

Angebote im Rieselfeld

Bauch Beine Po – intensives Trainieren dieser Bereiche.

Bodyforming – ein ganzheitliches Fitnesstraining.

Eltern Kindturnen – spielerische Bewegungsfrüherziehung für Eltern und Kinder im Alter von 1,5 bis 3 Jahren.

Fitness Mix – alle wichtigen Muskelgruppen werden mit Einsatz von Zusatzgeräten trainiert.

Freizeit-Fußball – Fußball einfach zum Spaß.

Functional Fit – Verstärkt mit dem eigenen Körpergewicht wird hier effektiv und effizient trainiert. Ein abwechslungsreiches Powertraining zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit.

Jazz Dance – moderne Tanzform mit Choreographien aus verschiedenen Stilepochen für Kinder ab 9 Jahren.

Judo – Kampfsportart für Kinder ab 5 Jahren. Weitere Trainingszeiten auch für andere Altersklassen, auf Anfrage

KidS | Ballschule (3-5 J.) – In der Kindersportschule mit dem Schwerpunkt Ball erhalten die Kinder eine spielübergreifende Grundausbildung rund um den Ball. Das Konzept der Ballschule hat eine ganzheitliche Ausbildung der Kinder in ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung zum Ballsport-Allrounder zum Ziel.

KidS | Zirkusschule (5-11 J.) – Zirkusschule mit Kreativität und Nervenkitzel! Hüpfen, Springen, Rollen, Klettern, Fahren, Gleiten. Lasst euch verzaubern von der Vielfalt der Zirkuswelt.

Kindertanzen – eine Mischform aus Tanzerziehung und Jazztanz für Kinder von 3 und 9 Jahren.

Kinderturnen – Fortsetzung der spielerischen Bewegungserziehung für Kinder ab 3 Jahre.

Pilates – Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches die Kräftigung der Muskulatur des Core, Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur, im Blick hat.

Rückenfitness – spezielle Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Mobilisationsübungen und Stretching.

Tischtennis – Ballsportart für Kinder und Erwachsene. Weitere Trainingszeiten, auf Anfrage.

Yoga – Yoga vereint geistige und körperliche Übungen. Es sorgt für mehr Beweglichkeit, Kraft und mobilisiert.

Zumba® | Latin Fitness – das Workout für alle, die Spaß an Bewegung zur Musik haben. Tanzen Sie sich fit!

Kontakt

FT-Geschäftsstelle Rieselfeld
Maria-von-Rudloff-Platz 2
79111 Freiburg
Di. 11.30 – 12.30 Uhr // Mi. 15.00 – 17.00 Uhr
Telefon: 01577/24 93 780

FT-Geschäftsstelle Sportpark Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.

Schwarzwaldstraße 181
79117 Freiburg
Telefon: +49 761 38 99 18 44
Telefax: +49 761 38 99 18 79
E-Mail: info@ft1844-freiburg.de
Internet: www.ft1844-freiburg.de



Sport im Rieselfeld

Bewegung für alle – von KidS bis Zumba®

ab Februar 2025



MONTAG

- 15.00 – 15.45
Eltern-Kindturnen (1,5 – 3J.)
Luis, Janina
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 15.30 – 16.30
Judo (6 – 8J.) | Anfänger
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 16.00 – 16.45
Kinderturnen (3 – 5J.)
Luis, Janina
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 16.30 – 18.00
Judo (9 – 13J.) | Anfänger & Fortgesch.
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 17.00 – 17.45
Kinderturnen (3 – 5 J.)
Luis, Janina
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 19.00 – 20.00
Functional Fit | Heike*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)

DIENSTAG

- 15.00 – 15.45
Kindertanz (4 – 6J.) | Tanja
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 16.00 – 16.45
Kindertanz (6 – 8J.) | Tanja
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 17.15 – 18.00
KidS Zirkusschule (5 – 7J.)
Oliver
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 18.00 – 19.00
KidS Zirkusschule (8 – 11J.)
Oliver
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 18.30 – 19.15
Latin Dance | Eva*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 19.00 – 19.45
Pilates | Jürgen*
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)

MITTWOCH

- 14.15 – 15.00
Eltern-Kind-Geschwisterturnen (1,5 – 6 J.)
15.00 – 15.45
Kinderturnen (3 – 5 J.)
15.45 – 16.30
Kinderturnen 4 – 6 J.)
Darita
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 16.30 – 17.15
Kinderturnen (5 – 7 J.) | Darita
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 17.15 – 18.00
Kinderturnen (7 – 11 J.) | Darita
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 17.30 – 19.00
Tischtennis (6 – 17 J.)
Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)
- 18.30 – 20.00
Yoga Mix | Friederike*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 19.00 – 19.45
Rückenfitness | Katharina*
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 20.00 – 20.45
Fit Mix | Katharina*
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 20.00 – 20.45
Zumba® | Semira*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 19.00 – 21.00
Tischtennis (Herren)
Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)

DONNERSTAG

- 15.00 – 15.45
Eltern-Kind-Turnen (1,5 – 3 J.)
Isabella, Marcelo
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 15.00 – 15.45
Kindertanzen (3 – 5 J.)
Katharina
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 16.00 – 17.00
Jazz Dance (6 – 8 J.)
Katharina*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 16.00 – 16.45
Kinderturnen (3 – 6J.)
Isabella, Marcelo
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 17.00 – 18.00
Jazz Dance (8 – 11 J.)
Katharina*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 19.00 – 19.45
Bodyforming | Laura*
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 20.00 – 20.45
Tabata | Laura*
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 21.00 – 22.30
Freizeit-Fußball
Sepp-Glaser-Halle

FREITAG

- 14.30 – 15.15 (3 – 4 J.)
15.15 – 16.15 (5 – 7 J.)
Kindertanzen | Jule*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 15.00 – 15.45
Kids | Ballschule (4 – 6 J.)
Miro, Marcelo*
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 16.00 – 16.45
Kinderturnen (3 – 6 J.)
Miro, Marcelo
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 17.15 – 18.45
Yoga | Angelika*
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 18.00 – 19.30
Tischtennis (bis 17 Jahre)
Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)
- 20.00 – 22.00
Tischtennis (bis 17 Jahre)
Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)

SAMSTAG

* Für Fitness- und Tanzangebote (Jazz Dance) wird im Rieselfeld ein Zusatzbeitrag zur Basismitgliedschaft von 4,- Euro erhoben.
Für Ballett wird ein Zusatzbeitrag von 12,- Euro erhoben und für die KidS Angebote 8,- Euro (bzw. 12,- Euro bei 2h)