

Revue officielle de la Fédération Fribourgeoise de Gymnastique
Offizielles Organ des Freiburgischen Turnverbandes



N° 2 Juin/Juni 2020

fri-gym



OCHSNER
SPORT

carla Sport



VENEZ VISITER NOTRE BOUTIQUE

LA PIERREIRE 2
1029 VILLARS-STE-CROIX
021 320 99 43

LU MA JE VE 9H - 12H 14H - 18H
ME 9H - 18H NON STOP
SA 9H - 17H NON STOP



SORTIE AUTOROUTE NO 18
LAUSANNE-CRISSIER

PARKING GRATUIT

OU SHOP ONLINE
www.carlasport.ch

Sommaire**Inhalt**

Félicitations	3	<i>Gratulationen</i>	3
Communication des divisions	4 à 7	<i>Abteilungs-Infos</i>	4 bis 7
Plan des activités	8 à 9	<i>Aktivitäten-Plan</i>	8 bis 9
Cours et camps	10 à 19	<i>Kurse und Lager</i>	10 bis 19
Concours	20 à 25	<i>Wettkämpfe</i>	20 bis 25
Y étiez-vous ?	26 à 31	<i>Waren Sie dabei?</i>	26 bis 31
Délais de parution Fri-Gym 3/2020	32	<i>Erscheinungsdaten Fri-Gym 3/2020</i>	32

nous avons tout pour
mettre en lumière votre message.



media f sa

Régie publicitaire et imprimeries
réunies sous le même toit
media-f.ch



Fribourg | Bulle | Estavayer-le-Lac | Montreux | Payerne

La BCF, partenaire de vos émotions



Anniversaire *Geburtstag*

La Fédération Fribourgeoise de Gymnastique souhaite un heureux anniversaire aux membres honoraires suivants.

Der Freiburgische Turnverband gratuliert den Ehrenmitgliedern, die einen besonderen Geburtstag feiern dürfen.

70 ans / 70 Jahre

18.06.1950 Elian Collaud, St-Aubin
08.07.1950 Christian Progin, Courtepin

Plus de 80 ans / älter als 80 Jahre

25.06.1937 Jean-Pierre Cuennet, Bulle
10.07.1932 Marie-Jeanne Aebischer, Fribourg
13.08.1928 Fernard Dessibourg, St-Aubin
05.09.1934 Gérard Bussard, Bulle
16.09.1932 René Papaux, La Combert

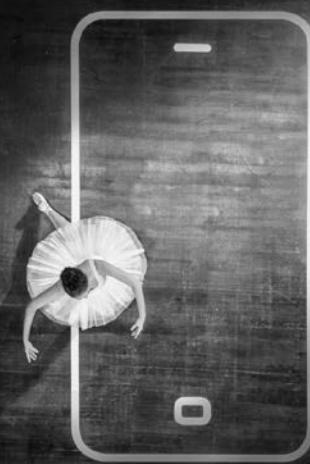
jusqu'à mi-septembre

Daten berücksichtigt bis Mitte September

numéro 10

La nouvelle
App qui suit
vos envies.

#ActuCulture



LA LIBERTÉ



Comité central Préavis de l'assemblée des délégués 2020

Chers présidents, chères présidentes,
Chers(ères) gymnastes,
Chers membres honoraires,

Nous avons le plaisir de vous rappeler que notre prochaine assemblée des délégués aura lieu

**le samedi 7 novembre 2020
à 15h00
à Châtonnaye.**

Nous vous prions de bien vouloir agender cette date.

A l'issue de l'assemblée, un apéritif ainsi qu'un repas vous seront servis. Les documents usuels seront transmis, selon les statuts, quatre semaines avant l'assemblée.

Zentralvorstand Voranzeige Delegierten- versammlung 2020

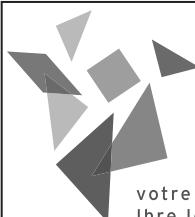
*Sehr geehrte Präsidentinnen und Präsidenten
Liebe Turnerinnen und Turner
Liebe Ehrenmitglieder*

Wir möchten euch darauf hinweisen, dass die Delegiertenversammlung am

***Samstag, 7. November 2020
um 15.00 Uhr
in Châtonnaye***

stattfinden wird. Wir bitten euch, dieses Datum bereits heute in eurer Agenda vorzumerken.

Anschliessend an die Versammlung werden wir nach einem Aperitif auch gemeinsam ein Essen einnehmen. Die üblichen Dokumente werden euch statutengemäss vier Wochen vor der Delegiertenversammlung zugestellt.



ewatra

votre identité sous toutes ses formes
Ihre Identität in all seinen Formen

Rte du Châtelet 5
1709 Fribourg

T: 026 425 40 70
office@ewatra.ch



Textiles et Impressions

Fanions et Drapeaux

Articles publicitaires

Coupes et Médailles

Autocollants

Brodage

Displays

Stylos

e t

+



www.ewatra.ch

Comité central

Ce début d'année a été très spécial. La coupe de janvier et la journée fribourgeoise de perfectionnement se sont déroulées normalement. Ensuite la situation extraordinaire en raison de la pandémie de Coronavirus a conduit à l'annulation de tous les concours de ce printemps.

Nous espérons que l'activité sportive sera plus ou moins revenue à la normale cet automne. Les inscriptions aux manifestations suivantes sont ouvertes sur notre site :

- Cours d'apprentissage des tests en gym & danse
- Cours de base parents+enfants
- CIAM - Cours d'introduction à l'activité de moniteur
- CP gym enfantine et polysport jeunesse 5-10 ans
- Cours chorégraphie en gym & danse
- Workshop jeunesse gym & danse
- Cours cantonal 35+ et 55+
- Tournois d'hiver de volley hommes et mixtes
- Coupe d'hiver fit & fun
- Team-Cup C5-C7
- Journée polysport adultes



Afin que les sociétés de gymnastique puissent reprendre leurs fonctions sportives et sociales après la crise du coronavirus, ils dépendent de ta #Solidarité.

Zentralvorstand

Es war ein besonderer Start in das Jahr. Der Januar-Cup und der Freiburger Weiterbildungstag verliefen normal. Dann führte die ausserordentliche Lage aufgrund der Coronavirus-Pandemie zur Absage aller Wettkämpfe dieses Frühlings.

Wir hoffen, dass sich die sportliche Aktivität in diesem Herbst wieder mehr oder weniger normalisieren wird. Die Anmeldung für die folgenden Veranstaltungen ist auf unserer Webseite möglich:

- Lernkurs Gymnastiktests
- Grundkurs Eltern-Kind-Turnen
- Einführungskurs in die Leitertätigkeit
- FK Kitu und Polysport Jugend 5-10 Jahre
- Kurs Choreografie Gymnastik & Tanz
- Workshop Jugend Gymnastik & Tanz
- Kantonalkurs 35+ und 55+
- Winterturniere Volleyball
- Wintercup Fit & Fun
- Team-Cup K5-K7
- Polysporttag Erwachsene



Damit die Turnvereine ihre gesundheitlichen und gesellschaftlichen Funktionen auch nach der Corona-Krise wahrnehmen können, sind sie auf deine #Solidarität angewiesen

Division Gym & Danse

Workshop jeunesse

La division gym-danse propose cet automne des journées Ateliers gym-danse pour toutes les gymnastes en âge jeunesse (cf flyer page 16).

Il s'agit de leçons à choix organisées pendant les 3 derniers jours des vacances d'automne 2020. Des merveilleuses monitrices spécialisées donneront des leçons inédites et variées comme de la danse orientale, de la zumba, du hip-hop, de l'aérobic, du yoga-danse, de l'afro, de la danse jazz, des acrobaties, de l'expression corporelle, des engins à main, du bollywood, des chorégraphies à deux, etc...

Ces ateliers s'adressent aux gymnastes entre 8 et 16 ans qui souhaitent profiter des vacances pour faire de la gym-danse en compagnie d'une copine ou avec des gymnastes d'autres sociétés.

Ça fonctionne comme un passeport vacances : chaque gymnaste peut s'inscrire pour une demi-journée ou plusieurs demi-journées selon son envie et sa disponibilité.

Pour des questions d'organisation, l'inscription est obligatoire. Le prix de l'inscription est de CHF 10.- par demi-journée ou CHF 50.- pour les 3 jours. Le délai d'inscription est fixé au 4 octobre 2020.

Pour la division gym & danse
Paula Thürler

Abt. Gymnastik & Tanz

Workshop Jugend-

Die Abteilung Gymnastik & Tanz bietet in diesem Herbst Tanz-Workshops für alle jungen Turnerinnen an (siehe auch Flyer Seite 17).

Es handelt sich um Wahllektionen, die in den letzten 3 Tagen der Herbstferien 2020 organisiert werden. Hervorragende, spezialisierte Lehrerinnen geben neue und abwechslungsreiche Lektionen wie Orientalischer Tanz, Zumba, Hip-Hop, Aerobic, Yoga-Tanz, Afro, Jazz-Tanz, Akrobatik, Körperausdruck, Handgeräte, Bollywood, Choreographie für Zwei, usw...

Diese Workshops richten sich an Turnerinnen im Alter von 8 bis 16 Jahren, die die Ferien nutzen möchten, um mit einer Freundin oder mit Turnerinnen anderer Vereine zu tanzen.

Es funktioniert wie ein Ferienpass: Jede Turnerin kann sich je nach Wunsch und Verfügbarkeit für einen oder mehrere Halb-Tage anmelden.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldegebühr beträgt CHF 10.00 pro Halbttag bzw. CHF 50.00 für die ganzen 3 Tage. Anmeldefrist ist der 4. Oktober 2020.

*Für die Abteilung Gymnastik & Tanz
Paula Thürler*

Info FSG

Auberges de jeunesse suisses

La FSG a conclu pour ces prochaines années une nouvelle collaboration avec les auberges de jeunesse suisses avec, pour ambition, de proposer des nuitées pour les cours, camps, formations et formations continues FSG à des conditions intéressantes.

Pour vous, cela signifie que vous pouvez en profiter dès lors que vous organiser vos activités à proximité d'une des 40 auberges de jeunesse suisses. Vous n'avez pas besoin d'être membre car la FSG s'en est chargée pour tous ses utilisateurs. Pour savoir où trouver les emplacements et quelles sont les conditions, il vous suffit de consulter le site internet : <https://www.youthhostel.ch>. Tout le monde bénéficie d'un rabais de 10% sur les tarifs indiqués (exception faite des exploitations franchisées). De plus, vous pouvez profiter des offres proposées par les différents établissements (cf. site internet). Attention, les groupes doivent être composés d'au moins 10 personnes.

Votre société et votre famille peuvent également bénéficier d'offres FSG, informations sous: <https://www.stv-fsg.ch/fr/membre-societe/offres-pour-les-membres/auberges-de-jeunesse-suisses.html>.

Info STV

Schweizer Jugendherbergen

Der STV hat für die kommenden drei Jahre eine Vereinbarung mit den Schweizer Jugendherbergen abgeschlossen. Ziel dieser Partnerschaft besteht darin, dass Übernachtungen für STV-Kurse, -Lager sowie -Aus- und Fortbildungen und Anlässe zu interessanten Konditionen genutzt werden können.

Für euch heisst das, dass wenn eure Aktivitäten in der Nähe, der über 40 Schweizer Jugendherbergen durchführt, profitieren könnt. Eine Mitgliedschaft müsst ihr nicht abschliessen, denn diese hat der STV für alle Nutzer abgeschlossen. Wo die Lokalitäten zu finden und wie hoch die Konditionen sind, könnt ihr der Webseite entnehmen: <https://www.youthhostel.ch/de/>. Auf diesen Preisen haben alle noch 10% Ermässigung dazu (ausgenommen sind die Franchise-Betriebe). Zusätzlich besteht die Möglichkeit, von individuellen Angeboten der jeweiligen Unterkunft (siehe Webseite), zu profitieren. Zu beachten gilt, dass die Gruppengrösse mindestens 10 Personen sein müssen.

Auch für eure Vereine oder deine Familie hat es ein STV-Angebot. Infos findest du unter: <https://www.stv-fsg.ch/de/mitglied-verein/mitgliederangebote/schweizer-jugendherbergen.html>.

Plan des activités 2020 / Aktivitätenplan 2020

Juillet	04-09	Cours de base J+S agrès, Giffers
Août	09-15	Camp agrès à Tenero/TI
	17-21	Formation continue 1 (consolidation) agrès, Charmey
	17-21	Camp de gymnastique artistique filles (à confirmer)
	17-22	Cours de base J+S sport des enfants, Lac-Noir
	30	Cours d'apprentissage des tests individuels en gym & danse
Septembre	04-06	Cours de base parents+enfants, 1ère partie, Farvagny
	05-06	Gym'n'Move (Congrès FSG), Lausanne/VD
	19-20	CIAM (cours d'introduction à l'activité de moniteur)
	22	Conférence des présidents FFG
	26	CP enfantine et polysport jeunesse 5-10 ans
	26	CP J+S sport des enfants
	26	Team Cup C5-C7, Cugy
Octobre	03-04	Championnat romand agrès individuels, Romont (Org. Ursy)
	10	Journée polysport adultes, Tafers
	10-11	Cours d'introduction J+S Sport des enfants pour moniteur reconnu J+S Sport des jeunes, Fribourg
	11	Cours chorégraphie gym & danse
	11	Cours aérobie
	17	CP J+S agrès, Fribourg (éléments difficiles)
	19-23	Camp de gymnastique artistique filles (à confirmer)
	24-25	Championnats suisses aérobie, Schötz
	28-30	Workshop jeunesse gym & danse (ateliers découverte)
	31-01	Assemblée des délégués FSG, Zweisimmen/BE
Novembre	07	Assemblée des délégués FFG, Châtonnaye
	08	Swiss Cup, Zürich/ZH
	13-15	Cours de base parents+enfants, 2ème partie, Farvagny
	14	CP J+S sport des enfants, Fribourg
	14	Cours cantonal Polysport 35+ et 55+
	14-15	Championnats suisses agrès masculins (individuels et par équipes), Altdorf
	15	Entraînement en commun, tests en gym & danse
	21-22	Championnats suisses agrès féminins (individuels et par engins), Frauenfeld/TG
	28	Coupe St-Nicolas agrès garçons, Charmey
	28-29	Championnats suisses agrès féminins par équipe + Elle & Lui, Olten
Décembre	05-06	Championnats suisses de sociétés jeunesse, Schaffhausen/SH
	05-06	Coupe des Anges agrès filles C1-C3, Fribourg
	12-13	Coupe de Noël agrès filles C4-C7 + gym & danse, Attalens

Plan des activités 2020 / Aktivitätenplan 2020

Juli	04-09	Grundkurs Geräteturnen in Giffers
August	09-15	Kant. Lager Geräteturnen, Tenero/TI
	17-21	Weiterbildung 1 (Konsolidierung) Geräteturnen, Charmey
	17-21	Kant. Lager Kunstturnen Frauen (Daten noch zu bestätigen)
	17-22	Grundkurs J+S Kindersport, Schwarzsee
	30	Lernkurs Gymnastik-Teste
September	04-06	Grundkurs Eltern-Kind-Turnen in Farvagny, 1. Teil
	05-06	Gym'n'Move (STV Kongress), Lausanne/VD
	20-21	Einführungskurs in die Leitertätigkeit
	22	Präsidentenkonferenz FTV
	26	Kant. Kurs Kinderturnen und Polysport Jugend 5-10 Jahre
	26	Fortbildungskurs J+S Kindersport
	26	Team Cup K5-K7, Cugy
Oktober	03-04	Westschweizer Meisterschaften im Einzelgeräteturnen, Romont (Org. Ursy)
	10	Polysport-Tag Erwachsene, Tafers
	10-11	Einführungskurs J+S-Kindersport für anerkannte J+S-Leiter Jugend-Sport
	11	Kurs Gymnastik & Tanz
	11	Kurs Aerobic
	17	J+S Fortbildungskurs Geräteturnen (schwierige Elemente), Freiburg
	19-23	Kant. Lager Kunstturnen Frauen (Daten noch zu bestätigen)
	24-25	CH-Meisterschaft Aerobic, Schötz
	28-30	Workshop Jugend in der Gymnastik & Tanz (Entdeckungs-Ateliers)
	31-01	Delegiertenversammlung STV, Zweisimmen/BE
November	07	Delegierten Versammlung FTV, Châtonnaye
	08	Swiss Cup, Zürich/ZH
	13-15	Grundkurs Eltern-Kind-Turnen in Farvagny, 2. Teil
	14	Fortbildungskurs J+S Kindersport
	14	Kantonalkurs Polysport 35+ et 55+
	14-15	CH-Meisterschaft Geräteturnen Turner, Altdorf
	15	Gemeinsames Training Gymnastiktests
	21-22	CH-Meisterschaft, Geräteturnerinnen (Einzel + Gerätefinals), Frau-enfeld/TG
	28	St-Nikolaus-Cup Geräteturner, Charmey
	28-29	CH-Meisterschaft Geräteturnerinnen Mannschafts + Sie & Er, Ol-ten
Dezember	05-06	Schweizer Meisterschaften Vereinsturnen Jugend, Schaffhau-sen/SH
	05-06	Engelscup Geräteturnerinnen K1-K3 in Freiburg
	12-13	Weihnachtscup Geräteturnerinnen K4-K7 + Gymnastik & Tanz in Attalens

GYM & DANSE

Tests en gym & danse
Cours d'apprentissage

Date : Dimanche 30 août 2020

Horaire : à définir (en fonction des inscriptions)

Lieu : Bulle, la salle blanche de la Condémine, bâtiment *le boulot* (salle à confirmer en fonction de l'évolution du virus)

Programme : Cours d'apprentissage des tests en gym & danse pour les monitrices et juges en vue de la préparation aux prochains concours.

Délai d'inscription : 31 juillet

Renseignements :

Noémie Chillier
078 629 02 13
noemie.chillier@gmail.com

Inscriptions : on-line sur ffg-ftv.ch

CIAM
Cours d'introduction
à l'activité de moniteur

Dates : 19 et 20 septembre 2020

Lieu : Fribourg (Collège St-Michel)

Age minimum : 15 ans

Programme :

Premiers secours, condition physique / coordination, personnalité du moniteur, approche de la musique, leçon d'application donnée par les participants, et les leçons spécifiques à chaque division.

Informations complémentaires :

Le programme complet ainsi que de plus amples renseignements parviendront aux participants 1 semaine avant le cours.

Délai inscription : 30 août

Inscriptions : on-line sur ffg-ftv.ch

Modalités de paiement :

retirer son inscription avant l'envoi de la convocation = aucun frais,
retirer son inscription après l'envoi de la convocation = Fr. 50.- (la moitié),
ne pas se présenter au cours sans préavis : Fr. 100.- (la totalité).

Gym'n'Move (CONGRÈS FSG)

Dates : 05-06 septembre à Lausanne

Inscriptions : www.stv-fsg.ch

CP GYM ENFANTINE ET
POLYSPORT JEUNESSE (5-10 ANS)
et
CP J+S Sport des enfants

Date : 26 septembre 2020

Lieu : Fribourg (Collège St-Michel)

Horaire : 9h00 – 17h00

Matériel : carnet de cours

Repas : à choix mais à annoncer lors de l'inscription : Pic-nic ou repas avec les membres Jeunesse et Sport pour le prix de CHF 20.- (à payer sur place)

Délai inscription : 15 septembre pour le cours FFG, le plus rapidement possible pour le CP J+S

Renseignements :

Christel Schindler
026 912 61 24
christel_chichi@bluewin.ch

Inscriptions :

- on-line sur ffg-ftv.ch pour le cours FFG (sans reconnaissance J+S)
- www.jeunesseetsport.ch via le coach de votre société pour le CP J+S, cours no FR 2402.20

**Cours de base
PARENTS-ENFANTS**



Date : 4, 5, 6 septembre et 13, 14, 15 novembre 2020

Lieu : Farvagny

Programme : voir page 18

Délai d'inscription : 4 juillet 2020

Renseignements :

Emmanuelle Scherler
076/452.19.28
escherler@sunrise.ch

Inscriptions : on-line sur ffg-ftv.ch

**GYM & DANSE
Cours chorégraphie**

Date : Dimanche 11 octobre 2020

Horaire : 8h – 12h

Lieu : à déterminer

Programme En élaboration

Se munir de : Carnet de cours, carte de membre FSG

Délai d'inscription : 27 septembre

Renseignements :

Anne-Julie Kolly
079/509.63.83
annejulie.kolly@outlook.com

Inscriptions : on-line sur ffg-ftv.ch

**GYM & DANSE
Workshop jeunesse**

Date : 28-29-30 octobre 2020

Programme : Ce workshop est destiné aux jeunes gymnastes souhaitant s'entraîner, apprendre et découvrir des nouvelles choréos en gym-danse et dans d'autres styles. C'est l'occasion également de créer des liens avec les gymnastes des autres sociétés et de s'amuser ! Plusieurs cours seront proposés chaque jour. Cours à choix sur inscription.

Délai d'inscription : 4 octobre 2020

Renseignements :

Anne-Julie Kolly
079/509.63.83
annejulie.kolly@outlook.com

Inscriptions : on-line sur ffg-ftv.ch

**POLYSPORT ADULTES
Cours cantonal 35+ et 55+**

Date : samedi 14 novembre 2020

Horaire : 9h30 – 15h30

Lieu : Fribourg, halle du Schönberg

Programme :

- à définir
- paraîtra dans le Fri-Gym de septembre

Se munir de : Carnet de cours, carte de membre FSG, pique-nique

Délai d'inscription : 31 octobre 2020

Renseignements :

Danielle Giroud, resp dames/hommes
079/483.90.62
danielle.giroud@bluewin.ch

ou

Suzanne Ridoux, resp seniors
079/653.80.59
ridoux.su@bluewin.ch

Inscriptions : on-line sur ffg-ftv.ch ou auprès d'une responsable.

GYMNASTIK & TANZ
Gymnastiktests
Lernkurs

Datum: Sonntag, 30. August 2020

Zeit: wird noch mitgeteilt

Ort: Bulle, weisse Halle von la Condémine,
Gebäude *le boulot* (Turnhalle muss noch
bestätigt werden)

Programm:

Lernkurs der Gymnastiktests für die Leiterinnen und Wertungsrichter als Vorbereitung für die Wettkämpfe. Alle Kategorien.

Anmeldefrist: 31. Juli

Auskünfte:

Noémie Chillier
078 629 02 13
noemie.chillier@gmail.com

Anmeldung: Online auf ffg-ftv.ch

ELK
Einführungskurs
in die Leiterrätigkeit

Daten: 19. und 20. September 2020

Ort: Freiburg (Collège St-Michel)

Mindestalter: 15 Jahre

Programm: Hilfe, Konditionstraining, Koordinationstraining, die Persönlichkeit des Leiters, Einsatz der Musik, Ausbildungswege und Information über FTV/STV und J+S, Anwendungs-Lektion durch die Teilnehmenden

Weitere Informationen:

Das vollständige Programm und weitere Informationen werden den Teilnehmern 1 Woche vor dem Kurs zugesandt.

Anmeldefrist: 30. August

Anmeldung: Online auf ffg-ftv.ch

Zahlungsbedingungen :

Anmeldung vor der Absendung der Einladung zurückziehen = kostenlos, Rückzug der Anmeldung nach Versand der Einladung = Fr. 50.- (die Hälfte), nicht ohne Vorankündigung am Kurs teilzunehmen: Fr. 100.- (der Totalbetrag).

Gym'n'Move (STV-Kongress)

Daten: 05.-06. September in Lausanne

Anmeldung: www.stv-fsg.ch

FK KINDERTURNEN UND
POLYSPORT JUGEND 5-10 JAHRE
und
FK J+S Kindersport

Datum: 26. September 2020

Ort: Freiburg (Collège St-Michel)

Zeit: 09.00 – 17.00 Uhr

Material: Kursausweis

Mittagessen: Pik-Nik oder Mittagessen mit den J+S-Teilnehmern (Preis: 20.-). Bitte bei der Einschreibung melden.

Anmeldefrist: 15. September für den FTV-Kurs, so schnelle wie möglich für den J+S-Kurs

Auskünfte:

Christel Schindler
026 912 61 24
christel_chichi@bluewin.ch

Anmeldung:

- Online auf ffg-ftv.ch für den FTV-Kurs (ohne J+S Anerkennung)
- www.jugendundsport.ch durch den J+S-Coach eures Vereines für den J+S-Kurs (Kurs Nr FR 2402.20)

**Grundkurs
ELTERN-KIND-TURNEN**



Daten: 4., 5., 6. September und 13., 14., 15. November 2020

Ort: Farvagny

Programm: siehe Seite 19

Anmeldefrist: 4. Juli

Auskünfte:

Emmanuelle Scherler
076/452.19.28
escherler@sunrise.ch

Anmeldung: Online auf ffg-ftv.ch

**GYMNASTIK & TANZ
Kurs Choreografie**

Datum: Sonntag, 11. Oktober 2020

Zeit: 08.00 – 12.00 Uhr

Ort: Noch festzulegen

Programm: in Vorbereitung

Mitnehmen: Kursausweis, STV-Mitglieder-karte

Anmeldefrist: 27. September

Auskünfte: Anne-Julie Kolly
079/509.63.83
annejulie.kolly@outlook.com

Anmeldung: Online auf ffg-ftv.ch

**GYMNASTIK & TANZ
Workshop Jugend**

Datum: 28./29./30. Oktober 2020

Programm: Dieser Workshop richtet sich an junge Turnerinnen, welche trainieren, lernen und neue Choreografien in der Gymnastik & Tanz und andern Tanzrichtungen entdecken wollen. Der Workshop bietet auch die Möglichkeit, Turnerinnen anderer Vereine kennenzulernen und sich zu amüsieren! Täglich werden mehrere Kurse angeboten, welche bei der Einschreibung gewählt werden können.

Anmeldefrist: 4. Oktober 2020

Auskünfte: Anne-Julie Kolly

079/509.63.83
annejulie.kolly@outlook.com

Anmeldung: Online auf ffg-ftv.ch

**Kantonaler POLYSPORT-Kurs
35+ und 55+**

Datum: Samstag, 14. März 2019

Zeit: 9.30 Uhr – 15.30 Uhr

Ort: Freiburg, Turnhalle in Schönberg

Programm:

- wird später bekanntgegeben
- erscheint im Fri-Gym von September

Mitnehmen: Kursausweis, Mitgliederkarte STV, Picknick.

Anmeldeschluss: 31. Oktober

Auskünfte:

Danielle Giroud, Verantw. F/M
079/483.90.62
danielle.giroud@bluewin.ch

oder

Suzanne Ridoux, Verantw. Senioren
079/653.80.59
ridoux.su@bluewin.ch

Anmeldung: Online auf ffg-ftv.ch oder bei einer der Verantwortlichen

Sport,

Jeu

et

Loisirs

Alder+Eisenhut AG
9642 Ebnat-Kappel
Téléphone 071 992 66 33
info@alder-eisenhut.swiss
www.alder-eisenhut.swiss



alder + eisenhut
turngeräte sportsgear service

Tu es nouveau moniteur ? *Bist du ein neuer Leiter?*

Ce cours est fait pour toi !
Dieser Kurs ist für dich!



Tu vas apprendre

- à structurer ta leçon
- à échauffer
- les techniques et mouvements de base
- à utiliser la musique
- à réagir en cas d'accident
- et beaucoup d'autres choses

Du wirst lernen

- wie man eine Lektion strukturiert
- einzulaufen
- Grundtechniken und Grundbewegungen
- Musik zu nutzen
- wie reagieren, wenn ein Unfall passiert
- und vieles mehr

CIAM – EKL

Cours d'introduction à l'activité de moniteurs
Einführungskurs in die Leitertätigkeit

FРИBOURG – FREIBURG

19 et 20 septembre 2020
19. und 20. September 2020



Inscription jusqu'au 30 août
on-line sur ffg-ftv.ch
Anmeldung bis 30. August
On-Line auf ffg-ftv.ch



ATELIERS GYM-DANSE WORKSHOP JEUNESSE 28-29-30 OCTOBRE 2020



ACTIVITES

Chorégraphie, Zumba, Bolly-
wood, Afro, Hip-hop, Mo-
derne, Contemporain, Yoga-
dance, Aérobic, Acrobates,
Oriental

COMMENT

Cours à choix, pendant
3 jours. Les gymnastes
s'inscrivent comme pour
un passeport-vacances

INSCRIPTIONS

Inscriptions nécessaires
sur le site **www.ffg-ftv.ch**
dès maintenant et
jusqu'au 4 octobre 20

GYMNASTIK & TANZ ATELIERS

JUGEND-WORKSHOP

28./29./30. OKTOBER 2020



AKTIVITÄTEN

Choreographie, Zumba,
Bollywood, Afro, Hip-Hop,
Modern, Contemporary,
Yoga-Dance, Aerobic,
Akrobatik, Oriental

ABLAUF

Während 3 Tagen stehen
Kurse zur Auswahl.
Die Turner/innen
schreiben sich wie für
einen Ferienpass ein

EINSCHREIBUNG

Einschreibung erforderlich
unter www.ffg-ftv.ch
ab sofort und bis am
4. Oktober 2020

Cours de base Parents+Enfants

Dates : Première partie : **4, 5, 6 septembre 2020**
Deuxième partie : **13, 14, 15 novembre 2020**

Lieu : Farvagny

Langue : français

Thème : En route pour l'aventure

But du cours : le moniteur acquiert les compétences et la confiance en soi nécessaires afin de donner des leçons de gymnastique de qualité et de conduire un groupe de manière autonome.

Pour l'obtention du brevet, le cours doit être suivi dans son intégralité.

Contenu :

- *Méthodologique* : structure, contenu et conduite d'une leçon, préparer, réaliser et évaluer une leçon, sécurité dans l'enseignement.
- *Pédagogique* : aptitudes requises du moniteur, développement global de l'enfant
- *Thématique* : objectifs de la gym P+E, concept de motricité sportive, activités de base, jeux, choix des musiques.

La théorie est transmise à l'aide de nombreux exemples pratiques, ainsi le moniteur a la possibilité de vivre une formation de base variée, passionnante et complète.

Délai d'inscription : 4 juillet 2020

Prix : CHF 490.- (y.c. pauses, repas de midi pour 5 jours, dernier jour pique-nique personnel)

Renseignements : Emmanuelle Scherler, 076/452.19.28, escherler@sunrise.ch

Inscriptions : online sur le site ffg-ftv.ch



- | | |
|--|----------------|
| • Moquettes | • Teppiche |
| • Revêtements de sols | • Bodenbeläge |
| • Parquets - pose - ponçage - vitrifiage | • Parkettböden |

Ausstellung nach Vereinbarung Exposition sur rendez-vous

Muttacherstrasse 5 | 1712 Tafers

Büro: Muttacherstrasse 5 | 1712 Tafers | Tel. 026 481 29 03
vuarnozschafer@gmail.com

VUARNOZ & SCHAFER SA

Grundkurs Eltern+Kind (MuKi)

Daten: Erster Teil: **4./5./6. September 2020**
Zweiter Teil: **13./14./15. November 2020**



Ort: Farvagny

Sprache: Französisch

Thema: Unterwegs zu neuen Abenteuern

Kursziel: der/die Leiter/in erwirbt die notwendigen Fähigkeiten und das Selbstvertrauen, um qualitativ hochwertige Turnlektionen zu gestalten und eine Gruppe selbstständig zu führen.

Um das Brevet zu erhalten, muss der Kurs in seiner Gesamtheit absolviert werden.

Inhalt:

- *Methodik:* Struktur, Inhalt und Durchführung einer Lektion, Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer Lektion, Sicherheit im Unterrichten.
- *Pädagogisch:* Anforderungen an den Leiter, Gesamtentwicklung des Kindes
- *Thematisch:* Ziele des MuKi Turnens, Konzept der Bewegungsmotorik, Basisaktivitäten, Spiele, Musikauswahl.

Die Theorie wird mit Hilfe zahlreicher praktischer Beispiele vermittelt, so dass der/die Leiter/in die Möglichkeit hat, eine abwechslungsreiche, spannende und umfassende Grundausbildung zu erleben.

Einschreibefrist: 4. Juli 2020

Kosten: CHF 490.- (inbegriffen: 5 Mittagessen zu 18.- (letzter Tag Picknick), 5.- pro Tag für Imbisse während der Pausen)

Auskunft: Emmanuelle Scherler, 076/452.19.28, escherler@sunrise.ch

Einschreibung: online via Homepage www.ffg-ftv.ch

An advertisement for Mobilis furniture. On the left, the brand name "MOBILIS" is displayed vertically in a large, bold, sans-serif font. The background shows a modern interior with a white sofa, a white rug, and a small table. A woman is sitting on the floor in front of the sofa, looking towards it. The website "www.mobilis.ch" is visible in the top right corner of the advertisement area.

Volleyball : tournoi d'hiver 2020 - 2021

Les sociétés intéressées à participer au tournoi de volleyball pour la saison 2020 – 2021 sont priées de s'inscrire auprès du secrétariat FFG (ch. des Ecoles 28, 1791 Courtaman ou secrétariat@ffg-ftv.ch) jusqu'au

30 juin

Volleyball: Winterturniers 2020-2021

Vereine, die in der Saison 2020 - 2021 am Volleyballturnier mitmachen möchten, sollten sich bis am

30. Juni

beim Sekretariat FTV (Schulweg 28, 1791 Courtaman oder secretariat@ffg-ftv.ch) anmelden.

MA RÉGION

POUR LE MEILLEUR DE NOS TERRIERS

Les fruits de l'arbre
dans lequel je grim-
pais quand
j'étais petit.

La nouvelle ligne Coop Ma Région comprend une sélection de plus de 2300 produits fabriqués par les agriculteurs et producteurs de votre région. Découvrez le goût unique de ces spécialités bien de chez vous ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.coop.ch/maregion

coop
Pour moi et pour toi.

IHR VEREINSAUSRÜSTER

Jim Bob
JB

GRATIS
KATALOGE
ANFORDERN

WWW.JIMBOB.CH

Jim Bob AG
Fohlochstr. 5a - 8460 Marthalen
Tel 0523054000 - info@jimbob.ch

Coupe Fribourgeoise Fit & Fun, édition 2020 - 2021

Les sociétés intéressées à participer à la Coupe Fribourgeoise 2020 – 2021 sont priées de s'inscrire auprès du secrétariat FFG (ch. des Ecoles 28, 1791 Courtaman ou secretariat@ffg-ftv.ch) jusqu'au

25 septembre

La Coupe Fribourgeoise Fit & Fun est un moyen de tisser des liens entre les sociétés et de faire des rencontres dans le cadre des dames/hommes et dames-seniors/hommes-seniors.

Le règlement de la coupe fribourgeoise Fit & Fun peut être téléchargé depuis www.ffg-ftv.ch. Les 4 jeux seront les nouveaux jeux selon les prescriptions 2020.

Freiburger Cup Fit & Fun Ausgabe 2020 - 2021

Vereine, die in der Saison 2020 - 2021 mitmachen möchten, sollten sich bis am

25. September

beim Sekretariat FTV (Schulweg 28, 1791 Courtaman oder secretariat@ffg-ftv.ch) anmelden.

Der Freiburger Cup Fit & Fun ist ein Wettkampf, an dem alle Frauen/Männer, Seniorinnen/Senioren teilnehmen können. Er gibt auch die Möglichkeit, andere Vereine zu treffen.

Das Reglement des Freiburger Cups Fit & Fun kann von der Internetseite www.ffg-ftv.ch heruntergeladen werden. Die vorgesehenen Spiele für diese Ausgabe sind die 4 neuen Spiele gemäss Weisungen 2020.



Team Cup C5 – C7 & CD - CH 2020

Annonce du concours et prescriptions spécifiques

Organisation : La Team Cup est organisée par la FSG Cugy-Vesin sous la responsabilité du comité central technique de la FFG.

Lieu : Cugy

Date : samedi 26 septembre 2020

Catégories : "Féminine C5 – C7 & CD"
"Mixte C5 – C7 & CD - CH"

Prescriptions : selon les "Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours par équipe aux agrès « Team Cup » ", édition 01.2020

selon « Programme de compétition GAI 2020 »

Resp. du concours : Loïc Baechler 079/573 13 87

Délai d'inscription : du nombre d'équipes : 31 août
nominative : 21 septembre

Délai de paiement : 11 septembre

Inscription : à retourner à l'adresse suivante : Secrétariat FFG
Christine Guedel
ch. des Ecoles 28
1791 Courtaman
tél. 026 684 31 48
e-mail : secretariat@ffg-ftv.ch

ou on-line sous www.ffg-ftv.ch

Les formulaires d'inscriptions et les "Prescriptions cantonales fribourgeoises pour les concours par équipes aux agrès" peuvent être demandés au secrétariat FFG. Ces documents sont aussi disponibles sur le site Internet de la FFG : <http://www.ffg-ftv.ch>

L'inscription peut aussi se faire sur une feuille vierge contenant les indications suivantes : société, personne de contact (une seule par société), la catégorie et le nombre d'équipes.

Merci d'avance de respecter les délais inscrits.

Team Cup K5 – K7 & KD - KH 2020

Wettkampfanzeige und spezifische Vorschriften

Organisation: Der Team Cup wird vom Turnverein Cugy-Vesin organisiert. Die Verantwortung trägt der technische Zentralvorstand des FTV.

Ort: Cugy

Datum: Samstag, 26. September 2020

Kategorien: Mädchen/Frauen K5-K7 & KD
Gemischt K5-K7 & KD - KH

Vorschriften: Gemäss den "Freiburger kantonalen Vorschriften für die Mannschaftswettkämpfe im Geräteturnen Team-Cup", Ausgabe 01.2020.

„Wettkampfprogramm EGT 2020“ des STV

Wettkampfverant.: Loïc Baechler 079/573 13 87

Anmeldefrist: Anzahl Mannschaften: 31. August
Nominative Anmeldungen: 21. September

Zahlungsfrist: 11. September

Einschreibungen: an folgende Adresse senden: Sekretariat FTV
Christine Guedel
Schulweg 28
1791 Courtaman
Tel. 026 684 31 48
E-mail: secretariat@ffg-ftv.ch

oder online auf www.ffg-ftv.ch

Die Anmeldeformulare und die «Freiburger kantonalen Vorschriften für die Mannschaftswettkämpfe im Geräteturnen» können Sie beim Sekretariat des FTV bestellen. Diese Dokumente sind auch auf der Homepage des FTV verfügbar: <http://www.ffg-ftv.ch>

Sie können für die Einschreibungen auch ein neutrales Blatt verwenden, wenn Sie folgende Angaben machen: Verein, Kontaktperson (eine pro Verein), Kategorie, Anzahl Mannschaften.

Besten Dank für die Beachtung der Anmeldefrist.

Journée polysportive adultes, 10 octobre 2020

La société de gym de Tavel, en collaboration avec la FFG, organise la journée polysportive adultes le samedi 10 octobre 2020.

Les prescriptions de concours ont été envoyées par e-mail aux présidents des sociétés et peuvent aussi être consultées sur <http://www.ffg-ftv.ch>. Merci de respecter le délai d'inscription fixé au **10 septembre** et de consulter tous les groupements de votre société afin de ne faire qu'une inscription par société.

Kantonaler Polysporttag der Erwachsenen, 10. Oktober 2020

Der Turnverein Tafers organisiert, in Zusammenarbeit mit dem FTV, am Samstag, 10. Oktober 2020 den kantonalen Polysporttag Erwachsene.

Die Vereinsverantwortlichen haben die Wettkampfvorschriften per E-Mail erhalten. Diese Dokumente sind auch auf unserer Homepage abrufbar: <http://www.ffg-ftv.ch>. Wir danken Ihnen im Voraus für die fristgerechte Anmeldung bis zum **10. September**.

The advertisement features two side-by-side promotional boxes for Loterie Romande. Both boxes include the logo of Loterie Romande (a stylized 'O') and the text 'soutien au sport' or 'unterstützt sport'. The left box is associated with Fribourg and the right box with Freiburg. The text in the boxes reads:

www.sportfr.ch

**JOUER OUI
mais dans le
CANTON DE
FRIBOURG**

**SPIELEN JA
aber im
KANTON
FREIBURG**

Coupe St-Nicolas 2020

La Coupe St-Nicolas (agrès individuels masculins des catégories C1 à C4) aura lieu le **samedi 28 novembre** à Charmey. L'annonce de concours paraîtra dans le prochain Fri-Gym, mais veuillez d'ores et déjà noter le délai d'inscription fixé à la mi-octobre.

Coupe des Anges 2020

La Coupe des Anges pour les agrès individuels féminins des catégories C1 à C3 aura lieu les **5 et 6 décembre** à Fribourg. L'annonce de concours paraîtra dans le prochain Fri-Gym, mais veuillez d'ores et déjà noter le délai d'inscription fixé au 8 octobre.

Coupe de Noël 2020

La Coupe de Noël pour les agrès individuels féminins des catégories C4 à C7 et les tests en gymnastique aura lieu les **12 et 13 décembre** à Attalens. L'annonce de concours paraîtra dans le prochain Fri-Gym mais veuillez d'ores et déjà noter le délai d'inscription fixé au 15 octobre.

St. Nikolaus-Cup 200

Der St. Nikolaus-Cup (Einzelgeräteturnen Knaben der Kategorien K1 bis K4) findet am **Samstag, 28. November** in Charmey statt. Die Wettkampfanzeige erscheint in der nächsten Fri-Gym-Ausgabe. Aber merkt euch schon jetzt die Anmeldefrist von Mitte Oktober.

Engelscup 2020

Der Engelscup (Einzelgeräteturnen Mädchen der Kategorien K1 bis K3) findet am **5. und 6. Dezember** in Freiburg statt. Die Wettkampfanzeige erscheint in der nächsten Fri-Gym-Ausgabe. Aber merkt euch schon jetzt die Anmeldefrist: 8. Oktober.

Weihnachtscup 2020

Der Weihnachtscup für Einzelgeräteturnen Mädchen der Kategorien K4 bis K7 und Gymnastik-Teste findet am **12 und 13. Dezember** in Attalens statt. Die Wettkampfanzeige erscheint in der nächsten Fri-Gym-Ausgabe. Aber merkt euch schon jetzt die Anmeldefrist: 15. Oktober.

Coupe de janvier polysport jeunesse 2020

La société de gym TV Tafers nous a organisé une très belle coupe de janvier.



Anne Joye et Pascale Bourquenoud, membres de la FFG, étaient les responsables de cette manifestation. La division polysportive jeunesse et la division enfantine ont aussi participé au bon déroulement de cette manifestation. Cette dernière a eu lieu à Tavel dans deux salles.



Cette édition attira une grande affluence. En effet, nous avons accueilli plus de 420 gymnastes. 17 sociétés étaient présentes, 55 équipes étaient inscrites.

Les catégories jusqu'à 7, 9 et 12 ont joué à 4 jeux différents. Ces jeux étaient adaptés à chaque catégorie d'âges. Et bien sûr la traditionnelle estafette et son ambiance toujours chaleureuse ont clos cette journée.

Les groupes des jusqu'à 16 ans ont pu se confronter dans l'épreuve du soft handball. Christian Racordon était responsable pour cette catégorie. Le jeu a été très apprécié. Nous avons eu droit à de beaux tournois avec une belle ambiance. Nous remercions Maude Trinchan qui a collaboré avec Christian pour arbitrer ces jeux.

Nous invitons toutes les sociétés ayant une catégorie des jusqu'à 16 ans à venir nous rejoindre l'année prochaine. Le soft handball sera à nouveau le jeu proposé pour la prochaine édition 2021.

Nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine le samedi 23 janvier 2021 à Cugy. Celle-ci sera organisée par la FSG Cugy-Vesin.

Nous remercions chaleureusement la société TV Tafers pour leur excellent travail. Notre gratitude est également adressée à tous les gymnastes, les juges, les aide-juges, les moniteurs, les bénévoles et au public présent pour leurs présences.

La division polysport jeunesse et enfantine

Januarcup Polysport Jugend 2020



Der TV Tafers hat für uns einen sehr schönen Januarcup organisiert.

Anne Joye und Pascale Bourquenoud, Mitglieder des FTV, waren für den Anlass verantwortlich. Auch die Abteilungen Polysport Jugend und Kinderturnen haben zum guten Gelingen des Events beigetragen. Der Anlass fand in Tafers in zwei Hallen statt.

Dieser Tag war sehr gut besucht. Tatsächlich konnten wir mehr als 420 Turnerinnen und Turner begrüssen. 17 Vereine waren anwesend mit insgesamt 55 Mannschaften.

Die Kategorien bis 7, 9 und 12 Jahre spielten 4 verschiedene Spiele. Diese Spiele wurden an jede Alterskategorie angepasst. Und natürlich klang der Tag mit der traditionellen Stafette und deren stets aufgeheizten Stimmung aus.

Die Mannschaften bis 16 Jahre konnten sich im Soft-Handball messen. Christian Rocardon war für diese Kategorie

Fri-Gym 2/2020

verantwortlich. Das Spiel wurde sehr geschätzt. Wir hatten schöne Turniere bei bester Stimmung. Wir danken Maude Trinchan, die bei diesen Spielen mit Christian als Schiedsrichterin zusammengearbeitet hat.

Alle Vereine, die über eine Kategorie von bis zu 16 Jahren verfügen, sind herzlich eingeladen, sich uns im nächsten Jahr anzuschliessen. Soft-Handball wird auch bei der nächsten Ausgabe 2021 als Spiel vorgeschlagen werden.

Rendezvous nächstes Jahr in Cugy am Samstag, 23. Januar 2021. Organisator wird der Turnverein Cugy-Vesin sein.

Wir danken dem TV Tafers ganz herzlich für seine ausgezeichnete Arbeit. Unser Dank gilt auch allen Turnerinnen und Turnern, Kampfrichtern, Hilfskampfrichtern, Leitern, Freiwilligen und dem anwesenden Publikum für sein Dabeisein.

Die Abteilung Polysport Jugend und Kinderturnen

Volleyball : Résultats tournoi d'hiver 2019-2020

Volleyball: Resultate des Winterturniers 2019-2020

Catégorie Hommes / Kategorie Herren

Groupe A / Gruppe A

Rang	Equipe	Nbre de matchsr	Total Points
1	Bösingen	10	23
2	Marsens	10	20
2	Romont A	10	20
4	Charmey A	9	19
5	Estavayer	10	10
6	Ursy A	10	7
7	Düdingen A	11	6

Groupe B / Gruppe B

Rang	Equipe	Nbre de matchsr	Total Points
1	Châtel	11	24
2	Sâles	10	23
3	Romont B	10	21
4	Düdingen	10	18
5	Charmey B	11	11
6	Grolley	11	10
7	Ursy B	11	4

Catégorie Mixtes / Kategorie Mixed

Groupe A / Gruppe A

Rang	Equipe	Nbre de matchsr	Total Points
1	Düdingen	8	18
2	Marsens	6	12
3	Vuadens	7	10
4	Bulle FSG	7	2

Groupe B / Gruppe B

Rang	Equipe	Nbre de matchsr	Total Points
1	VBC Bulle	6	15
2	Romont 2	6	13
3	Ursy	5	6
4	CAP Volley	5	3
5	Romont 1	4	2

En raison de la pandémie, les derniers matchs ainsi que les tournois retour n'ont pas eu lieu. Il n'y aura donc pas de promotion/relegation entre les groupes A et B.

Aufgrund der Pandemie fanden die letzten Spiele und die Rückrunde-Turniere nicht statt. Es wird also keinen Ab- und Aufstieg zwischen den Gruppen A und B geben.

Résultats Coupe fribourgeoise Fit & Fun 2019-2020 Resultate Freiburger-Cup im Fit & Fun 2019-2020

Cottens	Bösingen	12.02.2020	0	-	4
Bösingen	Montagny-Cousset	09.03.2020	2	-	2
Farvagny	Cottens	10.03.2020	2	-	2
Montagny-Cousset	Cottens	16.03.2020			
Bösingen	Farvagny	23.03.2020			
Montagny-Cousset	Farvagny	30.03.2020			
Tour final		28.04.2020			

Rang Rang	Société Verein	Nbre rencontres Anzahl Treffen	Points Punkte
1	Bösingen	2	6
2	Montagny-Cousset	1	2
2	Farvagny	1	2
4	Cottens	2	2

En raison de la pandémie, les derniers matchs n'ont pas eu lieu.

Aufgrund der Pandemie fanden die letzten Spiele nicht statt.



Journée fribourgeoise de perfectionnement du 16 février 2020

Dimanche 16 février, le réveil sonne et les yeux me piquent.

Départ motivé pour Bulle entre amies de gym pour cette journée fribourgeoise de perfectionnement.



Un peu moins de 100 participants de par ici et de plus loin.

Tout le monde est souriant et motivé.



Toute la journée pour récolter des idées et partager des beaux moments de découvertes.



Pour ma part je me suis rendue compte que ma discipline me correspondait à 100 % (P+E) mais que je pouvais aussi prendre du plaisir dans d'autres disciplines (Pilates par exemple).

Tel était bien le but de la journée non ?



Croisons les doigts pour que l'année prochaine l'expérience soit renouvelée et je suis sûre que si la machine à café fait son apparition on gagnera en participants (petit clin d'œil à ceux qui étaient là dimanche).

Merci à toute l'équipe qui a rendu cette journée possible et à bientôt.

Karyne Vieira Ferraz, une participante

Fri-Gym 2/2020

Freiburger Weiterbildungstag vom 16. Februar 2020

Sonntag, 16. Februar, der Wecker klingelt und ich schlage meine Augen auf.

Motivierte Fahrt mit Turnfreunden nach Bulle für diesen Freiburger Weiterbildungstag.



Knapp 100 Teilnehmer von nah und fern.

Alle lächeln und sind motiviert.

Einen ganzen Tag, um Ideen zu sammeln und schöne Entdeckungsmöglichkeiten zu teilen.

Ich meinerseits erkannte, dass mir meine Disziplin (MuKi) zu 100% entspricht, dass ich aber auch in anderen Disziplinen Spass haben kann (Pilate zum Beispiel).

Das war doch das Ziel des Tages, nicht wahr?



Drücken wir also die Daumen, dass die Erfahrung im nächsten Jahr wiederholt werden kann, und ich bin sicher, dass insofern auch noch eine Kaffeemaschine auftaucht, noch mehr Teilnehmer dabei sein werden



(ein kleines Augenzwinkern für diejenigen, die am Sonntag dabei waren).



Herzlichen Dank an das gesamte Team, das diesen Tag ermöglicht hat, und bis bald.

Karyne Vieira Ferraz,
eine Teilnehmerin

Fri-Gym 3/2020

Délai rédactionnel : 12 août 2020
Redaktionsschluss:

Parution : 14 septembre 2020
Erscheinen :

Personnes de contact

Les prescriptions de cours et les articles sont à envoyer par écrit au :
Secrétariat FFG, Christine Güdel
Ch. des Ecoles 28, 1791 Courtaman
E-mail secretariat@ffg-ftv.ch

Kontaktpersonen

Die Kursausschreibungen und Artikel sind schriftlich zu senden an:
Sekretariat FTV, Christine Güdel
Schulweg 28, 1791 Courtaman
E-mail : secretariat@ffg-ftv.ch



www.creme-glacee-em.ch

Pour vos manifestations et banquets :

*Soft-ice italiennes et artisanales, arômes du terroir
Sorbets aux fruits suisses
Grands choix de coupes pour vos desserts*



Eveline Michel
Route de Salavaux 41
1595 Faoug
■ 079 601 19 69



greenwatt
groupe 

AUJOURD'HUI DÉJÀ, L'ÉNERGIE DE DEMAIN

Développement et exploitation de
projets éoliens, biomasse, solaire et
petite hydraulique.

Prestations dans le domaine de
l'efficacité énergétique.





**L'ÉQUIPEUR ET PARTENAIRE
OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION
FRIBOURGEOISE
DE GYMNASTIQUE.**

Rue de L'Europe, Bulle

**OCHSNER
SPORT**

Grandes marques. Petits prix.