

# Jahresprogramm 2026

 **Trainingsgruppe.ch**  
Rorbas-Freienstein



gemeinsam statt einsam

# Willkommen im neuen Vereinsjahr

Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder

Das Vereinsjahr im Vorstand ist – nebst den üblichen Standardtraktanden – vor allem unter dem Zeichen «Stabwechsel» gestanden.

Nach der Jahresversammlung 2014 habe ich im Januar 2015 meine Tätigkeit als Präsident im Vorstand angetreten. Und nun, 11 Jahre später, trete ich aus dem Vorstand aus.

Während all dieser Zeit konnte ich auf ein eingespieltes Team im Vorstand zählen. Wir haben am selben Strick gezogen und uns gegenseitig unterstützt. Und ausserhalb der Sitzungen haben wir Gemeinsames (wie Vorstandssessen und Fondue im Winter im Freien) genossen und uns dem Vereinsleben gewidmet.

Während all diesen Jahren haben wir einiges erreicht, aber einiges ist uns nicht gelungen, wie wir es uns gewünscht hätten. Hier einige Beispiele:

Das haben wir erreicht:

- Herbstfest 2017 + 2023 (Hauptarbeit beim OK Herbstfest)
- Aktivitäten Jahresprogramm beibehalten, ergänzt und angepasst (z.B. Ausflug mit Partner)
- Abschaffung Meisterschaft (Aufwand/Teilnahme stimmte nicht mehr)
- Zukünftig stärkerer Einfluss Unihockey (2 Vorstandsmitglieder seit 2025)

Das haben wir nicht erreichen konnten

- Nachwuchs und damit Verjüngung für die 2-Fuss- und 2-Rad-Disziplinen
- Beibehaltung Dorf-Sekletä

Die bedeutendste Änderung im Jahr 2026 betrifft das Gymnastik-Hallentraining. Stefanie Monnier hat als Leiterin auf Ende 2025 aufgehört. Priska Tita-Heller wird uns als Leiterin erhalten bleiben. Jedoch wird das Training am Montagabend nur noch alle 2-3 Wochen durchgeführt. Falls Priska einmal den Termin nicht halten kann, wird Antonia Fritschi das Training leiten, sofern dann verfügbar,

Ich danke allen, die in irgendwelcher Form unser Verein auch letztes Jahr wieder unterstützt haben. Speziell danken möchte ich den Organisatoren für Bike- und Rennvelo-Touren + -Weekend (Philipp Amhof, Ali Hosseini, Fritz Humm, Ueli Meier, Werner Schneeberger, Walter Sturzenegger), Rita Saturbano und Sue Schweizer für den Jahresendhöck, den Gymnastik-Leiterinnen Priska Tita-Heller + Stefanie Monnier, Philipp Amhof für Organisation Schneeschuh-Weekend. 🙌

Dem Vorstand danke ich für die gute und konstruktive Zusammenarbeit während all den Jahren und wünsche der jetzigen Equipe viel Erfolg.

Allen Mitgliedern wünsche ich ein unfallfreies und erlebnisreiches 2026.

Der abtretende Präsident  
Markus Guggisberg

## **TGRF Vorstand**

Philipp Amhof	Präsident	044 860 37 58
Philipp Böhlen	PR, Homepage	079 476 82 47
Thomas Huber	Finanzen	079 537 08 23
Rudolf Elmer	Sekretär	078 725 29 96

## **Funktionäre**

Sue Schweizer	Revisorin
Thomas Kreser	Revisor

## **Disziplinen-Leiterinnen und -Leiter**

Priska Tita-Heller (Stv. Antonia Fritschi)	Fitness-Training Sporthalle (Kräftigung, Koordination, Fitness)
Philipp Böhlen / Thomas Huber	Unihockey
--	Walking
Markus Guggisberg	Laufen
--	Rennvelo
Philipp Amhof	Mountainbike

## **Jahresbeitrag**

Aktive	Fr. 70.-
Passive	Fr. 30.-
Lehrlinge/Studenten	Fr. 20.-
Schüler	Gratis

## **Kontaktdaten**

Mailadresse	info@trainingsgruppe.ch
Homepage Internet	www.trainingsgruppe.ch

Bankverbindung	IBAN: CH81 8080 8004 7756 2040 4
- Adresse Begünstigter	Raiffeisen, St. Gallen Trainingsgruppe Rorbis-Freienstein 8427 Rorbis-Freienstein

# 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

### Plausch-Unihockey

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

Sporthalle Freienstein

Montag 19:30 – 20:45 Uhr

### Jogging / Walking

(Besammlung Walking: Parkplatz Sporthalle Freienstein)

Sporthalle Freienstein

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

### Kräftigung, Koordination, Fitness

Sporthalle Freienstein

Samstag 13:30 Uhr (3-4 Std)

### Mountain Bike (ganzjährig)

Gemeindehaus Freienstein

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

### Rennvelo (Frühling-Herbst)

Gemeindehaus Freienstein









**Walking:** Einstieg für Erfahrene + Beginners jederzeit möglich.



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

# TGRF Jahresprogramm 2026

Stand 4.2.2026

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Besammlng/Info
Sa/So	21./22.2.	Sa+So	Weekend mit Schneeschuhwanderung (Philipp Amhof)	Infos folgen
So	29.3.	Ab 12 Uhr	 Eglisauer Laufday (Walking/Run 5/10/20km)	<a href="http://www.laufday.ch/">http://www.laufday.ch/</a>
Fr	13.3.	18 Uhr	TGRF Ausflug mit Partner/in (Markus G)	Curling Plausch Event (inkl. Nachtessen) Infos folgen
So	31.5.	13:00	 Halbtagestour Rennvelo (Philipp A)	Schulhaus Freienstein
Fr	26.6.	18:30	TGRF Grillabend	Infos folgen
Mi	1.7.	Nachm.	Arbeitseinsatz Neophyten Naturschutzverein RFT	Infos folgen
So	5.7.	08:30	 Tagestour Rennvelo (???)	Schulhaus Freienstein Infos folgen
Sa	11.7./12.9. wetterabh.	Tag	 Bike Tagestour (Markus G)	Infos folgen
Fr	Juli-Sept	Tag	 4-Täler Trail rechtes Zürichseeufer mit Walti (Stefan Grüring)	Infos folgen
Sa	8.8.	Tag	 Bike Event Schwellbrunn (Markus G)	Infos folgen
Sa	29.8.	Tag	 12-Apostel Tour Rennvelo «I dodici Apostoli di Rorbas con Spaghetti» (Hugo Faas / Martin Born)	
Fr/Sa	4./5.9.	Tag	 Rennvelo Weekend (???)	Schulhaus Freienstein Infos folgen
Sa	14.11.	13:00	 Chlaus Bike (Sonja L)	Schulhaus Freienstein mit „Bräteln“, Infos folgen
Mo	14.12.	21:00	Jahresendhöck (Rita S)	Infos folgen
Fr	8.1.27	20:00	Jahresversammlung	gemäss Einladung

**Disziplinen:**  Rennvelo  Laufen  Biken  Walken