

# Fitnessriege Trainings- und Jahresprogramm 2020



Stand: 01.02.20

## Anlässe als Verein oder Fitnessriege Damen & Männer

| Datum        | Beginn       | Veranstaltung                | Riege                   | Ort                                 |
|--------------|--------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| So, 05.01.20 |              | Neujahrsbegrüssung           | TVO                     |                                     |
| Sa, 18.01.20 | 16.00 Uhr    | Unihockeyturnier             | Aktivriege              | Turnhallen Oberzil                  |
| Fr, 06.03.20 | 18.30 Uhr    | Riegen- & Vereinsversammlung | TVO                     | Kirchgemeindehaus St. Maria Neudorf |
| So, 08.03.20 | 7.00 Uhr     | Skiturnfahrt Davos           | TVO                     |                                     |
| Sa, 02.05.20 | ab 10.30 Uhr | Thaler Crosslauf 5 km        | Rolf & Co.              | Sportanlage Oberfeld in Thal SG     |
| Sa, 16.05.20 |              | Sport Fit-Tag                | Fitness Frauen & Männer | Wattwil                             |
| Fr, 19.06.20 | So, 21.06.20 | Kantonturnfest AR 2020       | Fitness Frauen & Männer | Teufen                              |
| Di, 07.07.20 |              | Sommerprogramm               | Fitness Frauen & Männer |                                     |
| Fr, 07.08.20 |              | Funktionärsanlass            | nur TVO Funktionäre     |                                     |
| Sa, 15.08.20 | ab 10:00 Uhr | St. Galler Fest Kinder-OL    | TVO                     | Vadian Denkmal SG                   |
| Mo, 24.08.20 | Fr, 28.08.20 | Offene Türen im Sommer       | TVO                     |                                     |
| Sa, 29.08.20 | So, 30.08.20 | Zweitägige Turnfahrt         | Fitness Frauen & Männer |                                     |
| Fr, 23.10.20 | 18.30 Uhr    | Fitnessriegen Abend Boccia   | Fitness Frauen & Männer |                                     |
| Di, 03.11.20 | 20.30 Uhr    | Helvetia Skifit              | Aktiv- & Fitnessriege   | Turnhallen Oberzil                  |
| Mi, 02.12.20 | 12.30 Uhr    | Chlausensprint               | TVO                     | Athletik Zentrum St. Gallen         |
| Sa, 05.12.20 |              | Chlausabend                  | Fitness Frauen & Männer |                                     |

### 2021

|              |              |                                |            |                             |
|--------------|--------------|--------------------------------|------------|-----------------------------|
| So, 03.01.21 |              | Neujahrsbegrüssung             | TVO        |                             |
| Mo, 11.01.21 | Fr, 15.01.21 | Woche der offenen              | TVO        |                             |
| Sa, 16.01.21 |              | Unihockeyturnier               | Aktivriege | Turnhallen Oberzil          |
| Fr, 05.03.21 |              | Riegen- und Vereinsversammlung | TVO        |                             |
| So, 07.03.21 |              | Skiturnfahrt                   | TVO        |                             |
| Fr, 18.06.21 | So, 20.06.21 | Kantonturnfest Benken          |            |                             |
| Mi, 08.12.21 | 12.30 Uhr    | Chlausensprint                 | TVO        | Athletik Zentrum St. Gallen |

### 2022

|              |              |                       |     |                  |
|--------------|--------------|-----------------------|-----|------------------|
| Mi, 15.06.22 | So, 19.06.22 | Special Olympic Games | TVO | Stadt St. Gallen |
|--------------|--------------|-----------------------|-----|------------------|

### 2023

|  |  |                                  |     |                             |
|--|--|----------------------------------|-----|-----------------------------|
|  |  | Organisation St. Galler Turnshow | TVO | Athletik Zentrum St. Gallen |
|--|--|----------------------------------|-----|-----------------------------|

# Fitnessriege Trainings- und Jahresprogramm 2020



## Fitnessriege Dienstag (Männer) in der Turnhalle Oberzil

| Datum        | Beginn           | Trainingsart                    | Einlaufen | Training Fitness                    | Training 50+ | Ferien          | Restaurant | Bemerkungen        |
|--------------|------------------|---------------------------------|-----------|-------------------------------------|--------------|-----------------|------------|--------------------|
| Di, 07.01.20 | 20.30 Uhr        | Spielstunde                     |           | Stöff                               |              |                 | Rennbahn   |                    |
| Di, 14.01.20 | 20.30 Uhr        | Koordination & Spiel            |           | Dominik                             |              |                 | Linsebühl  |                    |
| Di, 21.01.20 | 20.30 Uhr        | Outdoor                         |           | Rolf                                |              |                 | Espenmoos  | Lauf draussen      |
| Di, 28.01.20 | 20.30 Uhr        | Spielstunde                     |           | Urs                                 |              | Skiferien       | Hirschen   |                    |
| Di, 04.02.20 | 20.30 Uhr        | Fitness / Sport Fit-Tag         | Ivo       | Ivo / Erika & Dora                  |              |                 | Rennbahn   |                    |
| Di, 11.02.20 | 20.30 Uhr        | Koordination & Spiel            |           | Urs                                 |              |                 | Linsebühl  |                    |
| Di, 18.02.20 | 20.30 Uhr        | Outdoor / Turnfest              |           | Rolf / Stöff                        |              |                 | Espenmoos  | Lauf draussen      |
| Di, 25.02.20 | 20.30 Uhr        | Spielstunde                     |           | Patrick                             |              |                 | Hirschen   |                    |
| Di, 03.03.20 | 20.30 Uhr        | Fitness / Sport Fit-Tag         | Ivo       | Ivo / Erika & Dora                  |              |                 | Rennbahn   |                    |
| Di, 10.03.20 | 20.30 Uhr        | Koordination & Spiel            |           | Vigi                                |              |                 | Linsebühl  |                    |
| Di, 17.03.20 | 20.30 Uhr        | Outdoor / Turnfest              |           | Stöff                               |              |                 | Espenmoos  | Lauf draussen      |
| Di, 24.03.20 | 20.30 Uhr        | Fitness                         | Luki      | Luki                                | Ivo          |                 | Hirschen   |                    |
| Di, 31.03.20 | 20.30 Uhr        | Spielstunde                     |           | Patrick                             |              |                 | Rennbahn   |                    |
| Di, 07.04.20 | 20.30 Uhr        | Koordination & Spiel            |           | Tobi                                |              | Frühlingsferien | Rennbahn   |                    |
| Di, 14.04.20 | 16.00 Uhr        | OFFA Gerätetransport            |           |                                     |              |                 |            | SG TH Kreuzbleiche |
| Mo, 20.04.20 | 16.00 Uhr        | OFFA Geräte-Rücktransport       |           |                                     |              |                 |            | Halle 9            |
| Di, 21.04.20 | 20.30 Uhr        | Fitness                         |           | Vigi                                |              |                 | Espenmoos  |                    |
| Di, 28.04.20 | 20.30 Uhr        | Outdoor                         |           | Ernst                               |              |                 | Hirschen   | Lauf draussen      |
| Di, 05.05.20 | 20.30 Uhr        | Vitaparcour                     |           | <b>20.00 Uhr</b>                    |              |                 | Rennbahn   |                    |
| Di, 12.05.20 | 20.30 Uhr        | Outdoor                         |           | Sport Fit-Tag Training Erika & Dora |              |                 | Linsebühl  | Lauf draussen      |
| Di, 19.05.20 | 20.30 Uhr        | Spielstunde                     |           | Gerado                              |              |                 | Espenmoos  |                    |
| Di, 26.05.20 | 20.30 Uhr        | Outdoor / Turnfest              |           | Stöff                               |              |                 | Hirschen   |                    |
| Di, 02.06.20 | 20.30 Uhr        | Fitness                         | Luki      | Luki                                | Ivo          |                 | Rennbahn   |                    |
| Di, 09.06.20 | 20.30 Uhr        | Vitaparcour                     |           | <b>19.45 Uhr</b>                    |              |                 | Linsebühl  |                    |
| Di, 16.06.20 | 20.30 Uhr        | Fitness                         | Ivo       | Turnfest Training (Stöff)           |              |                 | Espenmoos  |                    |
| Di, 23.06.20 | <b>20.00 Uhr</b> | Spielstunde                     |           | Stöff                               |              |                 | Hirschen   | <b>draussen</b>    |
| Di, 30.06.20 | 20.30 Uhr        | Koordination & Spiel            |           | Patrick                             |              |                 | Linsebühl  | <b>draussen</b>    |
| Di, 07.07.20 |                  | Sommerprogramm (Details folgen) |           |                                     |              |                 |            |                    |
| Di, 14.07.20 |                  | kein Training                   |           |                                     |              | Sommerferien    |            |                    |
| Di, 21.07.20 |                  |                                 |           |                                     |              |                 |            |                    |
| Di, 28.07.20 |                  |                                 |           |                                     |              |                 |            |                    |
| Di, 04.08.20 |                  |                                 |           |                                     |              |                 |            |                    |

# Fitnessriege Trainings- und Jahresprogramm 2020



## Fitnessriege Dienstag (Männer) in der Turnhalle Oberzil

| Datum               | Beginn           | Trainingsart         | Einlaufen           | Training Fitness | Training 50+ | Ferien       | Restaurant | Bemerkungen   |
|---------------------|------------------|----------------------|---------------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|
| Di, 11.08.20        | <b>20.00 Uhr</b> | Spielstunde          |                     | Dominik          |              |              | Linsebühl  |               |
| Di, 18.08.20        | 20.30 Uhr        | Koordination & Spiel |                     | Kurt             |              |              | Espenmoos  |               |
| Di, 25.08.20        | 20.30 Uhr        | Vitaparcour          |                     | Jan              |              |              | Hirschen   |               |
| Di, 01.09.20        | 20.30 Uhr        | Spielstunde          |                     | Luki             |              |              | Rennbahn   |               |
| Di, 08.09.20        | 20.30 Uhr        | Fitness              | Viktor              | Viktor           | Ivo          |              | Linsebühl  |               |
| Di, 15.09.20        | 20.30 Uhr        | Outdoor              |                     | Ernst            |              |              | Espenmoos  | Lauf draussen |
| Di, 22.09.20        | 20.30 Uhr        | Spielstunde          |                     | Jan              |              |              | Hirschen   |               |
| Di, 29.09.20        | 20.30 Uhr        | Koordination & Spiel |                     | Ernst            |              | Herbstferien | Linsebühl  |               |
| Di, 06.10.20        | 20.30 Uhr        |                      |                     | Stöff            |              |              | Rennbahn   |               |
| <b>Mo, 12.10.20</b> | ab 16.16 Uhr     |                      | OLMA H45 & FM1 Zelt |                  |              |              |            |               |
| Di, 13.10.20        | ab 17.17 Uhr     | evtl. OLMA Zischtig  |                     |                  |              |              |            |               |
| Di, 20.10.20        | 20.30 Uhr        | Koordination & Spiel |                     |                  |              |              | Espenmoos  |               |
| Di, 27.10.20        | 20.30 Uhr        | Fitness              | Patrick             | Patrick          | Ivo          |              | Hirschen   |               |
| Di, 03.11.20        | 20.30 Uhr        | Helvetia Skifit      | Kurt & Stöff        |                  |              |              | Rennbahn   |               |
| Di, 10.11.20        | 20.30 Uhr        | Spielstunde          |                     | Matthias         |              |              | Linsebühl  |               |
| Di, 17.11.20        | 20.30 Uhr        | Outdoor              |                     | Ernst            |              |              | Espenmoos  | Lauf draussen |
| Di, 24.11.20        | 20.30 Uhr        | Fitness              |                     | Luki             |              |              | Hirschen   |               |
| Di, 01.12.20        | 20.30 Uhr        | Spielstunde          |                     | Patrick          |              |              | Rennbahn   |               |
| Di, 08.12.20        | 20.30 Uhr        | Outdoor              |                     | Rolf             |              |              | Linsebühl  | Lauf draussen |
| Di, 15.12.20        | 20.30 Uhr        | Fitness              | Ivo                 | Gerardo          | Ivo          |              | Espenmoos  |               |
| Di, 22.12.20        | 20.30 Uhr        | Spielstunde          |                     | Urs              |              |              | Hirschen   |               |
| Di, 05.01.21        | 20.30 Uhr        | Spielstunde          |                     | Stöff            |              |              | Rennbahn   |               |