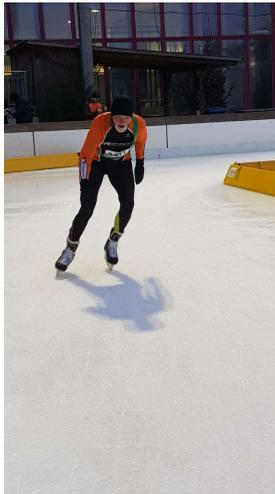


# Jahresprogramm 2024



gemeinsam statt einsam

## TGRF Vorstand

Markus Guggisberg  
Philipp Amhof  
Sonja Lienhard  
Rudolf Elmer

Präsident	078 695 53 14
Mountainbiken	044 860 37 58
KassiererIn	079 751 39 79
Sekretär	078 725 29 96

## Funktionäre

Aldo Bucher  
Sue Schweizer  
Philipp Jerjen

Revisor  
Revisorin  
Webmaster



## Disziplinen-Leiterinnen und -Leiter

Priska Tita-Heller  
Stefanie Monnier  
Markus Guggisberg



Fitness-Training Sporthalle  
(Kräftigung, Koordination, Fitness)

--

Philipp Amhof  
Ali Hosseini / André Zberg

Laufen  
Rennvelo  
Mountainbike  
Unihockey

## Jahresbeitrag

Aktive  
Passive  
Lehrlinge/Studenten  
Schüler

Fr. 70.-  
Fr. 30.-  
Fr. 20.-  
Gratis

## Kontaktdaten

Mailadresse  
Homepage Internet

[info@trainingsgruppe.ch](mailto:info@trainingsgruppe.ch)  
[www.trainingsgruppe.ch/](http://www.trainingsgruppe.ch/)

Konto PostFinance

IBAN: CH84 0900 0000 8401 1980 5  
PostFinance AG, Mingerstr. 20, 3030 Bern  
Trainingsgruppe Rorbass-Freienstein  
8427 Rorbass-Freienstein

- Adresse Begünstigter

# Wir stellen uns vor

Die **Trainingsgruppe (TGRF)** ist ein polysportiver Verein im Embrachertal (Zürich Unterland). Die Trainings finden in Freienstein (Sporthalle resp. 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 – 20:45 Uhr

**Jogging / Walking**

Sporthalle Freienstein

(Besammlung Walking: Parkplatz Sporthalle Freienstein)

Montag 19:30 – 20:15 Uhr

**Plausch-Unihockey, Gruppe 1\***

Sporthalle Freienstein

Montag 20:15 – 21:00 Uhr

**Plausch-Unihockey, Gruppe 2\***

Sporthalle Freienstein

Montag 21:05 – 21:55 Uhr

**Kräftigung, Koordination, Fitness**

Sporthalle Freienstein

Samstag 13:30 Uhr (3-4 Std)

**Mountain Bike (ganzjährig)**

Gemeindehaus Freienstein

Samstag 13:30 Uhr (3-4 Std)

**Rennvelo (Frühling-Herbst)**

Gemeindehaus Freienstein

\* Unihockey: Gruppe 1: Erwachsene + Jugendliche | Gruppe 2: nur Erwachsene

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

**Jogging/Walking/Unihockey:** nach Training → Willkommen zum geführten Training «Kräftigung, Koordination, Fitness»



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

Kontakt: Markus Guggisberg, Präsident (044 876 03 96 | markus.guggisberg@gmx.ch)

# TGRF Jahresprogramm 2024

Stand 12.2.2024

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Besammlng/Info
Sa	20.1.	Ab 18 Uhr	Helferfest Herbstfest (gem. sep. Einladung)	Gemeindesaal Freienstein
<del>So</del>	<del>28.1.</del>	<del>Tag</del>	<del>Unterlandstafette (Ueli Meier)</del>	<del>Separate Info</del>
So	7.4.	Ab 12 Uhr	 Eglisauer Laufday (Walking/Run 5/10/20km)	Infos folgen <a href="http://www.laufday.ch/">http://www.laufday.ch/</a>
Sa/So	24./25.2.	Ab Sa Abend	Weekend Schneeschuulaufen (Sa Nacht bei Vollmond!!)	Infos folgen
Sa	13.4.	Ab 18 Uhr	TGRF Ausflug mit Partner/in ➔ <b>Billardcenter Breakpoint, Bülach</b>	Infos folgen
So	5.5.	13:00	 Halbtagestour Rennvelo (Philipp Amhof)	Schulhaus Freienstein
Sa	15.6./7.9. wetterabh.	Tag	 Bike Tagestour (Philipp Amhof)	Infos folgen
Fr	28.6.	18:00	TGRF Grillabend	Infos folgen
Mi	3.7.	Nachm.	Arbeitseinsatz Neophyten Naturschutzverein RFT	Infos folgen
So	7.7.	08:30	 Tagestour Rennvelo (Chrigel Hernach)	Schulhaus Freienstein Infos folgen
Sa	10.8.	Tag	 Bike Event Schwellbrunn	Infos folgen
Fr/Sa	31.8./1.9.	Tag	 Rennvelo Weekend (???)	Schulhaus Freienstein Infos folgen
Sa	16.11.	13:30	 Chlaus Bike (???)	Schulhaus Freienstein mit „Bräteln“, Infos folgen
Mo	16.12.	21:00	Jahresendhöck (Yvonne Marchitelli + Monika Broger)	Infos folgen
Fr	10.1.25	20:00	Jahresversammlung	gemäss Einladung

**Disziplinen:**  Rennvelo  Laufen  Biken  Walken