

Newsletter 03/ 2022



Chers membres, chers amis et personnes intéressées,

Par ces quelques lignes nous souhaitons vous informer des principaux évènements qui auront lieu au cours de l'année 2023, comme les différents tournois, la reprise des certaines activités etc.

De plus veuillez noter que notre Assemblée Générale aura lieu le **24 février 2023** à la BCF Arena.

Avec mes salutations sportives,

Le Comité


Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Interessierte

Mit diesem Newsletter informieren wir Euch, über das geplante Sportjahr 2023. Es wird ein vielseitiges Angebot sein mit Anlässen, Turnieren und ein grosses Sportangebot insgesamt.

Des Weiteren beachten Sie bitte, dass unsere Generalversammlung am **24. Februar 2023** in der BCF Arena stattfinden wird.

Mit sportlichen Grüßen,

Der Vorstand

Programme des activités 2023	Sportprogramm 2023
<p>Chers sportifs*ves,</p> <p>Notre responsable technique, Viktor Vujovic, se tient à votre disposition pour répondre à vos questions. Vous trouverez toutes les informations et documents importants sur notre site web : www.sh-fr.ch</p> <p>Attention : il y a encore de la place dans certains groupes. Par exemple le basket-ball, le futsal, la natation, l'aquagym ou l'escalade en salle. Faites-le savoir à vos amis et connaissances. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire sans problème à un entraînement d'essai.</p> <p style="text-align: center;">Participez, restez en forme !</p> <p>Veuillez noter que: Pour les communications importantes et de dernière minute ou autres questions, le responsable du groupe est à votre disposition. Le numéro de téléphone portable est indiqué dans le programme sportif annuel. Voir www.sh-fr.ch</p> 	<p>Liebe Sportler*innen,</p> <p>Viktor Vujovic, Technischer Leiter, hat mit seinem Team das Sportangebot und Anlässe fürs neue Jahr vorbereitet. Alle wichtigen Informationen und Dokumente findet ihr auf unsere Webseite: www.sh-fr.ch</p> <p>Achtung: es gibt in einigen Gruppen noch freie Plätze zum Mitmachen. So zB Basketball, Futsal, Schwimmen, AquaGym oder Inhouse Klettern. Sagt dies euren Freunden, Bekannten. Wer sich interessiert kann sich ohne Weiteres für ein Probetraining melden.</p> <p style="text-align: center;">Macht mit, bleibt fit!</p> <p>Bitte beachten: Für wichtige und kurzfristige Mitteilungen oder Fragen steht euch der Gruppenleiter*in zur Verfügung. Die Natel Nummer ist jeweils im Jahressportprogramm ersichtlich. Siehe www.sh-fr.ch</p> 



Journée sportive PluSport « aux Bains de la Motta »

Dans le cadre du centenaire de la piscine de la Motta, SHF organise en collaboration avec PluSport et le service du sport de la ville de Fribourg la traditionnelle journée PluSport cette année le **25 juin 2023** aux bains de la Motta. Entourez bien cette date dans ton calendrier car il y aura des nombreux défis à relever. Nous invitons tous les membres, amis et non-membres à participer et à faire de cette journée un événement inoubliable. Viktor a prévu un programme sportif intéressant avec son équipe. Notez bien la date du dimanche **25 juin 2023**.

PluSport Tag 25. Juni 2023 in Freiburg, La Motta

Im Rahmen des 100 Jahr Jubiläums des Mottas Schwimmbades organisiert SHF den traditionellen PluSport-Tag dieses Jahr am 25. Juni 2023 in Freiburg. Ein Sporttag ganz im Zeichen des gemeinsamen Sporterlebnisses um die historischen Bäder von La Motta. Wir alle laden alle Mitglieder, Freunde und nicht Mitglieder ein mitzumachen, und diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Viktor hat mit seinem Team und mit PlusSport ein interessantes Sportprogramm geplant. Merkt euch den Sonntag, **den 25. Juni 2023**.





Tournoi de Basketball 22 jan 2023

Le traditionnel tournoi de Basketball organisé par le SHF aura lieu cette année **le 22 janvier 2023 au centre sportif du Platy, à Villars-sur-Glâne**, comme par le passé. Venez soutenir en nombre notre équipe favorite ainsi que tous les autres participants. Il y aura la possibilité de boire un verre et se restaurer à la buvette.

Basketball Turnier 22 Jan 2023

Das traditionelle, vom SHF organisierte Basketballturnier wird dieses Jahr am **22. Januar 2023 im Sportzentrum Platy in Villars-sur-Glâne** stattfinden. Kommen Sie zahlreich und unterstützen Sie unsere Lieblingsmannschaft sowie alle anderen Teilnehmer. Es wird die Möglichkeit geben, vor Ort etwas zu trinken und sich zu verpflegen.



Tournoi de Basket
Special Olympic
22.01.2023
Centre Sportif du Platy,
1752 Villars-sur-Glâne

PlusSport+

SHF
SPORT
HANDICAP
FRIBOURG

Dès 8h30 Check-In
09h30 Tournoi
16h30 Remise de médailles

Organisé en collaboration avec www.sh-fr.ch et www.plusport.ch



Journée de championnat Rafroball à Marly, 4 février 2023	Rafroball-Meisterschaftstag in Marly, 4. Februar 2023
<p>Le 4 février, le championnat suisse de Rafroball fera halte à Marly. Une fois de plus, notre équipe des Rafrovaches, sous la direction de ses moniteurs, organise son tournoi annuel dans la salle polyvalente du Cycle d'Orientation de Marly. Mais cette année nous sommes 2 équipes fribourgeoises, les Rafrovaches et See-Lac ! Nous vous espérons nombreux afin de faire un maximum de bruit pour nos 2 équipes de rafroball.</p> <p>Si vous avez faim, il y aura une cantine bien garnie avec des plats chauds et froids ainsi que des boissons.</p> <p>Hop Fribourg !</p> <p>Quand ? 09.00 - 17.00 Où se déroulera le match ? Salle Omnisport, Route des Écoles, 1723 Marly</p>	<p>Am 4. Februar ist es so weit, die Rafroball Schweizermeisterschaft macht in Marly, halt. Wieder einmal organisiert unsere Mannschaft "Les Rafrovaches" unter der Leitung ihrer Betreuer ihr jährliches Turnier, das Teil der offiziellen Meisterschaft ist, in der Mehrzweckhalle der Cycle d'Orientation de Marly. Dieses Jahr sind wir mit 2 Mannschaften vertreten: See-Lac und Rafrovaches ! Wir hoffen, dass ihr zahlreich erscheint, damit wir möglichst viel Lärm für unsere beiden Rafroball-Teams machen können.</p> <p>Hungern müsst ihr nicht, es wird eine reichhaltige Kantine mit warmen und kalten Speisen sowie Getränke geben.</p> <p>Hopp Fribourg!</p> <p>Wann? 09.00 - 17.00 Wo? Salle Omnisport, Route des Écoles, 1723 Marly</p>





Rando 2023	Wandern 2023
<p>Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à la réalisation d'un programme de randonnée intéressant et varié cette année. Il y a maintenant quelques changements importants pour l'année prochaine. Ainsi, Marco Lepori transmettra la direction du groupe de randonnée à Viktor Vujovic. De même, Jean-Marie Pasquier a annoncé sa démission en tant que chef de course. L'équipe chargée d'organiser et d'encadrer les randonnées se compose donc comme suit pour la nouvelle année :</p> <p>Chef de groupe et coordination : Viktor Vujovic</p> <p>Chef de course : Colomba Blanc ; Mathilde Auer; Serge Blanc et Pascal Monteleone.</p> <p>Comme d'habitude, le groupe de randonnée est soutenu par des accompagnateurs bénévoles lors de chaque randonnée.</p> <p>À l'initiative de Mathilde Auer, un camp de randonnée est prévu dans la semaine du 20 au 27 août dans les Grisons. Tous les membres du groupe de randonnée ou les participants qui participent régulièrement aux randonnées peuvent s'inscrire. De plus amples informations suivront.</p> <p>IMPORTANT : Deux types de randonnées sont prévus :</p> <ol style="list-style-type: none">1) des randonnées réservées aux membres actuels du groupe.2) des randonnées plus faciles, ouvertes à un public plus large de sportifs - comme les débutants ou pour "faire connaissance". <p>Nous partons donc du principe que les membres actuels du groupe de randonnée participeront à chaque randonnée prévue, sauf s'ils ont des raisons valables de s'excuser. Ils seront invités directement par e-mail.</p> <p>Dates des randonnées 2023 : Dates uniquement pour le groupe de randonnée : 29 janvier ; 12 février ; 26 mars ; 16 avril ; 7 mai ; 4 juin ; 8 octobre ; 19 novembre ; 10 décembre</p> <p>Dates pour les randonnées ouvertes : 26 mars et 7 mai</p>	<p>Herzlichen Dank an Alle, die mitgeholfen haben ein interessantes und vielseitiges Wanderprogramm in diesem Jahr zu erleben. Es gibt nun einige wichtige Änderungen für das nächste Jahr. So wird Marco Lepori die Führung der Wandergruppe an Viktor Vujovic weitergeben. Ebenso hat Jean- Marie Pasquier sein Rücktritt als Wanderleiter bekannt gegeben. Somit setzt sich das Team, das die Wanderungen organisieren und betreuen wird für das neue Jahr wie folgt zusammen:</p> <p>Gruppenleiter und Koordination: Viktor Vujovic</p> <p>Tourenleiter*in: Colomba Blanc; Mathilde Auer; Serge Blanc und Pascal Monteleone.</p> <p>Die Wandergruppe wird bei jeder Wanderung wie üblich von freiwilligen Begleitern unterstützt.</p> <p>Auf Initiative von Mathilde Auer wird ein Wanderlager in der Woche vom 20.- 27 August in Graubünden geplant. Alle Mitglieder der Wandergruppe oder Teilnehmer die regelmässig an den Wanderungen mitmachen, können sich anmelden. Weitere Infos werden folgen.</p> <p>WICHTIG: Es werden zwei Arten von Wanderungen geplant:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Wanderungen, die den jetzigen Mitgliedern der Gruppe vorbehalten sind.2) leichtere Wanderungen, die für ein breiteres Publikum von Sportlerinnen und Sportlern -wie Einsteiger oder zum Kennenlernen "Schnuppern"- offen sind. <p>Daher gehen wir davon aus, dass die jetzigen Mitglieder der Wandergruppe an jeder geplanten Wanderung teilnehmen werden, sofern diese keine triftigen Entschuldigungsgründe haben. Sie werden direkt via E-Mail eingeladen.</p> <p>Termine für Wanderungen 2023: Termine nur für die Wandergruppe: 29. Januar; 12. Februar; 26. März; 16. April; 7. Mai; 4. Juni; 8. Oktober; 19. November; 10. Dezember</p> <p>Termine für die offenen Wanderungen: 26. März und 7. Mai</p>



Si vous avez des questions, vous pouvez appeler Viktor Vujovic (+41799639913). Nous nous réjouissons de randonner avec vous sur les sentiers de nos belles régions et vous adressons nos meilleurs salutations.

Falls Sie Fragen haben, können Sie Viktor Vujovic (+41799639913) anrufen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen auf den Wegen unserer schönen Regionen zu wandern und grüssen Sie herzlich.

Cours de danse

Depuis quelques semaines déjà, le cours de danse a pu reprendre avec nos deux nouvelles monitrices, Anne et Lauranne. Si tu souhaites reprendre cette activité, tu trouveras toutes les informations sur notre site internet.

Tanzkurs

Schon seit einigen Wochen konnte der Tanzkurs mit unseren beiden neuen Kursleiterinnen Anne und Lauranne wieder aufgenommen werden. Wenn du diese Aktivität wieder aufnehmen möchtest, findest du alle Informationen auf unserer Internetseite.

