

**Fitnessriege  
Trainings- und Jahresprogramm  
2022**



**Anlässe als Verein oder Fitnessriege Damen & Männer**

Stand: 15.02.2022

Datum	Beginn	Veranstaltung	Riege	Ort
So, 09.01.22	14.00 Uhr	Neujahrsbegrüssung	TVO	Bahnhof St. Fiden
Mo, 10.01.22	Fr, 14.1.2022	Woche der offenen Tür (nur intern)	TVO	
<b>Do, 03.03.22</b>	18.30 Uhr	<b>Riegenversammlungen und Vereinsehrungen (NEU: Donnerstag)</b>	TVO	
So, 06.03.22		Skiturnfahrt	TVO	Davos
Di, 19.04.22	ab 16.00 Uhr	OFFA-Aufbau	TVO	
Mi, 20.04.22	So, 24.4.2022	OFFA, täglich Training und Showprogramm mit unserer Jugi	TVO	
Mo, 25.04.22	16.00 Uhr	OFFA-Abbau	TVO	
Sa, 21.05.22		<b>Sport-Fit-Tag</b>	Fitness Frauen und Männer	Kirchberg SG
Mo, 30.05.22		DV IG SportStadt St. Gallen	TVO	
Mi, 15.06.22	So, 19.6.2022	National Summer Games 2022	TVO	
Fr, 24.06.22	So 26.6.2022	Kreisturnfest Balgach	TVO aktiv	Balgach
Mo, 08.08.22		Funktionärsanlass	nur TVO Funktionäre	
Sa, 20.08.22		St. Galler Fest / Vereinsmeile	TVO	
Di, 23.08.22	Sa, 27.08.2022	Offene Türen im Sommer	TVO	Turnhallen Oberzil
Sa, 27.08.22	So, 28.08.2022	<b>Zweitägige Turnfahrt</b>	Fitness Frauen & Männer	Jeanette
Fr, 28.10.22	18.20 Uhr	Fitnessriegen Abend Boccia	Fitness Frauen & Männer	SG Espenmoos
Sa, 03.12.22	18.30 Uhr	Chlausabend mit Nachtessen	Fitness Frauen & Männer	
Mi, 07.12.22	12.30 Uhr	Chlaussprint	TVO	Athletik Zentrum St. Gallen
<b>2023</b>				
Do, 02.03.23		Riegenversammlungen und Vereinsehrungen		
September 2023		Organisation St. Galler Turnshow	TVO	Athletik Zentrum St. Gallen

# Fitnessriege Trainings- und Jahresprogramm 2022



## Fitnessriege Dienstag (Männer) in der Turnhalle Oberzil

Datum	Beginn	Trainingsart	Einlaufen	Training Fitness	Training 50+	Ferien	Restaurant	Bemerkungen	
Di, 04.01.22	20.30 Uhr	Outdoor		Stöff			Hirschen		
Di, 11.01.22	20.30 Uhr	Koordination (& Spiel)		Dominik			La Bocca		
Di, 18.01.22	20.30 Uhr	Outdoor		Rolf			Hirschen	Lauf draussen	
Di, 25.01.22	20.30 Uhr	Spielstunde		Urs			La Bocca		
Di, 01.02.22	20.30 Uhr	Spiel		Dominik		Skiferien	Rennbahn		
Di, 08.02.22	20.30 Uhr	Koordination (& Spiel)		Luki			Hirschen		
Di, 15.02.22	20.30 Uhr	Outdoor		Jack			La Bocca	Lauf draussen	
Di, 22.02.22	20.30 Uhr	Spielstunde		Tobi			Hirschen		
Di, 01.03.22	20.30 Uhr	Outdoor		Gerado			Rennbahn	Lauf draussen	
Di, 08.03.22	20.30 Uhr	Volleyball		Volleyballtrainer STV			Hirschen		
Di, 15.03.22	19.30 Uhr	Outdoor und Volleyball	19.30 - 20.30 Lauf mit Kurt / ab 20.30 Volleyballtrainer STV				La Bocca	Lauf draussen	
Di, 22.03.22	20.30 Uhr	Sport Fit Tag		Erika & Dora			Hirschen		
Di, 29.03.22	20.30 Uhr	Sport Fit Tag		Erika & Dora			offen		
Di, 05.04.22	20.30 Uhr	Koordination & Spiel		Tobi			Rennbahn		
Di, 12.04.22	20.30 Uhr	Spiel		Tobi		Frühlingsferien 09.-23.04.2022	Hirschen		
Di, 19.04.22	16.00 Uhr	<b>OFFA Gerätetransport (OFFA 20.04 - 25.04.22)</b>							
Mo, 25.04.22	16.00 Uhr	OFFA Geräterücktransport							
Di, 26.04.22	20.30 Uhr	Outdoor		Gerardo			La Bocca	Lauf draussen	
Di, 03.05.22	20.30 Uhr	Sport Fit Tag		Erika & Dora			Rennbahn		
Di, 10.05.22	20.30 Uhr	Sport Fit Tag		Erika & Dora			Hirschen		
Di, 17.05.22	20.30 Uhr	Sport Fit Tag		Erika & Dora			La Bocca		
Di, 24.05.22	20.30 Uhr	Outdoor		Kurt			Hirschen	Lauf draussen	
Di, 31.05.22	20.30 Uhr	Spielstunde		Ernst			offen		
Di, 07.06.22	20.30 Uhr	Spielstunde		Patrick			Rennbahn	<b>draussen</b>	
Di, 14.06.22	20.30 Uhr	Koordination & Spiel		Tobi			Hirschen	<b>draussen</b>	
Di, 21.06.22	20.30 Uhr	Spielstunde		Stöff			La Bocca	<b>draussen</b>	
Di, 28.06.22	20.30 Uhr	Koordination & Spiel		Patrick			offen	<b>draussen</b>	
Di, 05.07.22	20.00 Uhr	Spielstunde		Ernst			Rennbahn	<b>draussen</b>	
Di, 12.07.22	18.00 Uhr	Sommerprogramm 1 (die Golferei in Mörschwil mit Nachtessen)							
Di, 19.07.22						Sommerferien 9.07. - 14.08.22			
Di, 26.07.22									
Di, 02.08.22									
Di, 09.08.22	ab 17.00 Uhr	Sommerprogramm 2 (Familienanlass, Peter und Paul Grillstelle)							

**Fitnessriege  
Trainings- und Jahresprogramm  
2022**



**Fitnessriege Dienstag (Männer) in der Turnhalle Oberzil**

Datum	Beginn	Trainingsart	Einlaufen	Training Fitness	Training 50+	Ferien	Restaurant	Bemerkungen
Di, 16.08.22	20.30 Uhr	Spielstunde		Kurt			Rennbahn	draussen
Di, 23.08.22	20.30 Uhr	<b>Volleyball-Expert</b>		XX			Hirschen	
Di, 30.08.22	<b>20.30 Uhr</b>	Spielstunde		Luki			La Bocca	draussen
Di, 06.09.22	20.30 Uhr	Volleyball		Jan			Rennbahn	
Di, 13.09.22	20.30 Uhr	Outdoor		Ernst			Hirschen	Lauf draussen
Di, 20.09.22	20.30 Uhr	<b>Volleyball-Expert</b>		XX			La Bocca	
Di, 27.09.22	20.30 Uhr	Spielstunde		Dominik			offen	
Di, 04.10.22	20.30 Uhr	Spielstunde		Patrick		Herbstferien 02.10. - 23.10.22	Rennbahn	
Di, 11.10.22	17.00 Uhr	Bowling					Säntispark	
Mo, 17.10.22	17.00 Uhr	FM1 Zelt						
Di, 18.10.22	17.00 Uhr	OLMA Dienstag		OLMA Do, 13. - So, 23.10.2022				
Di, 25.10.22	20.30 Uhr	<b>Volleyball-Expert</b>		XX			La Bocca	
<b>Di, 01.11.22</b>	20.30 Uhr	<b>kein Training, da Halle geschlossen</b>						
Di, 08.11.22	20.30 Uhr	<b>Helvetia Skifit / Fitness</b>		Matthias			Rennbahn	
Di, 15.11.22	20.30 Uhr	Outdoor		Ernst			Hirschen	Lauf draussen
Di, 22.11.22	20.30 Uhr	<b>Zumba</b>		Stöff			La Bocca	
Di, 29.11.22	20.30 Uhr	Spielstunde		Patrick			offen	
Di, 06.12.22	20.30 Uhr	Outdoor		Rolf			Rennbahn	Lauf draussen
Di, 13.12.22	20.30 Uhr	<b>Zumba</b>		Nadja			Hirschen	
Di, 20.12.22	20.30 Uhr	Spielstunde		Urs			La Bocca	
Di, 03.01.23	20.30 Uhr	Spielstunde		Stöff			Rennbahn	
Di, 10.01.23	20.30 Uhr	Koordination & Spiel		Stöff			Hirschen	