

WELTKLASSE TRAINER IM TEAM

RG ZUG SPORTCAMP SOMMER 2026

Datum: Sa. 01. - Sa. 08. August 2026

Ort: SPORT RESORT Fiesch, Wallis

Kosten: 990 CHF

(Frühbucher- Ende April: 950 CHF)



1 WOCHEN SPORTLAGER FÜR RHYTHMISCHE GYMNASTINNEN

Ab Jahrgang 2020 und älter

Inkl. Reise, Übernachtung, Essen, Training,

Ausflüge, 24/7 Betreuung

Zweimal täglich Training mit Weltklasse Trainern

JETZT ANMELDEN!

Mehr Infos und Anmeldung:

www.rg-zug.ch/news

Sportcamp 2026 RG Zug



Trainingsprogramm

Vormittags ca. 2–3 Stunden Training

Nachmittags ca. 3–4 Stunden Training



Freizeitprogramm

Wandern, Schwimmen, Klettern,
Ausflüge, Bogenschiessen...

Anreise

Samstag 01. August 2025

08:00 Uhr Treffpunkt auf dem Parkplatz hinter Bossard Arena

08:30 Uhr Abfahrt, Parkplatz Gaswerkareal

12.00 Uhr Ankunft, Check in & Mittagessen

14:00 Uhr Start erstes Training

Rückreise

Samstag 08. August 2025

ca. 14.30 Uhr Abfahrt von Fiesch/Wallis

Ankunft ca. 18.00 Uhr in Zug,

auf dem Parkplatz hinter Bossard Arena



Ziele des Sportlagers:

- Steigerung der Basis Fitness
- Stärkung der für Gymnastik besonders benötigte Muskelgruppen
- Steigerung der Fähigkeiten mit Geräten der Rhythmischen Gymnastik
- Entfaltung des kreativen Potenzials der Gymnastinnen, ihrer Musikalität, Präsenz und Kunstfertigkeit durch klassische und moderne Choreografie

Mehr Infos und Anmeldung:

www.rg-zug.ch/news

Sportcamp 2026 RG Zug

Gymnastinnen erwartet folgendes Programm:

- warm up mit und ohne elastic band
- spezielles physisches Training In- & Outdoor
- Balance Training, Pirouetten, Sprünge
- Geräte Training (DA, risks, base)
- Spezielle Übungen um Füsse, Knie und Rücken zu stärken
- Haltungstraining, Tanz, Ballett und Choreographie



Svetlana Hagedorn – Chef-Trainerin RG Zug
Ehemalige Gymnastin – «Meisterin des Sports» in
der ehemaligen USSR

Russische Meisterin in Gruppenübung 1990
Medaillen Gewinnerin und Teilnehmerin in
unterschiedlichen regionalen, nationalen und
internationalen Wettkämpfen

Viktoria Fotiieva – Trainerin RG Zug
«Meisterin des Sports» in der Ukraine und Mitglied der
Nationalmannschaft der Ukraine 2014–2019.

Mehrfache Medaillengewinnerin und Gewinnerin
von Gruppen- und Einzelmeisterschaften bei
internationalen Turnieren und Meisterschaften der
Ukraine.

Teilnehmerin der Junioren-Europameisterschaft im
Gruppenturnen 2015 und dreifache
Silbermedaillengewinnerin der Sommer-
Weltuniversiade mit der Gruppe 2019.

Auszeichnung «Orden der Fürstin Olga» für sportliche
Leistungen.

Trainer der Junioren-Nationalmannschaft der Ukraine
2019–2020.



Mehr Infos und Anmeldung:

www.rg-zug.ch/news

Sportcamp 2026 RG Zug

Olga Viktorowna Mikhalskaya

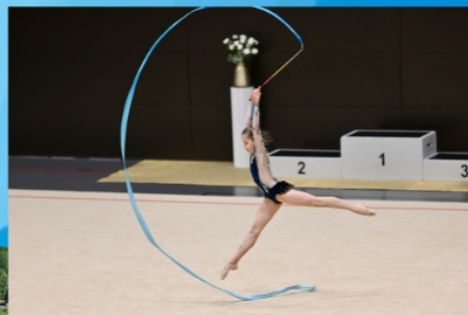
Gast Trainerin

Trainer der höchsten Kategorie. Unter ihrer Leitung wurden Gymnastinnen der russischen Nationalmannschaft vorbereitet. Zudem bereitete Sie das Südkoreanische Team auf die Asiatische Meisterschaft vor. Gymnastinnen von Trainerin Mikhalskaya Olga stiegen wiederholt auf die Podien verschiedener gesamtrossischer und internationaler Wettbewerbe.



Ehemalige Gymnastin –

- «Weltklasse Meisterin des Sports» in Russland Silbermedaillengewinnerin bei den World University Games 1995 in Japan
- Gewinnerin vom «Russland Cup» 1994
Siegerin bei internationalen Turnieren (Finnland, Bulgarien, Brasilien, Portugal, Kanada, Deutschland) Als Mitglied der russischen Nationalmannschaft trainierte Sie die Gruppenübungen für die Olympischen Spiele (Atlanta 1996).



Mehr Infos und Anmeldung:

www.rg-zug.ch/news