

# VGF89's lokalopvisning – søndag d. 22. marts 2026 – Idrætscenter Vest

OBS: Dereringenfællesindmarch

<i>Tid</i>	<i>Holdnr.</i>	<i>Holdnavn</i>	<i>Instruktør</i>
10.00	<b>Velkomstv/BentBorg</b>		
10.05	Gæst	Bøvling Idræts efterskole	Bill, Malene, Stefan, Pernille, Christian, Bjarke, Josefine og Camilla
10.35	51	Basis Spring og rytme 7-13 år	Bjarke, Christina, Henry, Isabella, Martin, Olivia, Tristan, Trud
10.50	37	Bronx Piger 9-13 år	Emma, Jasmin, Lea
11.00	34a	Springlopperne 6-8 år	Dennis, Emil, Katrine, Lykke Liv, Martin, Rickie, Tanja
11.15	49	VGF Groove	Anne, Frederik, Johanne
11.22	41	Juniorpiger	Mathilde, Naja
11.30	35	Bronx drenge 7-11 år	Bent, Gustan, Kristian, Lau, Laurits, Simon
11.45	45	VGF Øvede 16+	Alberte, Kathrine, Maria
<b>Pause (5 min)</b>			
12.00	84a	Acro Opvisningsholdet	Alma, Johanne, Nicole, Sofie
12.10	84	Acro Konkurrenceholdet	Nicole, Thomas, Tina
12.30	46	VGF Fusion	Ida og Laura
12.40	53	Talentholdet 8-15 år	Anders, Anders, Bent, Emma, Gustav, Henry, Jacob, Mikael, Patrick Ida, Ida, Klaus, Oliver,
12.55	Gæst	Vedersø Efterskole	Anders,
13.25	50	Bronx Kids 12-16 år	Agash, Magnus, Mathias, Valdemar, Victor
13.40	56	VGF Movement 17+	Sebastian, Frederik
13.55	36	Boblerne 7-9 år	June, Luna, Valdemar
14.10	34	Tumlingerne 4-6 år	Dennis, Liv-Lykke, Martin, Tanja
14.25	34b	Spring/rytme piger (TeamGym)	Cilke, Ellen, Hanna, Mikaela, Nikolaj, Tristan
<b>Pause (8 min)</b>			
14.48	51	Jumping fitness	Heidi
15.00	80	Bad boys og venner 17+	Anders, Jakob, Jonas, Karsten, Martin, Valdemar
15.15	47	VGF Vision	Katrine, Kirstine, Sofie
15.25	40	Deluxe 20 +	Mille, Lærke, Thomas, Mikael, Jeppe
15.45	54	Tumblingholdet 12-25 år	Agnes, Bent, Emma, Jonas, Martin, Morten, Rasmus
16.00	48	Ladies 28+	Louise
16.12	Gæst	Bjergsnæs Efterskole	Anders, Christian, Emilie, Kathrine, Mette, Sune

16.35 Afslutning og tak for i dag