



RUNGSTED
GYMNASIUM

Bliv medlem af TEAM RG



Buddy-ordning
Fitness-kort
Events

Bliv medlem af TEAM RG

Som idrætselev på RG kan du melde dig ind i Team RG og få adgang til helt særlige tilbud, både fagligt og socialt:

- Buddy-ordning
- Fitness-kørekort
- Events

Team RGs Buddy-ordning

er et godt tilbud, hvis du på grund af idrætsaktiviteter må være væk fra den almindelige undervisning i perioder. Ordningen indebærer, at en kammerat i din klasse tager noter og materiale til dig, mens du er væk og sørger for at opdatere dig med lektier, så du ikke kommer bagud i forhold til undervisningen og det, der sker på skolen.



Fitness-kørekort

Som medlem af Team RG kan du få 'kørekort' og adgangsbrik til at træne i vores nye fitness-rum. Brikken koster 50 kr. i depositum.

Kørekortet får du efter en grundig introduktion i idræt til brug af maskinerne i rummet og undervisning i løfte-/bære-teknik samt de grundlæggende principper for muskeltræning.

Du kan træne alle hverdage mellem kl. 7 og 18 – (undervisning har dog fortrinsret).



Events

Gennem Team RG får du adgang til særarrangementer på skolen. Arrangementerne kan være foredrag, hvor vi inviterer professionelle coaches og idrætsudøvere, der fortæller om deres oplevelser og lærer dig om emner som fx målsætning, motivation, ernæring og præstation.

Det kan også være besøg af en instruktør til undervisning i fx zumba eller kampsport. Der vil også blive mulighed for besøg ud af huset.

Har du selv nogle **gode ideer eller kontakter indenfor idrætsverdenen**, kan du være med til at præge Team RGs udbud. Du kan henvende dig med spørgsmål og ideer til Team RG-kordinator Jette Glargaard. Jette kan træffes hver mandag i 3. time i fællesrummet samt på følgende mail-adresse:

jg@rungsted-gym.dk



Sådan bliver du medlem

Henvend dig til Jette (JG) ang. indmeldelse i Team RG. Jette træffes hver mandag i 3. time i fællesrummet.

Medlemsblanketten kan du også hente på RGs hjemmeside under intranettet.

Team Danmark-ordning og morgentræning

Vores Team Danmark-ordning samt idrætsordningen, hvor der er mulighed for morgentræning, fortsætter som hidtil. Hvis du vil vide mere om disse ordninger, kan du orientere dig på skolens hjemmeside eller kontakte Søren Kofod:

sk@rungsted-gym.dk

Vel mødt til idræt på RG!



Medlemskab af Team RG

Navn: _____ Klasse: _____

Jeg ønsker hermed at blive medlem af Team RG og få adgang til følgende fordele:

- Adgang til skolens fitness-rum
- Tilknytning af en buddy ved idrætsligt fravær
- Mulighed for at deltage i Team RG events

Jeg er bekendt med betingelserne for adgang til fitness-rum samt buddy-ordning.

Jeg er indforstået med, at mit medlemskab er strengt personligt, og at jeg ved deltagelse i events selv er ansvarlig for at orientere mine lærere.

Medlemskabet er gældende i den tid, jeg går på RG. Periode: _____

Rungsted Gymnasium, den

Underskrift: _____
Elev

Kvittering for medlemskab: _____
Jette Glargaard (JG)