

# 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	<b>Jogging / Walking</b>	Sporthalle Freienstein (Besammlung Walking: Parkplatz Sporthalle Freienstein)
Montag	19:30 – 20:15 Uhr	<b>Plausch-Unihockey</b> , Gruppe 1*	Sporthalle Freienstein
Montag	20:15 – 21:00 Uhr	<b>Plausch-Unihockey</b> , Gruppe 2*	Sporthalle Freienstein
Montag	21:05 – 21:55 Uhr	<b>Kräftigung, Koordination, Fitness</b>	Sporthalle Freienstein
Samstag	13:30 Uhr (3-4 Std)	<b>Mountain Bike</b> (ganzjährig)	Gemeindehaus Freienstein
Samstag	13:30 Uhr (3-4 Std)	<b>Rennvelo</b> (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)