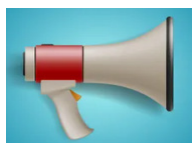


## Kære ODK medlem

Sæson 2022-2023 er ved at være slut og ODK vil takke jer alle for at være med!  
Vi ser fremad mod sæson 2023-2024 og glæder os til at byde jer alle velkomne igen.

ODKs Forårsopvisning 2023, tak for en dejlig dag  
- vi gør det igen i april 2024



### Frivillige søges

ODK er i den heldige situation at der er så mange fantastiske frivillige, instruktører og hjælpeinstruktører som uge efter uge bruger tid og kræfter på at give alle medlemmer en masse god gymnastik samt en bestyrelse og medarbejdere som gør alt hvad den kan for at gøre det hele muligt.

ODK kan altid bruge flere frivillige hænder og hoveder som ønsker at gøre en forskel for ODK. så kontakt os, gerne på mail: [odk@odk.dk](mailto:odk@odk.dk), hvis du eller en du kender har lyst til at prøve kræfter som frivillig.

Tak, fordi du læste med



ODK ønsker jer alle en dejlig sommer

### **Sommergymnastik i Lindevangsparken**

Hver onsdag fra 7. juni til 16. august er der gratis gymnastik til både børn og voksne.

kl. 18:00 - 19:30 - leg og spring for børn

kl. 18:30 - 19:30 - Motiongymnastik for voksne

Bare mød op og vær' med.

### **Sommerspring i Hermeshallen**

For springere mellem 9-16 år

Søndage: 11., 18., 25. juni

Kl. 13:00 - 15:00

Pris: 150 kr

Tilmelding via Mit ODK

ODK afholder 3 fede sommertræninger, for dig der vil have de sidste spring i kassen inden sommerferien. Hver træning vil starte med at høre hvilke spring gymnasterne gerne vil arbejde med og så bliver træningen opbygget så, alle kan arbejde imod deres mål.