

Senior konkurrence- og træningshold

I den kommende sæson bliver du en del af **TeamGym Kronjylland**, som er et samarbejde mellem TeamGym Djurs og TeamGym Randers. Ambitionen er at skabe et større og stærkere seniormiljø med plads til forskellige mål og ambitioner.

Som en del af seniormiljøet får du mulighed for at træne på hold med forskelligt sportsligt fokus. Nogle gymnaster drømmer om at konkurrere i Danmarkserien eller Liga, mens andre primært ønsker at træne og være en del af fællesskabet. Fælles for alle seniordamer er, at gymnastikken prioriteres højt, og at du forventes at tage ansvar for din egen udvikling og bidrage positivt til holdets kultur.

Det sociale fællesskab er en vigtig del af TeamGym Kronjylland. Derfor vil du opleve aktiviteter på tværs af holdene gennem blandt andet træningsweekender, fællesspisninger og sociale arrangementer, som er med til at styrke sammenholdet i miljøet.

Vi ved, at seniorlivet kan se forskelligt ud fra gymnast til gymnast. Uddannelse, arbejde, transporttid og øvrige aktiviteter fylder naturligt mere, og derfor ønsker vi at være fleksible, så gymnastikken i højere grad kan passe ind i hverdagen. Samtidig er TeamGym Kronjylland et forpligtende fællesskab, hvor vi er afhængige af hinanden for at skabe gode træninger og et stærkt miljø. Derfor forventes det, at du prioriterer din deltagelse og bidrager aktivt til fællesskabet.

OBS: For gymnaster med længere transporttid eller et ønske om fortsat tilknytning til deres oprindelige klub kan der i særlige tilfælde laves individuelle aftaler.

Uanset om dit mål er konkurrence, udvikling eller fællesskab, er ambitionen at skabe et miljø, hvor du kan udfordre dig selv og dele oplevelserne med andre, der brænder for TeamGym.

Seniordamer – Konkurrencehold

Målrettet træning med fokus på udvikling og konkurrencer i Danmarksserien eller Liga.

Fleksible rammer, men et forpligtende fællesskab, hvor fremmøde, engagement og ansvar for egen udvikling prioriteres højt.

En del af TeamGym Kronjyllands seniormiljø med både sportslige ambitioner og sociale aktiviteter på tværs af holdene.

Træningstider

Mandag kl. 18.30 - 21.00 Rytme (Hver 2. mandag)

Tirsdag kl. 18.30 - 21.00 Spring

Torsdag kl. 18.30 - 21.00 Spring

Periode/Pris for hele sæsonen:

1. rate (17.08.26 - 17.12.26) 3.409 kr.
2. rate (05.01.27 - 30.03.27) 2.231 kr.
3. rate (01.04.27 - 15.06.27) 1.872 kr.

Tilmeldingslink: <https://rgf.halbooking.dk?holdnr=6520>

Seniordamer – Træningshold

Træning for dig, der stadig ønsker at lave gymnastik og være en del af fællesskabet uden konkurrencedeltagelse. Fleksible rammer, der gør det lettere at kombinere gymnastik med uddannelse, arbejde og øvrige aktiviteter. En del af TeamGym Kronjyllands seniormiljø med både sportslige ambitioner og sociale aktiviteter på tværs af holdene.

Træningstider

Torsdag kl. 18.30 - 21.00

Periode/Pris for hele sæsonen:

1. rate (18.08.26 - 20.12.26) 2.027 kr.
2. rate (05.01.27 - 30.03.27) 1.309 kr.
3. rate (01.04.27 - 15.06.27) 1.104 kr.

Tilmeldingslink: <https://rgf.halbooking.dk?holdnr=6519>

Seniorordning eller Studierabat

Som gymnast på vores Seniordame hold, har du mulighed for at være med i Seniorordning eller få studierabat på 20%. De to modeller kan ikke kombineres.

Det er en ordning for jer, for at gøre det økonomisk lettere at kunne være en del seniorholdene. Der vil være infomøder omkring seniorordningen i august/september måned.

Pris i alt for en sæson:

- 1 træningspas pr. uge 1.300 kr/år 2 dagsvagter i Store Hoppeland / SøndagsFræs
- 2 træningspas pr. uge 2.600 kr/år 3 dagsvagter i Store Hoppeland / SøndagsFræs
- 3 træningspas pr. uge 3.900 kr/år 4 dagsvagter i Store Hoppeland / SøndagsFræs

Kontingentet betales af to omgange - første gang ved tilmelding og anden gang lige efter nytår.

Krav for at tilmelde sig seniorordning:

Hvis du ønsker at være en del af seniorordningen, skal du senest den 4. september sende en mail til Malthe@rgf.dk og notere hvilke datoer du ønsker at have dine vagter.

Når alle vagter er på plads, vil vi registrere dig som tilmeldt seniorordningen og du vil modtage en mail om betalingen.

- Man skal være født i 2010 eller ældre
- Man skal tage 2, 3 eller 4 vagter i løbet af sæsonen, hvoraf 1-2 skal være inden jul.
- Man skal være tilstede i HELE vagtperioden.
- Hvis man bliver forhindret forud for en vagt, er skal skrive til Malthe på mail: malthe@rgf.dk
- Man skal selv holde styr på sine vagter og er ansvarlig for at møde op.
- Hvis man ikke møder op til sine vagter eller kommer for sent, får man en advarsel én gang. Hvis man ikke møder op endnu engang, afmeldes man fra ordningen og skal dermed betale fuldt kontingent.

Vagtplanen sendes senest 17 september.

Højskole eller udlandsophold i efteråret:

Hvis man har været ude at rejse eller på højskole, er det muligt at starte op på seniorordningen ved at melde

til og tage vagter, senest 10. januar.

Man skal tage 2 vagt for at komme på seniorordningen fra januar-juni måned.

Højskole eller udlandsophold i foråret:

Hvis man skal ud at rejse eller på højskole, er det muligt at starte op på seniorordningen på normalvis. Man skal tage 2 vagter for at komme på seniorordningen fra september-december måned.

20% Studierabat:

Studierabat er kun til gymnaster der er fyldt 18 år, som kan fremvise et gyldigt studiekort.

Du skal kontakte kontoret på mail rgf@rgf.dk og sende et billede af dit studiekort.

Det er ikke muligt både at være på seniorordning og få studierabat.