Viktoria Visborg Thune

På PI Træningstyperne får du alsidig og udfordrende gymnastik i et trygt og inspirerende fællesskab. Uanset niveau er motivation og positiv energi det vigtigste. Selvom det er et træningshold, prioriterer vi vores ugentlige træning. I løbet af sæsonen lægger 8-10 dygtige instruktører vejen forbi og underviser.



*Næste sæson
2025/2026*



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

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

Støt vores annoncører...
...de støtter os



Se udgivelsen ONLINE



