

**Fitnessriege
Trainings- und Jahresprogramm
2024**



Anlässe als Verein oder Fitnessriege Damen & Männer

Stand: 03.01.2024

Datum		Veranstaltung	Riege	π
Sa, 06.01.24		Funktionärsanlass	nur TVO Funktionäre	
Sa, 02.03.24		AV SGTV	TVO	Gossau
Do, 07.03.24		Riegenversammlungen und Vereinsehrungen	TVO	St. Gallen Neudorf Kirche
Sa, 09.03.24		Skiturnfahrt		
Di, 16.04.24	ab 16.00 Uhr	OFFA Gerätetransport (OFFA 17.04. - 21.04.24)	TVO	Turnhalle Kreuzbleiche / OLMA Halle 9
Mo, 22.04.24	ab 16.00 Uhr	OFFA Geräterücktransport	TVO	OLMA Halle 9
Sa, 25.05.24		Sport Fit Tag	Fitness Frauen & Männer	Mörschwil SG
Mi, 26.06.24		Helferanlass TS 23	TVO	
Mi, 03.07.24		DV IG Sportstadt SG	TVO	
Sa, 17.08.24		Kinder-OL St. Galler Fest / Vereinsmeile	TVO	
Sa, 31.08.24	So, 01.09.24	Zweitägige Turnfahrt	Fitness Frauen & Männer	
Fr, 08.11.24	18.20 Uhr	Fitnessriegen Abend Boccia	Fitness Frauen & Männer	

2025

Sa, 04.01.25	14.00 - 22.00	Funktionärsanlass	TVO	
Do, 06.03.25	17.30 Uhr	Riegenversammlungen und Vereinsehrungen	TVO	St. Gallen Neudorf Kirche
So, 09.03.25		Skiturnfahrt		
Sa, 24.05.25		Sport Fit Tag	Fitness Frauen & Männer	Marbach
Do, 12.06.25	So, 22.06.25	Eidgenössisches Turnfest	TVO	Lausanne

Fitnessriege Trainings- und Jahresprogramm 2024



1.Di=Rennbahn

2.+4.Di = Elba

3.Di=Da Gerardo

Fitnessriege Dienstag (Männer) in der Turnhalle Oberzil

Datum	Beginn	Trainingsart	Einlaufen & Training	Ferien	Restaurant	Bemerkungen
Di, 09.01.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Stöff		Elba	
Di, 16.01.24	20.30 Uhr	Koordination & Spiel	Luki		Da Gerardo	
Di, 23.01.24	20.30 Uhr	Fitness / Sport Fit Tag	Viktor / Erika & Dora		Elba	
Di, 30.01.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Urs	Winterferien	Rennbahn	
Mo, 05.02.24	20.30 Uhr	Sport Fit Tag	Erika & Dora			
Di, 06.02.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Urs		Rennbahn	
Di, 13.02.24	20.30 Uhr	Koordination & Spiel	Dominik		Elba	
Di, 20.02.24	20.30 Uhr	Fitness / Sport Fit Tag	Jack / Erika & Dora		Da Gerardo	Lauf draussen
Di, 27.02.24	20.30 Uhr	Fitness	Tobi		Elba	
Mo, 04.03.24	20.30 Uhr	Sport Fit Tag	Erika & Dora			
Di, 05.03.24	20.30 Uhr	Fitness	Gerado		Rennbahn	Lauf draussen
Di, 12.03.24	20.30 Uhr	Volleyball-Expert	Markus		Elba	
Di, 19.03.24	20.30 Uhr	Fitness / Sport Fit Tag	Tobi / Erika & Dora		Da Gerardo	Lauf draussen / Turnhalle
Di, 26.03.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Patrick		Elba	
Di, 02.04.24	20.30 Uhr	Fitness	Stöff		Rennbahn	
Mo, 08.04.24	20.30 Uhr	Sport Fit Tag	Erika & Dora			
Di, 09.04.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Stöff	Frühlingsferien 07.04. - 21.04.2024	Elba	
Di, 16.04.24	16.00 Uhr	OFFA Gerätetransport (OFFA 17.04. - 21.04.24)				
Mo, 22.04.24	16.00 Uhr	OFFA Geräterücktransport				
Di, 23.04.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Gerado		Elba	
Di, 30.04.24	20.30 Uhr	Fitness / Sport Fit Tag	Stefan / Erika & Dora		Da Gerardo	
Di, 07.05.24	20.30 Uhr	Volleyball-Expert	Markus		Rennbahn	
Di, 14.05.24	20.30 Uhr	Fitness / Sport Fit Tag	Gerado / Erika & Dora		Elba	
Di, 21.05.24	20.30 Uhr	Fitness / Sport Fit Tag	Jack / Erika & Dora		Da Gerardo	
Di, 28.05.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Tobi		Elba	
Di, 04.06.24	20.30 Uhr	Koordination & Spiel	Urs		Rennbahn	
Di, 11.06.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Viktor		Elba	draussen / bei schlechter Witterung in der Turnhalle
Di, 18.06.24	20.30 Uhr	Koordination & Spiel	Tobi		Da Gerardo	
Di, 25.06.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Stöff		Elba	
Di, 02.07.24	20.30 Uhr	Koordination & Spiel	Patrick		Rennbahn	
Di, 09.07.24	17.30 Uhr	Sommerprogramm 1 mit Familie				Fitness- & Aktivriege
Di, 16.07.24		kein Training		Sommerferien 08.07. - 11.08.24		
Di, 23.07.24						
Di, 30.07.24						
Di, 06.08.24						
Fr, 09.08.24	ab 17.00 Uhr	Sommerprogramm 2 mit Aktivriege (Sportplatz Kellen Platz Goldach, Beachvolleyball & Brötle)				Aktiv- & Fitnessriege

**Fitnessriege
Trainings- und Jahresprogramm
2024**



Fitnessriege Dienstag (Männer) in der Turnhalle Oberzil

Datum	Beginn	Trainingsart	Einlaufen & Training	Ferien	Restaurant	Bemerkungen
Di, 13.08.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Kurt		Elba	draussen
Di, 20.08.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Stöff		Da Gerardo	
Di, 27.08.24	20.30 Uhr	Outdoor	Luki		Elba	(Lauf) draussen
Di, 03.09.24	20.30 Uhr	Volleyball	Jan		Rennbahn	
Di, 10.09.24	20.30 Uhr	Outdoor	Ernst		Elba	Lauf draussen
Di, 17.09.24	20.30 Uhr	Volleyball-Expert	Markus		Da Gerardo	
Di, 24.09.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Dominik		Elba	
Di, 01.10.24		Spielstunde	Stöff	Herbstferien 29.09. - 20.10.24	Rennbahn	
Mo, 14.10.24	17.00 Uhr	FM1 Zelt				
Di, 15.10.24	17.00 Uhr	OLMA Dienstag	OLMA Do, 10. - So, 20.10.2024			
Di, 22.10.24	20.30 Uhr	Volleyball-Expert	Markus		Elba	
Di, 29.10.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Stöff		Da Gerardo	
Di, 05.11.24	20.30 Uhr	Volleyball-Expert	Markus		Rennbahn	
Di, 12.11.24	20.30 Uhr	Outdoor	Ernst		Elba	Lauf draussen
Di, 19.11.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Dominik		Da Gerardo	
Di, 26.11.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Patrick		Elba	
Di, 03.12.24	20.30 Uhr	Outdoor	Rolf		Rennbahn	Lauf draussen
Di, 10.12.24	20.30 Uhr	Koordination & Spiel	Tobi		Elba	
Di, 17.12.24	20.30 Uhr	Spielstunde	Urs		Da Gerardo	
Di, 24.12.24				Weihnachtsferien 22.12.24 - 05.01.25		
Di, 31.12.24						
Di, 07.01.25	20.30 Uhr	Koordination & Spiel	Stöff		Rennbahn	