

Wir stellen uns vor

Die **Trainingsgruppe (TGRF)** ist ein polysportiver Verein im Embrachertal (Zürich Unterland). Die Trainings finden in Freienstein (Sporthalle und Umgebung) statt.

Wir absolvieren unsere Trainings gemeinsam, weil wir:

- Freude an sportlicher Betätigung haben
- Freude an einem Vereinsleben haben
- Gemeinsamkeit uns wichtiger ist als «Effizienz»
- Gemeinschaft pflegen

Unser Vereinsmotto: **Gemeinsam statt Einsam**

Der Verein wurde 1980 gegründet und zählt ca. 60 Aktiv- und 10 Passiv-Mitglieder.

Unsere Disziplinen stehen für alle Mitglieder zur Verfügung:



Jogging



Walking



Kräftigung,

Koordination, Fitness



Unihockey



Biken



Rennvelo



Unser Training

Montag 19:30 – 21:00 Uhr
19:30 – 20:15 Uhr
20:15 – 21:00 Uhr

Montag 19:30 – 20:45 Uhr

Montag 21:05 – 21:55 Uhr
(nach Absprache)

Samstag 13:30 Uhr (3-4 Std)

Samstag 13:30 Uhr (3-4 Std)
(nach Absprache)

Plausch-Unihockey

- Vater/Mutter mit Kind (10-14 Jahre) und Erwachsene/Jugendliche
- Erwachsene/Jugendliche (ab 15 Jahre)

Jogging / Walking

(Besammlung Walking: Parkplatz Sporthalle Freienstein)

Kräftigung, Koordination, Fitness

Mountain Bike (ganzjährig)

Rennvelo (Frühling-Herbst)

Sporthalle Freienstein

Sporthalle Freienstein

Sporthalle Freienstein

Gemeindehaus Freienstein

Gemeindehaus Freienstein

Walking: Einstieg für Erfarene + Beginners jederzeit möglich.



Du bist bei uns willkommen – als neues Mitglied oder zum Schnuppertraining.