

Arrangør: PI Københavns Gymnastikafdeling  
Dansk Politiidrætsforbund



# PI GYMNASTIKOPVISNING

LØRDAG 29. APRIL 2023

DGI-BYEN I KØBENHAVN

# VELKOMMEN



*PI Retro 2019  
Fotograf Leif Jensen*

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, 22/23 har været!**

Efter pandemi-årenes afbrydelser, aflysninger og frustrationer, kom foreningen og vores hold op i gear igen sidste sæson – og tempoet er kun fortsat opad. Vi har i år slået alle rekorder i foreningen med hele 13 aktive hold og langt over 350 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.

Vi er også stolte af, at PI Gymnastik – endnu en gang – er med i bagagen på DGIs Verdenshold, der blev udtaget tidligere på foråret og

til efteråret sætter kurs mod fjerne horisonter med showet KATA. Tre af de 28 udtagede gymnaster er tidligere PI'ere, og vi ønsker dem – og hele holdet – stort tillykke og god tur.

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

RASMUS AGERSKOV SCHULTZ  
JESSICA HYLLEBERG

FORMAND  
NÆSTFORMAND + KASSERER

KRISTINE BRANDT KOFOED  
ANNA MAYUMI KINOSHITA  
ANNA STENGER  
ØZKAN GÜLERYÜZ

VINNI FEDDERSEN  
LAURA MOLS  
ELISABETH ARNSDORF HASLUND





# PROGRAM

Faneindmarch og velkomst

PI Dans

PI Opvisningsholdet

PI Puslinge

PI-X

Gæstehold: Team Bella Grand Prix,  
Greve Gymnastik og Trampolin

PI Mænd

PI Øvede

PI Styrke

PI Fokus

PI Piger

PI Urban

PI Elitepiger

Afslutning & Faneudmarch















## OM HOLDENE

---

### PI DANS - OPVISNINGSHOLDET

Instruktører: Cecilie Werner & Magnus Kofoed

PI Dans opvisningsholdet er et ambitiøst dansehold, der henvender sig til den sultne gymnast/danser. Danserne kommer med mange forskellige baggrunde og komplimenterer hinanden – og holdet er præget af en positiv sparringskultur, hvor der deles ud af de forskellige styrker. Træningerne har fokuseret på koreografi, improvisation og dygtige gæstelærere.



### PI OPVISNINGSHOLDET

**Instruktører:** Stine Malmberg, Tanja Dragsdahl, Thomas W.D. Olesen & Søren Thomsen

PI Opvisningsholdet er et mixhold, som i år tæller 78 gymnaster, fordelt på 28 springere og 50 rytme-gymnaster. Det er holdet, hvor der er fokus på både individuel udvikling og at vokse som hold – og hvor der er lige så meget fokus på det sociale som det gymnastiske. Vi elsker at lave gymnastik, og elsker at dele vores kærlighed til gymnastik med alle, som er villige til at bruge deres forårsweekender i diverse mørke og indelukkede sportshaller.

### PI PUSLINGE

**Instruktører:** Charlotte Johansen, Rie Jochumsen & Peter Schmidt

PI Pusling er et familiehold, målrettet børn i alderen ca. 2-4 år og deres forældre. Holdet træner søndag formiddag fra 9.00-10.30, og på programmet står tumling og aktiviteter med fokus på leg, motorisk udvikling og stimulering af børnene. Der bliver hoppet, rullet, danset og sunget, og samtidig bliver der lagt vægt på, at børn og voksne er i aktivt samspil med hinanden.





## PI-X

Instruktører: Miran Ugljen & Andrea Joensen

PI-X er et hold for engagerede og rutinerede bevægere – fokus i denne sæson har været floorwork med elementer fra både contemporary og house. PI-X har også arbejdet frem mod årets koreografi, der bruger de mange forskellige kvaliteter, som holdets dansere besidder, og det er blevet kombineret til at skabe en fælles enhed.

## PI MÆND

Instruktører: Bastian Kejser & Benjamin Bramsen (+ gæsteinstruktører)

PI Mænd er et træningshold for mænd, der kan lide at bevæge sig. Konceptet er, at der i løbet af sæsonen kommer en masse gæsteinstruktører og underviser, så drengene bliver præsenteret for forskellige stilarter og bevægelsesmønstre. Vi tager ud i landet og laver et par opvisninger for at vise, hvad vi arbejder på løbet af sæsonen. Målet for holdet er at dygtiggøre sig i dansens verden uanset ens udgangspunkt, så alle er velkomne.





---

## PI ØVEDE

**Instruktører: Trine Floor & Cathrine Tavs**

PI Øvede er et nyt rytmisk gymnastikhold bestående af 27 friske piger, der mødes til træning på Vesterbro hver torsdag aften. Her fokuseres på den gode træning og dygtiggørelsen af den individuelle gymnast bl.a. med individuel feedback. Samtidig er der stort fokus på det sociale, hvor gymnastikken er en holdsport, og hvor vi løfter i flok for at skabe den gode opvisning.

## PI STYRKE

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

PI Styrke er et motionshold, hvor der er plads til alle over 30 år – også dem, der aldrig har lavet gymnastik før. Det er for M/K'ere, der ønsker en grundlæggende gymnastiktræning krydret med boldspil, styrketræning, cross-fit, yoga, konkurrencer og finurlige overraskelser. På PI Styrke fokuserer vi på træning og det sociale, men ikke opvisninger. Vi viser dog et lille udpluk af træningen til PI Opvisningen.

## PI FOKUS

**Instruktør: Mette Nagel**

Med inspiration fra både gymnastikken, men særligt fra dansens verden, er træningerne på PI Fokus en variation af et fokus på teknisk træning. Der hentes blandt andet inspiration fra ballet, jazz og den moderne teknik Horton samt på at udfordre og lege sig frem til, hvad kroppen kan bevægelsesmæssigt og narrativt. »

*PI Øvede 2023*  
*Fotograf Sebastian Max Christiansen*



---

## PI PIGER

Instruktører: Hannah Borly & Laura Smedegaard

PI Piger er et hold, hvor der er plads til forskelligheder, udvikling og great vibes. Det er et træningsmiljø, hvor der fokuseres på at modne gymnasternes bevægelsesmønstre og på at gøre gymnasterne nysgerrige på, hvad deres kroppe ellers kan. Vi går også op i, at de ikke kun skal lære fra deres instruktører, men også fra hinanden. Der er også plads til spas og løjer, så holdet har tematræning med vilde outfits en gang om måneden.

## PI URBAN

Instruktør: Ida-Maria Aagaard Stenz & Emma Svare

PI Urban er et dansehold for alle, der elsker at danse og vil udfordres i urbane og kommercielle stilarter. Holdet har i denne sæson primært fokuseret på Girly, Hip Hop, Heels og Commercial – og der er lagt vægt på at fokusere på selvtilliden og musikalitet i dansen.



*PI Elitepiger 2023*

*Fotograf Sebastian Max Christiansen*





*PI Urban 2022  
Fotograf Simone Ballan*

## **PI ELITEPIGER**

**Instruktører:** Benedicte Capion

PI Elitepiger er holdet for den rutinerede rytmiske gymnast (18+), som gerne vil blive udfordret, dygtiggøre sig og elsker at lave opvisninger. Der nørdes, svedes, grines og hygges, og på holdet leges der med bevægelser og stilarter inden for både den klassiske rytmiske gymnastik og fra dansens verden. Man møder et mix af bevægelsesgenrer og højt niveau på et hold, hvor der også er plads til leg, grin og fest.

## **PI DANS - TRÆNINGSHOLDET**

**Instruktører:** Cecilie Werner & Magnus Kofoed

PI Dans træningsholdet er et nyt tiltag denne sæson og henvender sig til dansere/gymnaster, der ønsker træning og udvikling på højt niveau, men ikke ønsker at deltage i opvisninger. Holdet har haft både koreografi, improvisationstræning og besøg af dygtige gæstelærere. Holdet har også engageret sig meget socialt, hvilket har resulteret i intens dansetræning og positiv, tryk stemning, der er gået hånd i hånd.

## **PI TRÆNINGSTYPERNE**

**Tovholdere:** Maja Vilhelmsen & Vinni Feddersen

PI Træningstyperne er et træningshold i foreningen for gymnaster 25+. Holdet deltager ikke i opvisninger, men er udelukkende centreret omkring de ugentlige træninger med en masse forskellige, dygtige instruktører, der kan udfordre gymnasterne i alt inden for grundgymnastik, contemporary, house, heels og meget mere. Her er fokus på hård træning og masser af teknik-nørderi, kombineret med socialt samvær og hygge.





*PI Piger 2019  
Fotograf Vibeke Green*





*PI Fokus 2023  
Fotograf Sebastian Max Christiansen*

# NÆSTE SÆSON 2023/2024

---

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](http://www.facebook.com/pigymnastik)

Instagram-konto [www.instagram.com/pigymnastik](http://www.instagram.com/pigymnastik) eller  
hjemmesiden [www.pigymnastik.dk](http://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

God sommer



Opvisningsholdet 2022  
Fotograf Simone Ballan



PI Elitepiger 2023 (2)  
Fotograf Sebastian Max Christiansen









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 UDGIVELSE ONLINE



STØT VORE ANNONCØRER ...  
... DE STØTTER OS





