



Rhythmische Gymnastik
RLZ Biel und Region
Gymnastique rythmique
CRP Bienne et région
www.rlzbiel.ch

RLZ – ABC 2022/23

(Informationen zum Zentrum)





Rhythmische Gymnastik
RLZ Biel und Region
Gymnastique rythmique
CRP Bienne et région
www.rlzbiel.ch

Werte Leserin, werter Leser

Das Leistungszentrum Biel und Region der Rhythmischen Gymnastik begleitet junge und talentierte Gymnastinnen aus dem Kanton Bern und angrenzenden Kantonen in ihrer sportlichen Laufbahn. Das Ziel der jungen Athletinnen ist es, den Sprung ins Juniorinnen- und später Nationalkader zu schaffen. Zurzeit hat der Schweiz. Turnverband keine Gruppe mehr im Nationalkader und auch ist nicht bekannt, ob er wiederum ein Juniorinnenkader aufbaut. Trotzdem geben wir die Hoffnung nicht auf. Sehr selten gibt es auch Mädchen, die den Weg als Einzelgymnastin schaffen. Für dieses Ziel trainieren sie bis zu 28h pro Woche neben Schule und Familie.

Dies erfordert von allen Beteiligten - Athletin, Trainerin, Eltern und Familie – ein überdurchschnittlich hohes Engagement.

Eine gute Organisation ist daher sehr wichtig. Nicht selten sind wir jedoch, trotz umsichtiger und vorausschauender Planung, auf die Flexibilität aller Beteiligten angewiesen.

Diese wunderschöne Sportart und somit auch unser Zentrum sind von vielen äusseren Faktoren abhängig, welche wir nicht oder nur wenig beeinflussen können.

Dennoch ist das öffentliche Interesse an der Rhythmischen Gymnastik in den letzten Jahren stets gestiegen.

Das „RLZ-ABC“ soll helfen, anhand der wichtigsten Informationen rund um unser Zentrum häufige Fragen zu klären. Die aktuellen Inhalte sind für alle Beteiligten verbindlich.

Wir bedanken uns für jegliche Unterstützung und freuen uns über eine transparente und konstruktive Zusammenarbeit mit Ihnen.

Der Vorstand, die Cheftrainerin und der Trainerstaff des RLZ Biel und Region



A

- **Absenzen:** Jede Gymnastin wird möglichst früh und schriftlich bei der Cheftrainerin abgemeldet (via Chat).
- **Adressliste RLZ:** die offizielle Adressliste erhalten alle Familien 1x jährlich zu Beginn der Saison. Später folgende Ergänzungen oder Mutationen werden im Dokument „Adressliste“ in der Memberzone auf unserer Website ergänzt. Die Adressliste enthält umfassende Angaben, damit es Eltern möglich ist, gemeinsame Fahrtransporte zu organisieren. Sie ist vertraulich zu behandeln und darf nicht extern verwendet werden.
- **Arztzeugnis:** Ärztliche Atteste unterliegen dem strengen Datenschutzgesetz und werden von Fachpersonen nicht weitergegeben. Mit Frau **Sabrina Perlini**, bringt sich im RLZ eine Physiotherapeutin ein. Die Gymnastin und ihre Eltern können Sabrina Perlini ihre Informationen zum Gesundheitszustand zum Zwecke der optimalen Betreuung und individuellen Trainingsgestaltung zukommen lassen. Dies geschieht freiwillig, die Verantwortung liegt vollumfänglich bei den Familien. Informationen über den Gesundheitszustand an die Physiotherapeutin sind gemäss Ethikcharta sehr wünschenswert damit mit dem Trainerstaff der Trainingsaufbau individuell angepasst werden kann.
- **Anti-Doping:** Wir erwarten von unseren Gymnastinnen und Coaches, dass sie die Anti-Doping-Bestimmungen kennen und sich aktiv zum dopingfreien Sport bekennen. Die wichtigsten Informationen und praktische Tipps rund um das Thema Anti-Doping in der Borschüre «Gemeinsam für sauberen Sport» für Gymnastinnen, Coaches und Eltern. Link: <https://www.sportintegrity.ch/downloads>

B

- **Besuche:** Die Trainings finden normalerweise ohne Zuschauer statt, damit sich die Trainerinnen und Athletinnen ganz auf ihre Arbeit in der Halle konzentrieren können. Selbstverständlich dürfen Eltern, Grosseltern oder Freunde sich bei Interesse ca 2 Tage vorher gerne bei der Ethikverantwortlichen oder der Präsidentin melden, wenn sie einen Trainingsbesuch machen möchten.
- **Börse RLZ intern:** Zu klein geratene Wettkampfkleider, sowie zu kleine Handgeräte und gut erhaltenes Trainingsmaterial kann bei unserer RLZ-Börse weiterverkauft werden. Bitte melden Sie sich bei der Cheftrainerin, falls sie etwas benötigen.

C

- **Chat:** Es gibt einen Chat für alle Gymnastinnen, welcher von der Cheftrainerin geleitet wird. Damit können **kurzfristige** Informationen untereinander gesendet



werden. Der Chat ist nur für **wichtige Informationen** gedacht.

- **Chat Eltern:** Es steht den Eltern frei, untereinander einen Chat zu bilden, um z.B. Fahrgemeinschaften zu bilden.

D

- **Duzen:** Unser RLZ basiert auf gegenseitigem Respekt zwischen Vorstand-Eltern, Trainer/innen und Gymnastinnen. Wir sind eine Familie, welche sich duzt und haben damit gute Erfahrungen gemacht.
- **Dokumente:** wichtige RLZ-Dokumente (z.B. Reglement, Jahresplanung etc.) sind auf unserer Website www.rlzbiel.ch unter Home / Memberzone zu finden.
Login: **RLZ-Biel2099**

E

- **Elterngespräche:** Jede/r Gruppentrainer/in ist zuständig für die sportliche Entwicklung der Gymnastinnen. Sie arbeitet nach den von der Cheftrainerin (in Zusammenarbeit mit dem Trainerstaff) erstellten Meso-Microzyklen welche auf den Jahresplan abgestimmt sind. Für jede Trainingsphase setzt sie kurzfristige Ziele welche sie im Training verfolgt und laufend kontrolliert und selber auswertet (Ziele siehe Z). Mindestens 1x jährlich werden die Eltern zu einem Standortgespräch eingeladen, welches auch protokolliert wird.
- **Ethik-Check:** Neu ist dieser Ethik-Check nach einem Zufallsprinzip zu erledigen. Der STV erhält von Swiss Olympic eine Liste der zufällig ausgewählten Gymnastinnen, die dann aufgefordert werden, den Check elektronisch zu absolvieren.
- **Ethik-Newsletter:** In regelmässigen Abständen werden die Eltern und Gymnastinnen sowie die Funktionäre des RLZ mit einem Newsletter bedient.

F

- **Ferien:** Die RLZ-Familien verpflichten sich mit dem Eintritt ihrer Tochter ins RLZ, die Ferienregelung des Zentrums einzuhalten. Grundsätzlich gilt folgende Ferienregelung:
 - **Sommer:** die drei ersten Schulferienwochen im Kanton Bern.
 - **Herbst:** eine Ferienwoche nach Wahl, jedoch nicht die Woche VOR dem AK Test.
 - **Weihnachten:** Weihnachtsferien gemäss Schulplan, Trainingstage oder Trainingslager (TL) sind nach dem Neujahrstag bis Schulferienende möglich.
 - **Keine Sport- und Frühlingsferien,** wegen der Wettkampfsaison.



- **Freie Halbtage:** Jede Gymnastin verfügt über **5 freie Trainingstage (FTT)**, ähnlich wie an den Volksschulen. Bedingung ist einfach, dass bei Bezügen dieser, die Cheftrainerin **min. 5 Tage** vorher schriftlich (auch per Chat möglich) informiert ist. Die Cheftrainerin muss die freien Trainingstage (FTT) genehmigen. Die FTT können nur ausserhalb der Wettkampfvorbereitungsperiode bezogen werden.
- **Finanzen:** Unsere Finanzen werden durch unsere Geschäftsstelle sehr zuverlässig verwaltet. Da das RLZ für die Lohnzahlung unserer Trainerinnen von der pünktlichen Bezahlung (zu Beginn eines Monats) der Mitgliederbeiträge abhängig ist, müssen Gymnastinnen, bei welchen wiederholt Ausstände bestehen, vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen werden. Die Monatsbeiträge für die Gymnastinnen sind zu Beginn des Monats zu bezahlen. Sollten Sie in einen finanziellen Engpass geraten, bitten wir Sie deshalb, mit unserer Präsidentin in Kontakt zu treten, damit gemeinsam nach einer Lösung gesucht werden kann. Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt.
- **Fotos:** Einmal pro Jahr findet ein RLZ-Fotoshooting statt. Zudem werden die Gymnastinnen an Wettkämpfen fotografiert und gefilmt. Zu unserer ästhetischen Sportart gehört auch, dass wir unsere Sponsorsuche und unsere Website mit Bildern unserer Gymnastinnen dokumentieren. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, melden Sie das bitte der Präsidentin.

G

- **Gruppenwettkampf:** Der STV hat zurzeit sein Spitzensportkonzept aus dem Jahre 2018 im Bereich der Gruppe sistiert und verzichtet auf die Förderung im Bereich Gruppe Nachwuchs und Elite. Jedes Jahr nehmen RLZ-Gruppen an nationalen, teils auch internationalen, Wettkämpfen teil. Die Auswahlkriterien der Trainerinnen sind sehr unterschiedlich und basieren auf den Zielsetzungen der einzelnen Athletinnen. Wer in einer Gruppe mitturnt, verpflichtet sich für die gesamte Saison.

H

- **Handgeräte:** Alle RLZ-Gymnastinnen sollen die RG-Handgeräte für Trainings anschaffen, auch dann, wenn sie noch nicht mit allen HG wettkampfmässig turnen: Ball, Reif, Band (mit Bandstab und Rolle), Keulen und Seil. Zudem braucht jede Gymnastin zwei Paar Spitzen, sowie ein Elastikband zum Dehnen und kräftigen und Knieschoner sowie einen Yogablock. Dazu ein Theraband und Tennisbälle, auch ein Trainingsbuch wird verlangt. Der Trainerstaff wird die vorhandenen Handgeräte jährlich auf ihre Tauglichkeit und Grösse prüfen. Ideal für den Winter ist zudem ein Nierenschutzgurt aus weichem, dehnbarem Material. Es besteht die Möglichkeit, via Materialverantwortlichen bei RLZ-Sammelbestellungen günstiger einzukaufen. Entsprechende Informationen gelangen Anfang der neuen Saison an die Eltern. Bitte keine eigenen Anschaffungen tätigen, ohne zuvor die Cheftrainerin zu informieren, danke! =>



Siehe auch unter Punkt M => Material.

K

- **Kontakte:** Der Vorstand und der Trainerstaff schätzen einen offenen allgemeinen Kontakt mit Euch allen sehr. Wir erwarten jedoch, dass die Privatsphäre der einzelnen Trainer/innen und Vorstandsmitglieder respektiert wird.
Das bedeutet im Normalfall keine Kontaktaufnahme mehr abends **ab 20h und samstags nach Trainingsschluss sowie sonntags**. Besten Dank!

L

- **Leistungszentrum:** Unser RLZ basiert auf Leistung und betreibt Spitzensport im Nachwuchsbereich nach den Vorgaben und Zielsetzungen des Spitzensportkonzepts STV. Jede Gymnastin wird individuell gefördert und hat bestimmte Ziele zu erreichen. Werden diese Ziele nicht erreicht, muss eine Rückkehr in den Verein überprüft werden. Hierzu wird ein individuelles Standortgespräch zwischen Trainer/in, Gymnastin und Eltern stattfinden. Eine Rückkehr ist immer ein Prozess und wird nicht von einem Tag auf den anderen stattfinden.

M

- **Material:** Nach Information findet 1x im Jahr eine Gesamtbestellung statt. Wer diese verpasst, muss in Rücksprache mit der Cheftrainerin selber bestellen. Die Kosten der Materialien gehen (ausser bei Sponsoringmaterial) zu Lasten der Eltern.
- **Medikamente:** Für alle Trainer/innen gilt grundsätzlich: KEINE Medikamentenabgabe an Gymnastinnen, auch dann, wenn sie darum gebeten werden. Die **Eigenverantwortung** bei der Einnahme von Medikamenten liegt **vollumfänglich** bei den Eltern der minderjährigen Gymnastinnen. Gemäss Antidoping-App können die Eltern zulässige oder ärztlich verordnete Medikamente ihren Töchtern in einer Notfallbox mitgeben.
Sollte eine unvorhersehbare Situation eintreffen, bei welcher eine Medikamentenabgabe durch die Trainerin sinnvoll oder gar notwendig ist, muss **VORHER** ein Elternteil seine Einwilligung dazu geben. Siehe Weiteres bei Anti-Doping!

S

- **Sponsoring:** Unsere wunderschöne und ästhetische Sportart erstaunt immer wieder viele Zuschauer. Dennoch ist es für eine Randsportart wie die Rhythmische Gymnastik nicht einfach, genügend Gönner und finanzielle



Rhythmische Gymnastik
RLZ Biel und Region
Gymnastique rythmique
CRP Bienne et région
www.rlzbiel.ch

Supporter zu finden. Wenn Eltern entsprechende Connections zu Firmen haben oder sich beruflich auf diesem Gebiet auskennen, sind wir froh um Kontaktaufnahme mit unserem VS-Verantwortlichen „Sponsoring“, Sandro Bundeli.

- **Social Media:** Facebook / Instagram
Beiträge sind herzlich willkommen, bitte an Sabine Wyss (s.wyss1985@gmail.com) zustellen. Instagram wird von Anastasiya bedient. Achtet bitte darauf, dass Texte dazu in fehlerfreiem Deutsch geschrieben werden.

T

- **Trainerstaff:**
 - Anastasiya Lobanova, Cheftrainerin
 - Aneliya Stancheva, Trainerin
 - David Torres Sanchez, Trainer
- **Trainingsbetrieb: Bekleidung Gymnastinnen:** Die Hauptfarben des RLZ Biel und Region sind schwarz und pink. Aus diesem Grund tragen die Gymnastinnen entweder schwarze oder pinkfarbene Tops im Training. Jede Gymnastin muss **min. 2 Shirt in schwarz oder pink** besitzen. Andere Farben sind auch erlaubt, doch bitte pro Gruppe jeweils für das Training Farbe bestimmen. Es ist für den Trainerstaff besser, für Beurteilung und Korrektur der Übungen, wenn Gymnastinnen gleiche Farben tragen. Zudem braucht sie kurze, halblange oder lange Gymnastikhosen. Die halb- oder langen Hosen sollten enganliegend sein. In der kälteren Jahreszeit empfiehlt es sich zudem, den Gymnastinnen Stulpen und / oder enge Langarm-shirts mit zu geben. Das RLZ stellt jeder Gymnastin einen Trainingsanzug zur Verfügung. Die Gymnastinnen erscheinen in jedem Training mit einer Hocksteck-frisur (Bürzi). Die Frisur soll das ganze Training halten.
Während den mehrstündigen Trainings gibt es zwischendurch kurze Essens- und Getränkepausen. Neben einer Trinkflasche bringt die Gymnastin eine gesunde Zwischenverpflegung mit (zB. Trockenfleisch, Nüsse, Dörrfrüchte...etc.)
- **Trainingsanzüge RLZ:** Jede Gymnastin erhält einen RLZ-Trainingsanzug. Das Depot beträgt CHF 50.00 und wird vorab bezahlt. Die Athletinnen tragen die Selbstverantwortung für ihren Trainingsanzug. Bei Beschädigung oder Verlust haften die Eltern. Ist der Trainingsanzug zu klein, kann er gegen einen Grösseren umgetauscht werden. Verantwortliche Person dafür ist Frau Manuela Bundeli, 079 827 26 41, sie ist zuständig für alle Fragen betreffend Trainingsanzüge.



- **Teppichreinigung:** Unsere Trainingsteppiche müssen regelmässig gereinigt werden. Hierbei sind wir auf die Unterstützung der Eltern angewiesen. Manuela Bundeli verschickt die Teppichreinigungsliste regelmässig. Wir bitten ALLE Eltern, sich bei Erhalt, auf der Liste 1-2-mal einzutragen, damit die Teppiche regelmässig gereinigt werden.

U

- **Übersetzungen:** Unsere Hauptsprache ist deutsch. Wir bemühen uns aber, wichtige Informationen oder Dokumente immer zweisprachig (d/f) zu verfassen.

V

- **Vorstand:** Aktuell erledigt der Vorstand folgende Ressorts, welche ehrenamtlich ausgeführt werden:
 - Präsidium Elisabeth Gehrig-Bossi, 079 222 54 70
 - Recht vakant
 - Ethik/Athletenbetreuung Pascale Frech, 079 280 25 80
 - Sponsoring/Gönner/Events Sandro Bundeli, 078 924 51 54
 - Protokoll/Buvette Regula Grütter, 079 392 72 61
 - IT (Website, Social media) Sabine Wyss, 078 802 45 00

Der Vorstand wird ergänzt durch:

- Verantwortliche Finanzen Andrea Meister, GS/Sekretariat
- Organisation, Unterkünfte, Transport, Verpflegung an Wettkämpfen Manuela Bundeli, 079 827 26 41

W

- **Website :** Sie finden unsere Website unter www.rlzbiel.ch

Dort sind alle Informationen nachzulesen. In der Memberzone sind zudem Dokumente hinterlegt, welche für die RLZ-Familien wie folgt zugänglich sind:
unter Home / Memberzone

Login: username => member / Passwort => RLZ-Biel2099

- **Wettkampf:** Unsere Wettkämpfe werden grundsätzlich durch den Trainerstaff, nach Absprache mit dem Vorstand, bestimmt. An regionale Wettkämpfe (WK) reisen die Eltern mit ihren Gymnastinnen individuell. Nationale und internationale WK werden durch das RLZ organisiert, Kosten und Verpflegung gehen zu Lasten der Eltern.

Frau Manuela Bundeli, 079 827 26 41, ist das Bindeglied zwischen Trainerstaff und Eltern betreffend Wettkämpfe. Sie informiert die Eltern entsprechend.



Rhythmische Gymnastik
RLZ Biel und Region
Gymnastique rythmique
CRP Bienne et région
www.rlzbiel.ch

WK-Übernachtungen: Grundsätzlich übernachten an nationalen (Qualis und SM) und internationalen Wettkämpfen **alle teilnehmenden RLZ-Gymnastinnen** mit dem Team. In Ausnahmesituationen können Eltern ein Gesuch beim VS (Ressort Athletenbetreuung) stellen. An regionalen Wettkämpfen organisieren sich die Eltern selbstständig.

Z

- **Ziele:** Die Ziele des RLZ Biel und Region entsprechen dem Spitzensportkonzept STV vom September 2018. Wie schon erwähnt, stimmen die Texte im Bereich Gruppe Nachwuchs- und Elite zurzeit nicht. Dieses Dokument ist ebenfalls auf der Website (Memberzone) aufgeschaltet. Grundsätzlich haben alle 5 Leistungszentren in der Schweiz zum Ziel, ihre Gymnastinnen dem Nationalkader zuzuführen, auch wenn dies zum heutigen Zeitpunkt nicht möglich ist.