ASR Magazin

Ach, wie vermissen wir doch unsere Wettkämpfe

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Nr. 1 **Mai 2021**

Interessengemeinschaft St.Galler Sportverbände
Sport-Toto-Fonds Kanton St.Gallen

Kraftvolle Sportförderung mit nachhaltiger Wirkung:

Kanton St.Gallen mit Swisslos/Sport-Toto

Der Kantonale 'Sport-Toto-Fonds' wird via Lotteriefonds mit 20 % des von Swisslos/Sport-Toto, Basel, überwiesenen Gewinnanteils gespiesen. Mit Beiträgen aus diesem Fonds werden im Kanton St.Gallen die Sportverbände und Sportvereine sowie talentierte Einzelsportler/-innen finanziell unterstützt. Mit ihrer Teilnahme an den vielfältigen Angeboten von Swisslos/ Sport-Toto im Kanton St.Gallen helfen sich die Sportler/-innen also in jedem Falle selbst!

Seit 1944 ist die IG St.Galler Sportverbände, welcher heute 40 kantonale und interkantonale Verbände angehören, im Auftrag der Kantonsregierung für einen Teilbereich des Sport-Toto-Vollzugs zuständig.

SWISSLOS + SPORT-TOTO

Sportförderung Kanton St.Gallen

Sport-verein-t

ASR - Magazin

Vereinsorgan des Athletik Sport Rorschach

Inhalt

Vorwort	4
Humor	8, 14, 19, 25, 27, 30
Zwangs-Pause	6
Privat-Gym	10
Gönnerliste	15
Portrait Marc Steinemann	16
Gewichtheben = Familiensport	22
An- und Einsichten	26
Terminkalender	30

Ausgabe: Mai 2021, Nr. 1, 33. Jahrgang
Redaktion: Urs Kern, Brühlstrasse 103, 9320 Arbon
Auflage: 160 Exemplare
Bank: St. Galler Kantonalbank AG
IBAN: CH27 0078 1622 5621 1200 0

Mail: **info@asrorschach.ch**
Homepage: **www.asrorschach.ch**

Der Athletik-Sport Rorschach dankt allen in diesem ASR-Magazin aufgeführten Inserenten, Spendern und Gönnern. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrem Einkauf diese Geschäfte.

Vorwort

Liebe Lesende

Ein fürwahr «komisches» Jahr ging mit dem 2020 zu Ende. Leider startete das neue 2021 auch nicht viel besser. «Komisch» leider nicht im Sinne von lustig, humorvoll, drollig etc., sondern wohl eher; ungewohnt, aussergewöhnlich, aber z.T. auch bizarr und unverständlich. Ich hoffe Sie und Ihre Angehörigen, Verwandten und Bekannten, Freunde und Arbeitskollegen konnten diese Zeit ohne Verluste überstehen.

In solch einer Zeit stehen wir uns alle auf einmal wieder viel näher. Man schätzt die geselligen Stunden mit der Familie oder die kurzen Pausen während der Arbeitszeit umso mehr. Wir als Sportler/in und Wettkämpfende haben auch die harten, aber lustigen Stunden in unserem Trainingslokal vermisst. Diese konnten wir nun schon wieder in etwas kleinerem Rahmen durchführen. Dazu vermissen wir natürlich auch unsere Wettkämpfe gegen bzw. mit anderen Vereinen. Ein immer wieder schöner Anlass um sich auszutauschen und sich miteinander zu messen. Wir hoffen nun auf einen etwas normaleren Sommer, dann könnten wir unsere Wettkämpfe mit angepassten Massnahmen wieder aufnehmen.

Auch in diesem Magazin gibt es leider keine Berichte über Wettkämpfe oder Trainingslager. Somit haben unsere Athleten für einmal die Hantel gegen den PC getauscht und ihre Gedanken zu Papier gebracht. Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung beim Lesen.

Wir wollen uns auch noch bei allen Inserenten, Gönnern und Passiven ganz herzlich bedanken. Es ist nicht selbstverständlich in dieser Zeit einem Verein die «Stange» zu halten. Wir sind aber sehr angewiesen auf Ihre grosszügige Unterstützung. So fielen uns im 2020/2021 doch einige Einnahmen weg. Sei es der Lotto-Match, die OFFA in St. Gallen oder auch die Festwirtschaft an unseren Anlässen.

Sportliche Grüsse und bleiben Sie gesund und munter

Urs Kern

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Athletik Sport Rorschach

MIGROS SUPPORT YOUR SPORT

Ein riesiges Danke an all unsere Supporter – Ihr seid die Besten!

Geh auf migros.ch/sport, um zu sehen, was sich unser Verein gewünscht hat.

Wir haben 3825 Bons bekommen!

MIGROS
Einfach gut leben

Zwangs-Pause

Pause geplant
Nach der DSM letzten Jahres hatte ich ursprünglich vorgehabt, eine Trainingspause einzulegen. Da zu diesem Zeitpunkt allerdings noch mein Lieblingswettkampf – das Silvesterstemmen - im Dezember angesagt war, verlängerte ich meinen Trainingszyklus um zwei Monate. Leider machte Corona diesem Plan ein Ende und es ging doch in die Trainingspause Mitte Dezember.

Pause verlängert
Nach zwei bis drei Wochen war ich zwar erholt, aber die gesundheitliche Lage in der Schweiz leider noch nicht, so dass es weiterhin galt, zu pausieren. Glücklicherweise hatte ich die Möglichkeit, ab und zu in Rorschach zu trainieren (Zugang für Einzelpersonen über App). Als das Wetter etwas wärmer wurde und der Bundesrat Outdoortrainings erlaubte, waren in guten Wochen auch zwei bis drei Trainings im Glarnerland möglich. Diese Trainings waren allerdings hauptsächlich zum Spass und Erlernen neuer Bewegungen. Bei schlechtem Wetter, was in diesem zweiten Coronajahr auffällig häufig vorkam, widmete ich mich einer körperlich weniger anstrengenden Sportart; dem Schach.

Endlich wieder Trainings möglich
Da seit einigen Wochen auch Indoortrainings erlaubt sind, hat meine Vorbereitung auf die Schweizermeisterschaft im August begonnen. Sofern körperlich alles gut geht und durchgehend Trainings möglich bleiben, will ich gute Leistungen zeigen und zumindest in diesem Jahr endlich 120 kg im Reissen und 150 kg im Stossen realisieren. In welcher Gewichtsklasse bleibt hierbei noch offen.

Summa summarum kann ich sagen, dass es um die verpassten Trainings zwischen Dezember und April zwar schade, aber angesichts der Lage absolut verschmerzbar ist!

In diesem Sinne: bleiben Sie fit und gesund!

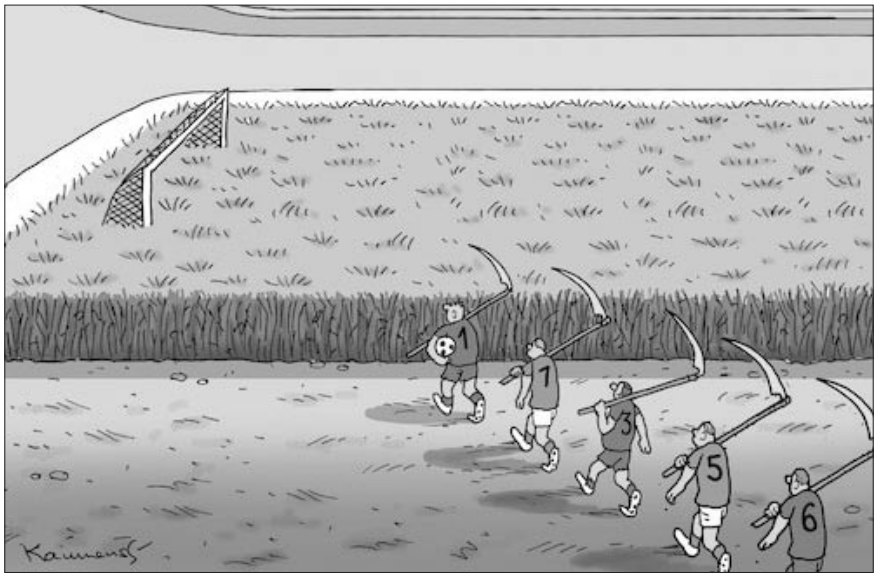
Miguel Sargenti

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Miguel im leicht improvisierten Outdoor-Gym

Rückblende auf die DSM im Oktober 2020

Humor



Fussball im Breitensport nach dem Lockdown

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

SutterElectro
by techcom electro ag

sutter electro
Seebleichestrasse 61
9404 Rorschacherberg

Fon 071 858 28 28
Fax 071 858 28 29
info@sutterelectro.ch
www.sutterelectro.ch

Thomas Frey AG
eidg. dipl. Spenglermeister
• Spenglerei
• Sanitäre Anlagen
• Blitzschutzanlagen
• Flachbedachungen
Bachwiesstrasse 2 / 9404 Rorschacherberg / 071/ 855 08 22

Privat-Gym

Als die Massnahmen wieder verschärft wurden im Winter, konnte ich wie letztes Jahr die Fighthall Trainingshalle in Nendeln für mich alleine nutzen und weiterhin Vollgas geben. Der einzige Nachteil den ich hatte, war das ich immer ganz alleine am trainieren war. Am Anfang hat es gut getan, da ich mich nur auf mich konzentrieren konnte. Doch mit der Zeit wurde es schon bisschen mühsam und natürlich habe ich den Verein und das Vereinstraining jeden Montag und Samstag sehr vermisst. In diesen paar Monaten konnte ich aber trotzdem neue Bestleistungen aufstellen, sowie körperlich und auch Mental stärker werden.

Mertgün Yilmaz

Mertgün trainiert fast wie in einem eigenen Lokal

VSCI Carrosserie
batliner
EUROGARANT
Löwengartenstrasse 4
9400 Rorschach
Telefon 071 841 74 80
Telefax 071 841 93 93
Carrosserie und Spritzwerk für sämtliche PW und Nutzfahrzeuge •«Drücktech Stützpunkt»

Lämmli AG
HAUSTECHNIK THAL
9425 Thal
Tel. 071 886 50 90
Fax 071 886 50 91
www.laemmli-thal.ch
MINERGIE® FACHPARTNER
• 24h-Service
• 365 Tage
Ihr Partner für Heizung und Sanitär...
Alternativenergie, Solaranlagen, Wärmepumpen und Pellets

Roland Brändle
Druck- und Werbetechnik – Kunststoffverarbeitung
Siebdruck • Textildruck
Digitaldruck • Tampondruck
Beschriftungen • Kunststoffverarbeitung
9400 Rorschach / Tel. 071 841 99 50 / info@rbsiebdruck.ch / rbsiebdruck.ch

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

holzbau forrer
10 Jahre Qualität in Holz
- Ihr Partner im Handwerk
- Kleinbauten und Reparaturen
- Gebäude-Facility
- Verpackungen

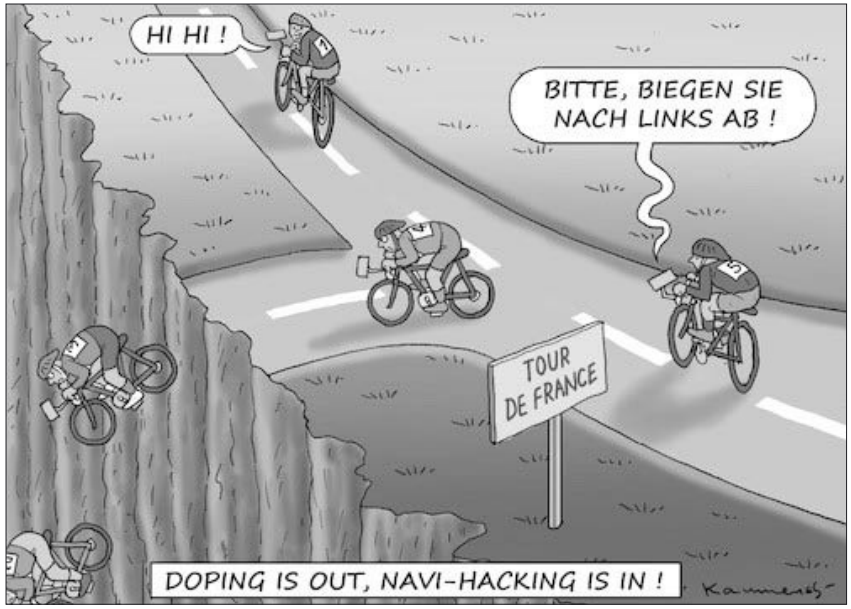
Holzbau Forrer AG
Strenglenstrasse 4a
9424 Rheineck
Telefon 071 744 54 58
Mobile 079 786 86 08
fam.forrer98@bluewin.ch
www.holzbau-forrer.ch

Ausgepowert?
Landi
GOLDACH
MÖRSCHWIL
Genossenschaft
landigoldachmoerschwil.ch
... hole Dir den LANDI-Energy-Kick ...
ENERGY DRINK

MUSIK Leumann
andy leumann
signalstrasse 5
ch-9401 rorschach
tel. 0041 71/841 20 90
fax 0041 71/841 20 01
a.leumann@bluewin.ch
Verkauf
Vermietung
Beratung
Service
Reparaturwerkstatt
Unterricht
Workshops

Humor

Mikado für echte Kerle.



Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Besten Dank unseren Passivmitgliedern und Gönnern

Der Athletik-Sport Rorschach dankt Ihnen für Ihre Unterstützung und hofft auch weiterhin auf Sie zählen zu können.

Gönner des Athletik Sport Rorschach

Heinz Bucher, Baar
Hannes Staib, Goldach
Franz Reichlin, Rorschach
Roland d'Aujourdhui, Diepoldsau
Tobias Belz, Leimbach
Vreni & René Kern, Arbon
Astrid & Steafn Graber, Wienacht
Hans Fischlin, Steinerberg
Hans-Peter Gerber, Hirzel
Jürg Röthlisberger, Hohentannen
Blanka Dudler, Altenrhein
Max Hausamman
Hans Meyer
August Bischofberger, Goldach
Tobias Neyer
Othmar Bont, Rorschach
Steiger Athletics, Lutzenberg
Elektro Nef Arbon GmbH

Portrait Marc Steinemann

Ein junger Mann mit vielen Talenten

Geburtsdatum:	09.10.2001
Zivilstand:	:(
Sternzeichen:	-96kg
Beruf/Arbeitsplatz:	Student/Zivildienstleistender
Sportliche Aktivitäten:	Gewichtheben
Hobbies:	Gewichtheben, Mathematik, Poetry Slam

Wann und wie kamst Du zum ASR?
Ich habe mit 11 Jahren begonnen, regelmässig Krafttraining zu betreiben. Mit 16 Jahren kam ich dann in meinem Austauschjahr in den USA mit dem Gewichtheben in Kontakt. Die Komplexität der Bewegungen und die hohen Lasten, mit welchen diese ausgeführt werden, hat mich extrem beeindruckt. So sehr, dass ich dann, nach meiner Rückkehr in die Schweiz, ein Probetraining beim ASR besucht habe. Und hier sind wir nun, 2 Jahre später.

Welches waren Deine sportlichen Höhepunkte im ASR?
Die wirklichen Höhenpunkte kommen noch.

Was und wie oft trainierst Du?
Ich trainiere momentan 7-mal die Woche, wobei ich Montag bis Donnerstag jeden Abend trainiere, sowie Samstagnachmittag, Sonntagmorgen und Sonntagabend. Freitag, wie der Name sagt, ist frei. Allerdings mache ich an diesem Tag div. Dehnübungen oder besuche die Physiotherapie, um an gewissen Schwächen/Problemen zu arbeiten.

Marc ist sich grosse Bühnen gewöhnt, Poetry Slam

Was gefällt Dir am ASR und welche Aufgaben hast Du im Verein?
Am meisten gefallen mir die gemeinsamen Trainings und die daraus entstehende Stimmung. Die Zahl an aktiven Athleten nimmt zu und hat nun ein Level errreicht, bei welchem ich selten alleine trainieren muss. Aufgaben an sich habe ich keine speziellen, ich bin “nur” Junioren-Athlet.

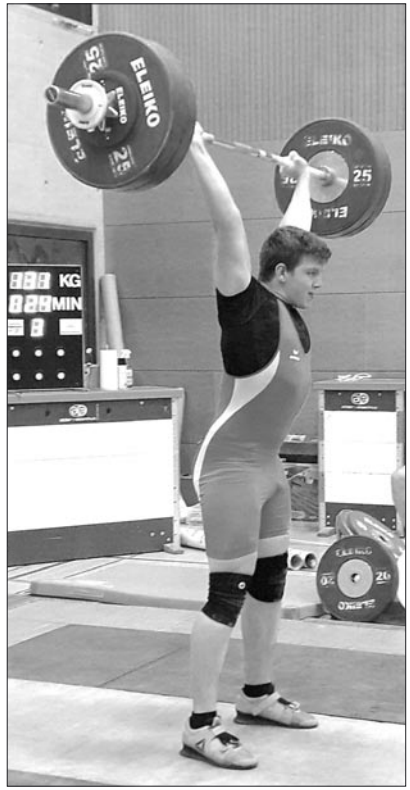
Welche Ziele verfolgst Du mit dem ASR?
Ich hoffe sicher, den Verein noch wachsen zu sehen, und als Team den Cup-Final gewinnen zu können.

Welche persönlichen Ziele willst Du im ASR erreichen?
Persönliche Ziele sind vor allem internationale Wettkämpfe als auch der eine oder andere Rekord.

1. Saison mit 85 kg Stossen

Was wünschst Du dem ASR für die Zukunft?
Natürlich hoffe ich sehr, dass der Verein weiterhin viele Athleten an Wettkämp-fen stellen, und vor allem auch in der NLA wieder Fuss fassen kann. Weiter wünsche ich dem Verein neue Trikots und, sobald ich dafür stark genug bin, ein neues Paar 25 kg Wettkampfscheiben.

Marc, den 4.5.2021



2020:
Schweizer Rekord mit 131 kg Stossen!
Ziele sind da um sie zu erreichen

Am Poetry Slam Wettbewerb ....

... und als „Fotomodell" für die ASR Homepage

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Humor

Schlüssel
Inh. Otmar Hutter
Schneider
Ersatzschlüssel
Tresore
Türschliesser
Sicherheitsvorkehrungen
Schliessanlagen
Briefkästen
Schlossöffnungsdienst

9400 Rorschach
Dufourstrasse 7
•Tag und Nacht•
Tel. 071 841 12 24
Fax 071 841 27 55
Natel 079 320 13 25

Spenglerei Sanitär Haushaltgeräte
Mayer
Haustechnik AG
St. Gallerstrasse 15
9400 Rorschach
www.mayro.ch
Telefon 071 841 16 48
Fax 071 845 18 48
Mail info@mayro.ch
BadeWelten
DIE BADARCHITEKTEN

BLUEMEHÜSLI
RORSCHACH
www.bluemehuesli.ch

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Sport-verein-t
MITWIRKEN IM SPORT

SWISSLOS
+ SPORT-TOTO

Meine erste Bank.
Der Drang nach mehr Gestaltungsspielraum. Die Zukunft ausmalen. Ein eigenes Zuhause. Wer so denkt, ist bei der St.Galler Kantonalbank an der richtigen Adresse. Sie kennt den Immobilienmarkt und weiss aus langer Erfahrung, was sich wo mit welchem Modell sicher und preiswert finanzieren lässt. Das hat sie für viele zur ersten Bank gemacht. **sgkb.ch**
Marktplatz 11, 9401 Rorschach
Telefon 071 844 27 27
St.Galler Kantonalbank

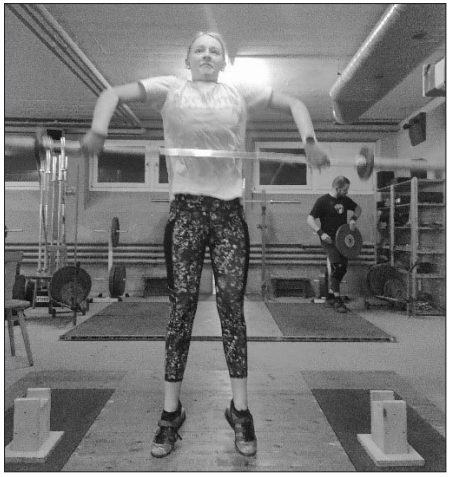
Gewichtheben als „Familiensport“

Emanuel
Mit 14 Jahren startete ich mit dem aktiven Training. Das Ganze ist eigentlich durch meine Familie entstanden. Schon unser Grossvater Linus Graber übte diesen Sport sehr aktiv und erfolgreich aus.

Als ich dann Sirin Dudler an einem seiner ersten Wettkämpfen sah, entschied ich mich auch mit Gewichtheben zu beginnen. Es ging nicht lange bis ich voll und ganz von diesem Sport begeistert war. Nach etwa einem Jahr bestritt ich dann meinen ersten Wettkampf.

Leonie
Ich fing erst einige Jahre später an. Es war am Silvesterstemmen 2019, als ich beschloss auch mit Gewichtheben anzufangen. Schon eine Weile zuvor entschied ich mich, dass ich noch einen anderen Sport als Reiten ausüben möchte. Einen Sport bei dem man etwas mehr Körpereinsatz geben muss. Da mein Vater von Anfang an sagte, dass ich mit Boxen gar nicht erst ankommen musste, war ich gezwungen mir etwas anderes überlegen. Da mir Leichtathletik und solches Zeugs nicht so liegt, war auch das keine Option. An diesem Wettkampf entschloss ich mich, erstmals einige Probetrainings zu machen.

Diese Trainings haben mir so viel Spass gemacht, dass ich mich sofort für das ganze Jahr anmeldete. Als ich dann eine Weile dabei war, erfuhren auch einige meiner Klassenkameraden davon. Am Anfang brachte mir das vor allem komische Blicke und viele Fragen ein. Inzwischen finden es aber alle sehr cool das ich diesen Sport ausübe und fast niemand denkt mehr ich wäre nicht ganz dicht und mache meinen Körper damit «kaputt».



Leonie ist sehr aktiv am Technik lernen, das A und O im Gewichtheben

Zusammen geht‘s noch leichter
Anfangs gingen wir nur einmal die Woche ins Training als Emanuel dann aber die Rollerprüfung hatte und wir zusammen mit dem Roller fahren konnten, erhöhten wir auf zweimal die Woche. Das ging dann eine Weile so, bis Corona kam. Wie alle anderen Vereine und Fitnesscenter konnten auch wir nicht wie gewohnt trainieren und Wettkämpfe bestreiten. Dank unserem engagierten Trainer/technischem Leiter, hatten wir je nach Massnahmen, eine andere Möglichkeit zu trainieren. In der Zeit, in der die Einschränkungen am grössten waren, mussten alle einzeln trainieren. Da wir aber aus der gleichen Familie kommen, waren wir nie gezwungen alleine zu trainieren, worüber wir beide sehr froh waren. Als wir dann endlich wieder mit unserem Trainer trainieren konnten, haben wir auch technisch sehr grosse Fortschritte gemacht. Wir mussten zwar nie das trainieren unterbrechen, aber das Gleiche war es doch nicht. Wir vermissen das trainieren in grösseren Gruppen. Insbesondere Emanuel wünscht sich so bald wie möglich wieder an Wettkämpfen teil zu nehmen.

Ziele im Visier
Wir beide haben unsere Ziele für die nächste Zeit. Leonie hat den Traum innerhalb von den nächsten Jahren einen Schweizerrekord zu knacken. Für dieses Ziel muss sie aber noch sehr hart arbeiten und vieles an ihrer Technik verbessern. Die Ziele von Emanuel sind am nächsten Wettkampf, 85 Kilogramm zu reissen und 110 Kilogramm zu stossen. Dieser Wettkampf wird voraussichtlich am 5.6.2021 stattfinden. Gemeinsam hoffen wir das bald wieder ganz normale Trainings stattfinden können.

Leonie und Emanuel Graber

Emanuel fokussiert sich schon mal auf die schweren Lasten

swiss olympic
for the spirit of sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1 **Gleichbehandlung für alle.**
Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

2 **Sport und soziales Umfeld im Einklang.**
Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

3 **Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.**
Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

4 **Respektvolle Förderung statt Überforderung.**
Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

5 **Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.**
Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

6 **Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.**
Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.

7 **Absage an Doping und Drogen.**
Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.

8 **Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.**
Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.

9 **Gegen jegliche Form von Korruption.**
Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern. Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

www.spiritofsport.ch

... for the **SPIRIT** of **SPORT**

2015

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

• Biere
• Weine
• Spirituosen
• alkoholfreie Getränke
• Lieferdienst

GetränkeService
Staad

Humor

An- und Einsichten

An meinem Beginn mit dem Gewichtheben hatte ich eine Vorstellung meiner Leistung, diese habe ich nun bald beisammen. Von den später folgenden Wettkämpfen wollte ich am Anfang noch gar nix wissen. Nach ein paar Erfahrungen mit den Wettkämpfen musste ich mir eingestehen, dass das Resultat nicht ganz so schlimm wahr wie ich dachte. Während Corona ist das Training zwar nicht wie üblich, aber ein paar kleinere Erfolge liessen sich doch noch sehen. Ich erhoffe mir im folgenden Winter ein Training ohne grosse Einschränkungen und ein paar Kilos mehr an der Hantel.

Sämi Büchler

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Humor

techno-finish

Industriestrasse 36c
9400 Rorschach

Tel. +41 (0)71 841 33 63
Fax +41 (0)71 841 33 80
info@techno-finish.ch
www.techno-finish.ch

K. Käch

eidg. dipl. Installateur
Spenglerei
Sanitäre Installationen

Zollstrasse 2
9326 Horn
Tel. 071/841 25 68
Fax 071/845 25 68

Komm zum Athletik Sport Rorschach - lerne das Gewichtheben in einer coolen Truppe
Einführungstrainings jeweils Montag und Donnerstag von 19.30 - 20.30 Uhr möglich
Brauchst du mehr Infos, dann melde dich unter: info@asrorschach.ch

Athletik Sport Rorschach
– 1909 –

Kursangebote:
- Kurzkurs ca. 2 Stunden
- ½ Tages-Kurs
- 1 Tages-Kurs

Max. Teilnehmer pro Kurs: 10 Personen

Inhalte:
methodischen Übungsreihen die zu den Übungen Reissen und Stossen hinführen:
- Reissen (Snatch):
- Grundlagen und technische Feinheiten
- Hocke-Übungen Reissgriff
- Zugübungen (normal oder Defizit-Zug etc.)
- Umgruppieren

- Stossen (Clean&Jerk):
- Grundlagen und technische Feinheiten
- Ausstossen (Varianten wie Ausfall, Stand oder Hocke)
- Übungen ab den Böcken

Preise: (Bar vor Ort zu bezahlen)
Kurs in Rorschach (Trainingslokal ASR):
Kurzkurs:
- Einzellektion: 60.- Fr.
- 2 – 4 Teilnehmer: 30.- Fr./Person
- 5 – 10 Teilnehmer: 20.- Fr./Person

½ Tag Kurs:
Min. 4 - Max. 10 Teilnehmer 80.- Fr./Person
1 Tag Kurs:
Min. 4 - Max. 10 Teilnehmer 120.- Fr./Person
Kurs auswärts:
- Zusätzlich Fahrtentschädigung: 0.5Fr./km bzw. min. 15.- Fr.

Anfragen und Buchungen: **info@asrorschach.ch**

Terminkalender ASR: 2021

Zur Zeit sind die Termine für das 2021 provisorisch. Je nach Stand der Covid-19 Regeln können Wettkämpfe durchgeführt werden oder nicht. Weitere Infos sind jeweils auf der Verbands Homepage ersichtlich. Besten Dank für Ihr Verständnis.

05.06.	3. Ligarunde Inferieur Ost	noch zu bestätigen
12.06.	2. Ligarunde Supeieur NLB	Andelfingen/ZH
13.06.	2. Ligarunde Supeieur NLA	Andelfingen/ZH
03.07.	Schweizermeisterschaft Junioren / Senioren	Sarine (CrossFit)
10.07.	3. Ligarunde Supeieur	?Vis Nova (Tessin)
28.08.	Schweizermeisterschaft Elite	Basel (WNW)

Humor

partyservice dudler

Clemens Dudler

Neuhofstrasse 10a
CH-9422 Staad

Tel. 078 400 88 98

www.partyservice-dudler.ch

IHR PARTNER FÜR:

Geburtstagsfeste
Firmenanlässe
Gartenpartys
Festwirtschaft
grosser Grillwagen
Pizzaparty/Pastaparty
Pizzaofen, Wok, Fassgrill
Vermietung Zelt, Fest- und Gastromaterial

Twinten ist bezahlen, aber besser.

Schnell online bezahlen, bequem einkaufen, einfach Rechnungen aufteilen: mit TWINT, dem digitalen Bargeld der Schweiz.

raiffeisen.ch/twint

Raiffeisenbank Region Rorschach
Hauptstrasse 25
9400 Rorschach
Telefon 071 858 58 58
raiffeisen.ch/region-rorschach

RAIFFEISEN
Wir machen den Weg frei