



Alles für Deine Bestform

Jahreskursprogramm 2024

Coachings, Fitness- und Gesundheitskurse, Zertifizierte Gesundheitskurse, Kurse für (werdende) Mamas, Kinderkurse
Schwimmkurse, Tenniskurse, Personal Training

Für Mitglieder und Nichtmitglieder

Jahreskursprogramm 2024

Für Kinder & Erwachsene. Für Fitness & Wohlbefinden.
Für Mitglieder & Nichtmitglieder.

1.	Coachings In kleinen Gruppen trainieren Gesundheitscoaching, Gewichtskoaching (Körper-) Haltungskoaching	S. 4 S. 5
2.	Gesundheits- und Fitnesskurse Aqua Fit, Barre Workout, Hula Fitness Indoor Cycling, Jumping Fitness Knieschule, Outdoor Fitness Outdoor Yoga, Skifitness	S. 6 S. 7 S. 8 S. 9 S. 10
3.	Zertifizierte Gesundheitskurse Kräftigendes Beckenbodentraining, Nackengesundheit, Pilates Rücken aktiv, Sturzprävention	S. 11 S. 12 S. 13
4.	Kurse für die (werdende) Mutter Wassergymnastik für Schwangere, Yoga für Schwangere, Rückbildung Pilates nach der Schwangerschaft Babymassage & Yoga für die Mama	S. 14 S. 15 S. 16
5.	Kinderkurse Windelturnen Eltern-Kind-Yoga, Klettern Mermaid-Schwimmen Hobby-Horsing	S. 17 S. 18 S. 19 S. 20 S. 21
6.	Sportferienfreizeiten & Camps für Kinder	S. 22
7.	Schwimmkurse für Kinder & Erwachsene	S. 32
8.	Tenniskurse für Kinder & Erwachsene	S. 36
9.	Personal Training	S. 37
	Mehr Infos ...	S. 38



1 Coachings

In kleinen Gruppen trainieren

Jedes Coaching besteht aus maximal sechs Teilnehmenden. So kann jedes Coaching individuell angepasst werden und die Stärken sowie Schwächen aller Personen können gezielt bearbeitet werden. Mit einem umfangreichen und vielfältigen Trainingsprogramm – aus Theorie und Praxis – wird hier effektiv und nachhaltig trainiert. Geleitet werden die Coachings von erfahrenen und qualifizierten Trainer:innen.

Kosten für das Coaching

Mitglied > 145,00 €
Nichtmitglied > 185,00 €

Anmeldung

Eine Anmeldung für alle Coachings ist ab dem 20. November 2023 möglich. Die Anmeldung erfolgt online über die Website > ft1844.de/coachings persönlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle > 0761 3899 18 44.

Gesundheitscoaching

Bewegung und Ernährung im Einklang

Für einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil sind sowohl ein abwechslungsreiches Training, als auch eine ausgewogene Ernährung essentiell. Im Rahmen dieses Coachings lernen Sie verschiedene Trainingsformen, von Entspannungsverfahren bis hin zum Functional Training kennen. Für ein individuelles und zielgerichtetes Coaching wird zu Beginn eine themenspezifische Leistungsdiagnostik durchgeführt. Eine Ernährungsberatung inklusive Ernährungstagebuch runden eine optimale Beratung ab.

Leistungsdiagnostik & Eerutung 

Bewegung 

Termine

- Ab 10. Januar 2024 | 7 Termine | Mittwochs, 18–19 Uhr
 - Ab 10. April 2024 | 7 Termine | Mittwochs, 18–19 Uhr
 - Ab 25. September 2024 | 7 Termine | Mittwochs, 18–19 Uhr
- Jeweils im Functional Playground, FT-Sportpark

Gewichtcoaching

Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht

Die Kombination aus Ernährung und Bewegung ist unerlässlich, um nachhaltig und dauerhaft das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen. Aufbauend auf eine Leistungsdiagnostik und einer Ernährungsberatung führen Sie ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining durch, außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für ein individuelles Gewichtcoaching.

Diagnostik & Ernährungsberatung 

Bewegung 

Termine

- Ab 8. Januar 2024 | 7 Termine | Montags, 19–20 Uhr
 - Ab 8. April 2024 | 7 Termine | Montags, 19–20 Uhr
 - Ab 23. September 2024 | 7 Termine | Montags, 19–20 Uhr
- Jeweils im Functional Playground, FT-Sportpark

(Körper-) Haltungcoaching

Sicher und gesund durch den Alltag

Stürze nehmen im Alter oft zu und die daraus resultierenden Verletzungen sind häufig schwerwiegend. Im Haltungcoaching wird die, durch den Alterungsprozess schwindende Muskulatur gekräftigt, die Reaktionsfähigkeit, die im Alter nachlässt, geschult und es werden Strategien zur individuellen Prophylaxe von Alltagsherausforderungen besprochen. Dazu werden zu Beginn eine individuelle Körper- und Haltungsanalyse durchgeführt.

Diagnostik & Beratung 

Bewegung 

Termine

- Ab 11. Januar 2024 | 7 Termine | Donnerstags, 10–11 Uhr
 - Ab 11. April 2024 | 7 Termine | Donnerstags, 10–11 Uhr
 - Ab 26. September 2024 | 7 Termine | Donnerstags, 10–11 Uhr
- Jeweils im Functional Playground, FT-Sportpark

2 Fitness- und Gesundheitskurse

Mit Spaß in der Gruppe trainieren

Die verschiedenen Gesundheits- und Fitnesskurse sind ausgerichtet auf unterschiedliche Trainingsziele. So wird beim Jumping Fitness und Indoor Cycling das Herz-Kreislauf-System optimal trainiert und jede Menge Kalorien werden verbrannt. Bei der Outdoor Fitness geht es verstärkt um die Kraft. Stretching und Mobilisation haben Beweglichkeit und Entspannung im Fokus. Jeder Gesundheits- und Fitnesskurs hat sein spezifisches Trainingsziel. Die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und den Spaß am Training in der Gruppe haben dabei alle Kurse im Blick. Qualifizierte Trainerinnen und Trainer leiten die Kurse, die einen Schwierigkeitsgrad von einfach (Level 1) bis anspruchsvoll (Level 3) haben.

Kosten für die Gesundheits- und Fitnesskurse

Mitglied mit Zusatz „Fitness“	> 25,00 €
Mitglied	> 55,00 €
Nichtmitglied	> 125,00 €

Anmeldung

Eine Anmeldung für alle Kurse ist ab dem 20. November 2023 möglich. Die Anmeldung erfolgt online über die Website > ft1844.de/fitness-gesundheitskurse persönlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle > 0761 3899 18 44.



Aqua Fit | Level 2 Effektiv und gelenkschonend

Im tiefen Wasser wird beim Aqua Fit der ganze Körper optimal beansprucht. Mit und ohne Geräte werden hier Rumpf, Arme und Beine optimal trainiert. Unterstützt durch motivierende Musik werden Kraft und Ausdauer ganz besonders gefördert. Dank der besonderen Eigenschaften des Wassers, Wasserauftrieb und Wasserwiderstand, ist das Training äußerst gelenkfreundlich und effektiv.

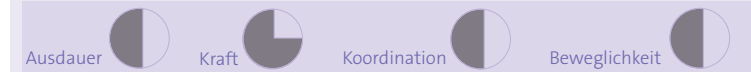


Termine

- Ab 9. Januar 2024 | 10 Termine | Dienstags, 19–19.45 Uhr
 - Ab 9. April 2024 | 10 Termine | Dienstags, 19–19.45 Uhr
 - Ab 24. September 2024 | 10 Termine | Dienstags, 19–19.45 Uhr
- Jeweils im Hallenbad (Springerbecken), FT-Sportpark

Barre Workout | Level 2 Ein Mix aus Ballett, Pilates und Yoga

Definierte Silhouette, graziöse Haltung, Fitness und Ausdauer sowie eine starke Körpermitte – das sind die Benefits von Barre. Das Ganzkörpertraining verbindet Bewegungen aus dem klassischen Ballett mit Elementen aus dem Yoga und Pilates. In der Halle, an der Ballettstange und auf der Matte werden zahlreiche Muskelgruppen gestärkt und gestrafft. Für Barre Workout ist keine Ballett- oder Tanzerfahrung notwendig.



Termin

- Ab 11. Januar 2024 | 10 Termine | Donnerstags, 18.30–19.15 Uhr
- Im Ballettsaal, FT-Sportpark

Hula Fitness | Level 2 Ein perfektes Ganzkörpertraining

Hula Hoop Training ist das neue Ganzkörpertraining. Zu motivierenden Beats werden hier nicht nur Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert, hier werden ordentlich Kalorien verbraucht, die Wirbelsäule mobilisiert, die Durchblutung angeregt, das Herz-Kreislauf-System und die gute Laune in Schwung gebracht.

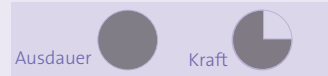


Termin

- Ab 11. Januar 2024 | 10 Termine | Donnerstags, 16.45–17.30 Uhr
- Im Relax (Dreifeldhalle), FT-Sportpark

Indoor Cycling | Level 2 und Level 3 Fitmacher und Fettverbrenner

Indoor Cycling ist ein abwechslungsreiches und effektives Herz-Kreislauf-Training, das sowohl Freizeit-, als auch ambitionierten Radsportlern die Möglichkeit bietet die eigene Ausdauer zu verbessern. Durch die gezielte Auswahl von Streckenprofil und Trainingsmethodik bestimmt die Trainerin/der Trainer, ob die Stunde als Grundlagenausdauer-, Kraftausdauer- oder Fettstoffwechseltraining gestaltet wird. Und dabei kommt der Spaß auf keinen Fall zu kurz!



Termine

Level 2 | Anfänger:innen

- Ab 9. Januar 2024 | 10 Termine | Dienstags, 20–21 Uhr
- Ab 9. April 2024 | 10 Termine | Dienstags, 20–21 Uhr
- Ab 24. September 2024 | 10 Termine | Dienstags, 20–21 Uhr

Level 3 | Fortgeschrittene

- Ab 8. Januar 2024 | 10 Termine | Montags, 19–20 Uhr
- Ab 8. April 2024 | 10 Termine | Montags, 19–20 Uhr
- Ab 23. September 2024 | 10 Termine | Montags, 19–20 Uhr

Level 3 | Fortgeschrittene

- Ab 8. Januar 2024 | 10 Termine | Montags, 20–21 Uhr
- Ab 8. April 2024 | 10 Termine | Montags, 20–21 Uhr
- Ab 23. September 2024 | 10 Termine | Montags, 20–21 Uhr

Level 3 | Fortgeschrittene

- Ab 11. Januar 2024 | 10 Termine | Donnerstags, 20–21 Uhr
 - Ab 11. April 2024 | 10 Termine | Donnerstags, 20–21 Uhr
 - Ab 26. September 2024 | 10 Termine | Donnerstags, 20–21 Uhr
- Jeweils im FT-Sportpark

Jumping Fitness | Level 2 und Level 2-3 Dynamisch und schweißtreibend

Jumping Fitness | WORLD JUMPING® ist der spektakuläre Fitnessstrend auf dem Trampolin. Dabei werden mehr als 400 Muskeln beansprucht, somit ist es ein perfektes Kraft-Ausdauer Training für den ganzen Körper. Man wird dadurch nicht nur fitter, sondern trainiert auch die Balance und Koordination. Trotz der hohen Intensität ist Jumping gelenkschonend. Für den Fortgeschrittenenkurs ist Erfahrung, oder eine Teilnahme am Einsteigerkurs wünschenswert. Im Einsteigerkurs werden Sprünge und Schritte mit Kräftigungsübungen auf und neben dem Trampolin kombiniert, ideal um erste Erfahrungen mit dem Fitnessstrend zu sammeln.



Termine

Level 2-3 | Anfänger:innen

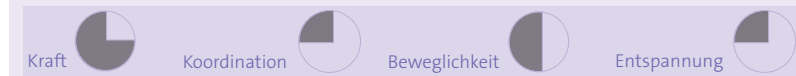
- Ab 8. Januar 2024 | 10 Termine | Montags, 17–17.45 Uhr

Level 3 | Fortgeschrittene

- Ab 13. Januar 2024 | 10 Termine | Samstags, 18–18.45 Uhr
 - Ab 13. April 2024 | 10 Termine | Samstags, 18–18.45 Uhr
 - Ab 28. September 2024 | 10 Termine | Samstags, 18–18.45 Uhr
- Jeweils in der Fitnesshalle/Relax (Dreifeldhalle), FT-Sportpark

Knieschule | Level 1-2 Gesunde Beine und Hüften

Ziel des Kurses ist durch ein spezifisches Knie- und Hüfttraining Schmerzen zu lindern und einer eingeschränkten Mobilität sowie Langzeitschäden entgegen zu wirken. Gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen sowie eine Gangschule sind Inhalte des Kurses.

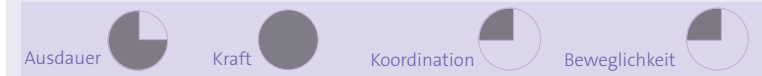


Termin

- Ab 10. Januar 2024 | 10 Termine | Mittwochs, 11–11.45 Uhr
- Im Functional Playground, FT-Sportpark

Outdoor Fitness | Level 3 Functional und effektiv draußen trainieren

Hier wird gelaufen, gesprungen und (körperlich) gearbeitet. Dafür bezieht das Kraft- und Ausdauertraining die natürliche Umgebung mit seinen vielfältigen Bewegungs- und Trainingmöglichkeiten mit ein. Bei der Outdoor Fitness wird draußen gemeinsam Sport getrieben und geschwitzt.



Termin

- Ab 8. April 2024 | 10 Termine | Montags, 18–18.45 Uhr
- Im FT-Sportpark und Umgebung



Outdoor Yoga | Level 2-3 Summer Flow

Trainieren und entspannen unter freiem Himmel. Das Outdoor Yoga richtet sich an Frühaufsteher:innen, die mit einer aktivierenden Yoga Einheit kraft- und energievoll in den Tag starten möchten.

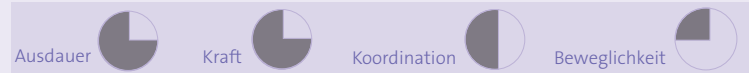


Termin

• Ab 8. April 2024 | 10 Termine | Montags, 8–8.45 Uhr
Rasen beim Hartplatz, FT-Sportpark

Skifitness | Level 2 Fit für die Piste

Eine gute Vorbereitung auf die Wintersaison ist essenziell: In diesem Kurs werden die wesentlichen Muskelgruppen, vor allem Beine und Po gestärkt sowie Schnelligkeit und Ausdauer verbessert. Ergänzende Koordinations- und Haltungsübungen unterstützen die Sturzprävention. Auch Läufer:innen und Radfahrer:innen können damit die Wintermonate gut überbrücken.



Termin

• Ab 23. September 2024 | 10 Termine | Montags, 17–17.45 Uhr
Im Relax (Dreifeldhalle), FT-Sportpark

Stretching und Mobilisation | Level 1-2 Eine Stunde für mehr Beweglichkeit

Die Kombination aus Dehnen und Mobilisieren ist ideal zur Aufrechterhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit. Außerdem werden Stress und Verspannungen reduziert sowie das allgemeine Körpergefühl verbessert.



Termine

• Ab 12. Januar 2024 | 10 Termine | Freitags, 17–17.45 Uhr
• Ab 27. September 2024 | 10 Termine | Freitags, 17–17.45 Uhr
Jeweils im Ballettsaal, FT-Sportpark



Zertifizierte Gesundheitskurse

3

Präventiv und gut für das Wohlbefinden

Die zertifizierten Gesundheitskurse zeichnen sich durch ihre große gesundheitsorientierte Wirkung aus. Der Fokus der Angebote liegt auf der Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes. Die Angebote haben einen stark präventiven Charakter und zielen auf die Erhaltung sowie Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit aus.

Die nach §20 zertifizierten Präventionskurse (ZPP) werden in der Regel teilweise oder vollständig von Krankenkassen bezuschusst. Alle Teilnehmenden erhalten nach Abschluss eine Bescheinigung, welche bei der Krankenkasse vorgelegt werden kann.

Kosten für die zertifizierten Gesundheitskurse

Mitglied	> 75,00 €
Nichtmitglied	> 140,00 €

Anmeldung

Eine Anmeldung für alle Kurse ist ab dem 20. November 2023 möglich. Die Anmeldung erfolgt online über die Website > ft1844.de/gesundheitskurse persönlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle > 0761 3899 18 44.

Kräftigendes Beckenbodentraining | Level 1-2

Kräftiger Beckenboden, starker Rücken

Der Beckenboden ist ein kleiner Muskel mit großer Wirkung: Ein gut trainierter Beckenboden wirkt sich positiv auf die Haltung aus, entlastet die Rückenmuskulatur, sorgt für ein gutes Körpergefühl und beugt Inkontinenz vor. Beckenbodentraining ist sowohl für Männer, wie auch Frauen geeignet und wichtig.



Termine

Basiskurs

• Ab 9. Januar 2024 | 10 Termine | Dienstags, 16–17 Uhr

• **Vertiefungskurs (Eine vorherige Teilnahme am Basiskurs ist wünschenswert.)**

• Ab 24. September 2024 | 10 Termine | Dienstags, 16–17 Uhr

Jeweils im Relax (Dreifeldhalle), FT-Sportpark

ZPP
zertifiziert

Nackengesundheit | Level 1

Entlastung für die Brust- und Halswirbelsäule

Eine Ursache für Nackenprobleme liegt häufig in der Unbeweglichkeit der Brustwirbelsäule. Ist die natürliche Bewegung der Wirbelsäule gestört, werden Hals- und Lendenwirbelsäule überstrapaziert und Nackenprobleme entstehen. Die Kursinhalte Kräftigung, Dehnung sowie Mobilisation wirken dem entgegen.



Termine

• Ab 8. Januar 2024 | 8 Termine | Dienstags, 11–11.45 Uhr

• Ab 9. April 2024 | 8 Termine | Dienstags, 8–8.45 Uhr

Jeweils im Ballettsaal, FT-Sportpark

ZPP
zertifiziert

Pilates | Level 2

Präventives Ganzkörpertraining

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



Termine

• Ab 9. Januar 2024 | 10 Termine | Dienstags, 17–18 Uhr

• Ab 9. April 2024 | 10 Termine | Dienstags, 17–18 Uhr

• Ab 24. September 2024 | 10 Termine | Dienstags, 17–18 Uhr

Jeweils im Relax (Dreifeldhalle), FT-Sportpark

ZPP
zertifiziert

Rücken aktiv | Level 2

Gymnastik für die Wirbelsäule

Rücken aktiv richtet sich an alle, die Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen möchten. Das Training fokussiert sich auf die Mobilisation und Kräftigung rund um die Wirbelsäule. Des Weiteren wird deren Beweglichkeit und Flexibilität gesteigert sowie die Körperwahrnehmung verbessert.



Termine

• Ab 25. September 2024 | 10 Termine | Mittwochs, 11–11.45 Uhr

Im Functional Playground, FT-Sportpark

ZPP
zertifiziert

Sturzprävention | Level 1-2

Fokus auf Koordination und Kräftigung

In diesem Kurs wird von Kopf bis Fuß gearbeitet. Durch sturzpräventive Maßnahmen wie rumpfstabilisierendes und koordinatives Training wird sowohl die Halte- als auch das Bewegungssystem positiv beeinflusst.



Termine

• Ab 24. September 2024 | 10 Termine | Dienstags, 11–11.45 Uhr

Im Ballettsaal, FT-Sportpark

ZPP
zertifiziert





Kurse für (werdende) Mamas

Bewegung in der Schwangerschaft und danach

Moderate und angepasste Bewegung während der Schwangerschaft und danach wirken sich positiv auf die (werdende) Mutter aus. So bieten Wassergymnastik und Yoga während der Schwangerschaft den werdenden Müttern eine wunderbare Möglichkeit fit zu bleiben, den Körper an die Veränderungen der Schwangerschaft anzupassen und sie können die Geburt als auch die Erholung danach unterstützen. Die Rückbildungsgymnastik und der darauf aufbauende Kurs Pilates nach der Schwangerschaft helfen der Frau nach der Geburt wieder zur gewohnten Form zurückzukehren und mögliche Folgeschäden zu vermeiden. Sport und Bewegung während und nach der Schwangerschaft ist, wenn es keine gesundheitlichen Bedenken gibt, äußerst wertvoll für Körper und Geist.

Rückbildungsgymnastik und Pilates nach der Schwangerschaft sind ZZP zertifizierte Kurse, das heißt, dass die meisten Krankenkassen die Kosten dieser Kurse – nach Einreichung der Rechnung und der Kursbestätigung am Ende des Kurse – übernehmen.

Anmeldung

Ein Einstieg in die fortlaufenden Kurse ist jederzeit möglich.
Die Anmeldung erfolgt per E-Mail über Bianca Mutschall > mutschall@ft1844-freiburg.de

Wassergymnastik für Schwangere

Geburtsvorbereitung im Wasser

Im Wasser spielt Gewicht keine Rolle. Somit ist Wasser ein optimales Element für Schwangere. Atemübungen, Haltungsschulung, Herz- und Kreislauftraining sowie Entspannungstechniken stehen im Mittelpunkt der Wassergymnastik für werdende Mütter. Das Training im Wasser ist eine schöne Geburtsvorbereitung und bestens geeignet für die Zeit während der gesamten Schwangerschaft, so lange die werdende Mutter sich wohl fühlt.

Termine

- Montags, 19.45–20.30 Uhr | 10 Termine
 - Mittwochs, 18.45–19.30 Uhr | 10 Termine
- Jeweils im Hallenbad (Lehrschwimmbekken), FT-Sportpark

Kosten

- Mitglied > 75,00 €
- Nichtmitglied > 125,00 €

Yoga für Schwangere

Begleitend zur Geburtsvorbereitung

Bewegung macht glücklich - auch und besonders in der Schwangerschaft. Yoga bietet für Schwangere eine wunderbare Möglichkeit den eigenen Körper in dieser besonderen Zeit zu unterstützen. Yoga hilft in der Schwangerschaft, den Rücken zu entlasten, Beweglichkeit zu behalten und sich durch richtige Atmung sowie Haltung auf die Geburt vorzubereiten.

Termine

- Donnerstag, 20–21 Uhr | 10 Termine
- Im Relax (Dreifeldhalle), FT-Sportpark

Kosten

- Mitglied > 75,00 €
- Nichtmitglied > 125,00 €

Rückbildungsgymnastik

Gezieltes Training für die Mama

Im Fokus der Rückbildung stehen effektive Übungen zur Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur um so rasch wieder zu einer guten Grundfitness zu kommen und Langzeitschäden zu vermeiden. Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen unterstützen zudem das allgemeine Wohlbefinden.

Frühestens sechs bis acht Wochen nach der Geburt – im Falle einer normalen Geburt – und nach acht bis zwölf Wochen nach einem Kaiserschnitt ist die Teilnahme an einem Rückbildungskurs möglich und empfehlenswert.

Termine

- Montags, 11–12 Uhr | 10 Termine
 - Montags, 12–13 Uhr | 10 Termine
 - Mittwochs, 11–12 Uhr | 10 Termine
 - Mittwochs, 12–13 Uhr | 10 Termine
- Jeweils im Ballettsaal, oder im Relax (Dreifeldhalle) FT-Sportpark

Kosten

- Mitglied > 95,00 €
- Nichtmitglied > 140,00 €



Pilates nach der Schwangerschaft

Zur gewohnten Form zurückkehren

Pilates nach der Schwangerschaft nimmt die positiven Effekte aus der Rückbildungsgymnastik auf und vertieft diese. Die dort erworbene gute Grundfitness wird weiter ausgebaut. Pilates nach der Schwangerschaft ist ein perfektes Angebot – nach abgeschlossener Rückbildung – um die „Core-Muskeln“ (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) zu kräftigen. Das stärkt die Ausdauer auch im Alltag und hilft beim Wiedereinstieg in den Sport. Nach einer abgeschlossenen Rückbildung ist eine Teilnahme an Pilates nach der Schwangerschaft möglich.

Termine

- Mittwochs, 9–10 Uhr | 10 Termine
 - Mittwochs, 10–11 Uhr | 10 Termine
- Jeweils im Ballettsaal, FT-Sportpark

Kosten

- Mitglied > 95,00 €
- Nichtmitglied > 140,00 €

ZPP
zertifiziert

Babymassage & Yoga für die Mama | 1–6 Monate

Eine besondere Stunde für die Mama und ihr Baby

Einfühlsame und achtsame Berührungen können die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Entwicklung des Babys fördern – im Kurs lernen die Mütter wie dies geschehen kann. Sie lernen zudem die Signale Ihres Kindes zu verstehen und verbringen eine besonders innige Zeit mit Ihrem Kind. Zudem erlernen die Mütter einige entspannende und ruhige Yoga Asanas. Die Babymassage ist für Babys von einem Monat bis 6 Monate.

Termin

- Dienstags, 11–12.30 Uhr | 10 Termine
- Im Relax (Dreifeldhalle), FT-Sportpark

Kosten

- Mitglied > 75,00 €
- Nichtmitglied > 125,00 €

5 Kinderkurse

Bewegt groß werden

Die Bewegung ist ein unverzichtbarer Bestandteil der gesamten Entwicklung eines Kindes. Sie fördert die motorische, körperliche und auch kognitive, emotional-psychische sowie die soziale Entwicklung. Kinder früh mit Bewegung und Sport in Berührung zu bringen ist ein Ziel der vielen Kinderangebote des Vereins. Windelturnen und Eltern-Kind-Yoga sind zwei Kurse bei denen Kinder – gemeinsam mit der Mama, dem Papa oder den Großeltern – Bewegungserfahrungen sammeln können.

Kosten für die Kinderkurse

- Mitglied > 55,00 €
- Nichtmitglied > 125,00 €

Anmeldung

Eine Anmeldung für alle Kurse ist ab dem 20. November 2023 möglich. Die Anmeldung erfolgt online über die Website > ft1844.de/kinderkurse persönlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle > 0761 3899 18 44.



Windelturnen | 6–12 Monate

Für kleine Entdecker

Beim Windelturnen können Kleinkinder im Alter von 6–12 Monaten erste Bewegungserfahrungen sammeln. Gemeinsam mit den Eltern können die Kinder auf Entdeckungstour gehen. Die Sinnes- und Bewegungsanregungen, die durch kleine Bewegungsformen, Bewegungslandschaften und Spiele gegeben werden, unterstützen den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und bringen den Kindern viel Bewegungsfreude.

Termine

- Ab 8. Januar 2024 | 10 Termine | Montags, 9–10.15 Uhr
 - Ab 9. Januar 2024 | 10 Termine | Dienstags, 10.15–11.30 Uhr
 - Ab 8. April 2024 | 10 Termine | Montags, 9–10.15 Uhr
 - Ab 9. April 2024 | 10 Termine | Dienstags, 10.15–11.30 Uhr
 - Ab 23. September 2024 | 10 Termine | Montags, 9–10.15 Uhr
 - Ab 24. September 2024 | 10 Termine | Dienstags, 10.15–11.30 Uhr
- Jeweils im Ballettsaal / Gymnastikhalle, FT-Sportpark

Kosten

- Mitglied > 55,00 €
- Nichtmitglied > 125,00 €

Eltern-Kind-Yoga | 4–7 Jahre

Gemeinsam Yoga spielerisch kennenlernen

Beim Eltern-Kind-Yoga finden Eltern mit ihren Kindern – im Alter von 4-7 Jahren – einen Raum für gemeinsames erleben, lernen und zur Ruhe kommen.

Die grundsätzlichen Aspekte des Yoga werden hier auf spielerische Art erlebt und gelernt. Körper- und Gemüts-Wahrnehmungsübungen finden zudem ihren Platz, ebenso wie Entspannungs- und Atemübungen.

Termine

- Ab 10. Januar 2024 | 10 Termine | Mittwochs, 16–17 Uhr
 - Ab 10. April 2024 | 10 Termine | Mittwochs, 16–17 Uhr
 - Ab 25. September 2024 | 10 Termine | Mittwochs, 16–17 Uhr
- Jeweils im Ballettsaal, FT-Sportpark

Kosten

- Mitglied > 55,00 €
- Nichtmitglied > 125,00 €

Klettern | 7–11 Jahre

Kletterspaß für Kids

Grundlage für ein sicheres Klettern ist eine gute technische Ausbildung und viel Übung. An der Kletterwand können die Kinder erste Klettererfahrungen sammeln. Zahlreiche Routen unterschiedlichster Schwierigkeitsstufen stehen allen kletterbegeisterten Kindern offen. Gesichert wird „Top-Rope“, d. h. das Sicherungsseil verläuft vom Sichernden über ein Umlenkpunkt von oben wieder an den Kletternden. Die FT-Kletterwand hat zudem einen Boulderbereich. Bouldern ist das bodennahe seitwärts klettern in Absprunghöhe ohne Sicherung. Das Klettermaterial wird vom Verein gestellt.

Termine

- Ab 29. April 2024 | 8 Termine | Montags, 16–17 Uhr
 - Ab 29. April 2024 | 8 Termine | Montags, 17–18 Uhr
- Jeweils an der Kletterwand, FT-Sportpark

Kosten

- Mitglied > 55,00 €
- Nichtmitglied > 125,00 €





Mermaid-Schwimmkurs | Ab 7 Jahren

Durch das Wasser gleiten

Lerne zu schwimmen wie eine Meerjungfrau oder wie Neptun! Über Bewegungs- und Atemtechniken bis hin zur Flossenpflege lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mermaidkurs alles, was man für das Mermaidschwimmen braucht. Zusätzlich gibt es am Ende noch ein kleines Unterwasser-Fotoshooting. Die Schwimmkurse sind für Anfänger:innen und Fortgeschrittene ab 7 Jahren geeignet. Sicheres Schwimmen und Tauchen ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Termine

- Sonntag, 11. Februar
- Sonntag, 14. April
- Sonntag, 9. Juni
- Sonntag, 12. Oktober
- Sonntag, 8. Dezember

Jeweils 16.30–18.00 Uhr im Springerbecken, im FT-Hallenbad

Kosten

Mitglied > 10,00 €
 Nichtmitglied > 15,00 €
 Jeweils zzgl. Hallenbadeintritt

Hobby Horsing | Ab 6 Jahren

Reitspaß für Kinder und Jugendliche

Beim Hobby Horsing können Kinder und Jugendliche den vollen Reitspaß erleben - und das ganz ohne echte Pferde! Denn beim Hobby Horsing reiten die Reiterinnen und Reiter keine echten Pferde, sondern Steckenpferde, sogenannte „Hobby-Horses“. Es geht dabei um eine Kombination aus Gymnastik-Elementen, etwas Akrobatik und Bewegungsabläufen wie beim Dressurreiten oder beim Springreiten mit Hindernissen. Die Sportart stammt ursprünglich aus Finnland und erlangt nicht nur in Skandinavien, sondern inzwischen in ganz Europa immer mehr Bekanntheit und Beliebtheit. Steckenpferde können auch ausgeliehen werden.

Termine

- Samstag + Sonntag, 20.1.–21. 1.
 - Samstag + Sonntag, 17.2.–18.2.
 - Samstag + Sonntag, 16.3.–17.3.
 - Samstag + Sonntag, 20.4.–21. 4.
 - Samstag + Sonntag, 11.5.–12.5.
- Jeweils 11.00–15.00 Uhr im FT-Sportpark

Termine ab Oktober sind nach den Sommerferien auf der Website zu finden

>> ft1844.de/hobby-horsing

Kosten

Mitglied > 25,00 €
 Nichtmitglied > 35,00 €

Noch mehr Bewegungsfreude ...

Von Oktober bis Mai werden monatlich für Kinder zwischen 1,5 und 6 Jahren spezielle **Abenteuerlandschaften** aufgebaut. Mal stechen die Kinder als Piraten in See, mal können die kleinen Abenteuerer in die fabelhafte Zauberwelt eintauchen. Auch monatlich finden von Oktober bis Mai **Roller-Disco**s in der Schauenberghalle statt.

Alle Specials finden Sie auf der Website >>ft1844.de

Sportferienfreizeiten & Camps

Bewegte Schulferien

Ferien müssen nicht langweilig sein: In allen Schulferien finden Sportferienfreizeiten und Camps für bewegungsbegeisterte Kinder und Jugendliche im Alter von 4 – 15 Jahren im FT-Sportpark statt. Von der abwechslungsreichen Sportferienfreizeit bis zum Zirkuscamp ... Vieles ist möglich!



6

Sportferienfreizeiten | 4–11 Jahre

Vielseitiger Sportspaß

Bei der klassischen Sportferienfreizeit erwartet die Kinder von 4 – 11 Jahren ein qualitativ anspruchsvolles und abwechslungsreiches Programm mit Spiel, Sport und Spaß. Rollschuhfahren und Inlinen, Schwimmen, Zirkus, Trampolin und Sportspiele: bunt und vielseitig ist die Sportferienfreizeit und der jeweiligen Altersgruppe entsprechend angepasst.

Abenteuercamps | 8–14 Jahre

Hochseilgarten, Radtour, Floß bauen & mehr

Bei der Abenteuerfreizeit geht es in den Hochseilgarten, per GPS auf Schatzsuche, es werden Flöße gebaut, Radtouren unternommen oder die Kletterfelsen/Klettersteige erklommen, ... Das Programm variiert und ist vielseitig. Langweilig wird es in der Abenteuerwoche nie. Die Abenteuercamps sind für 8 – 11 Jährige und 12 – 15 jährige Kinder.

Beachvolleyballcamp | 9–15 Jahre

Ferispaß im Sand

Beim Beachvolleyballcamp geht es „nur“ um Baggern und Pritschen. Dabei ist es nicht erforderlich, dass die Kinder und Jugendlichen – im Alter von 9 – 15 Jahren – Volleyballerfahrung mitbringen. Bei den Beachcamps wird so differenziert, dass Kinder und Jugendliche die Grundzüge des Beachvolleyballs lernen können und auch alle mit Volleyballerfahrung ihren Spaß finden.

Fußballcamp | 5–10 Jahre

Das Runde muss ins Eckige

Beim Fußballcamp wird nicht nur an der richtigen Technik gefeilt. Teamgeist, Spaß am Fußball und die Verbesserung der eigenen individuellen Leistung stehen hier ganz oben auf dem Trainingsplan der Fußballtrainer:innen. Bei den Fußballcamps (halb- oder ganztags) werden die 5 – 10 jährigen fußballbegeisterte Mädchen und Jungen entsprechend ihrem Alter und Könnensstand in Gruppen eingeteilt. Ein abwechslungsreiches Programm rund um den Fußball ist in allen Gruppen garantiert. Die Ganztagskinder gehen mittags in die Sportferienfreizeit. Dort steht der Ball nicht im Vordergrund, aber der Spaß ist nicht geringer.

Tanzcamp | 7–11 Jahre

Eine Woche für Tanzbegeisterte

Für 7 – 11 Jährige tanzbegeisterte Jugendliche finden regelmäßig Tanzcamps statt. Die Mädels und Jungs lernen Tanzstile wie Contemporary, Hip Hop, Jazz, Urban Styles u.v.m... Ein riesiger Tanzspaß für Kids. Willkommen sind alle, die Spaß an Bewegung zu Musik haben - egal ob Anfänger oder Fortgeschritten.



Tenniscamp | 7 – 15 Jahre

Spaß auf dem Court

Beim Tenniscamp dreht sich alles um den kleinen gelben Filzball. Nicht aber die perfekte Vor- und Rückhand steht hier auf dem täglichen Trainingsplan. Beim FT-Tenniscamp geht es vielmehr um den Spaß am Tennis und den eigenen persönlichen spielerischen Zugang zum Tennissport. Die Trainer:innen legen viel Wert auf ein vielseitiges und dem Alter- und Könnensstand der Teilnehmenden entsprechendes Training. Das heißt, sowohl Anfänger:innen, als auch kleine Tennisprofis finden ihren Spaß.

Zirkuscamp | 8–12 Jahre

Manege frei

Von Zeit zu Zeit hält der Zirkus Einzug in die Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. 8-12 jährige Kids können hier in den Ferien Zirkusluft schnuppern. Klick Klack... Karton auf! Ein buntes Zirkus Spektakel für Kinder. Seiltänzer:innen, Akrobaten, buntes Treiben, Clowns, Tellerdreher:innen, Diablospieler:innen und wundersame Musik. Wilde Tiere, Jongleure, Pferde, Poi- und Schirmtanz-Darbietungen erwartet die Kinder. Manege frei!

Winterferien

Sportferienfreizeit

2. Januar bis 5. Januar 2024
Im FT-Sportpark

8.30–13.00 Uhr | halbtags | 4–11 Jahre

Kosten | 4-Tages-Freizeit

Halbtags	Mitglied	> 60,00 €
	Nichtmitglied	> 80,00 €

abzügl. 30% ab dem zweiten Kind

Anmeldung

Anmeldungen für die Sportferienfreizeit sind ab dem 1. Dezember 2023 möglich. Die Anmeldung erfolgt online über die Website > ft1844.de/sportferienfreizeit persönlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle > 0761 3899 18 44.

Fastnachtsferien

Sportferienfreizeit

13. Februar bis 16. Februar 2024

8.30–13.00 Uhr | halbtags | 4–11 Jahre
8.30–16.15 Uhr | ganztags | 5–11 Jahre

Kosten | 4-Tages Freizeit

Halbtags	Mitglied	> 60,00 €
	Nichtmitglied	> 80,00 €

abzügl. 30% ab dem zweiten Kind

Ganztags	Mitglied	> 125,00 €
	Nichtmitglied	> 160,00 €

abzügl. 30% ab dem zweiten Kind

Fußballcamp

13. Februar bis 16. Februar 2024

8.30–13.00 Uhr | halbtags | 5–10 Jahre
8.30–16.15 Uhr | ganztags | 5–10 Jahre

Nachmittagsbetreuung findet in der Sportferienfreizeit statt

Kosten | 4-Tages-Fußballcamp

Halbtags	Mitglied	> 115,00 €
	Nichtmitglied	> 145,00 €

abzügl. 30% ab dem zweiten Kind

Ganztags	Mitglied	> 152,00 €
	Nichtmitglied	> 192,00 €

abzügl. 30% ab dem zweiten Kind

Anmeldung

Anmeldungen für die Sportferienfreizeiten und Camps sind ab dem 8. Januar 2024 möglich. Die Anmeldung erfolgt online über die Website > ft1844.de/sportferienfreizeit persönlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle > 0761 3899 18 44.

Osterferien

Sportferienfreizeit

25. März bis 28. März 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 4–11 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–11 Jahre
2. April bis 5. April 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 4–11 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–11 Jahre

Kosten | 4-Tages-Freizeit

Halbtags	Mitglied	> 60,00 €
	Nichtmitglied	> 80,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>
Ganztags	Mitglied	> 125,00 €
	Nichtmitglied	> 160,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>

Fußballcamp

25. März bis 28. März 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 5–10 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–10 Jahre <i>Nachmittagsbetreuung findet in der Sportferienfreizeit statt.</i>
2. April bis 5. April 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 5–10 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–10 Jahre <i>Nachmittagsbetreuung findet in der Sportferienfreizeit statt.</i>

Kosten | 4-Tages-Fußballcamp

Halbtags	Mitglied	> 115,00 €
	Nichtmitglied	> 145,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>
Ganztags	Mitglied	> 152,00 €
	Nichtmitglied	> 192,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>

Zirkuscamp

25. März bis 28. März 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 8–12 Jahre
----------------------------	--

Kosten | 4-Tages-Zirkuscamp

Halbtags	Mitglied	> 115,00 €
	Nichtmitglied	> 145,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>

Anmeldung

Anmeldungen für die Sportferienfreizeiten und Camps sind ab dem 19. Februar 2024 möglich. Die Anmeldung erfolgt online über die Website > ft1844.de/sportferienfreizeit persönlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle > 0761 3899 18 44.

Pfingstferien

Sportferienfreizeit

21. Mai bis 24. Mai 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 4–11 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–11 Jahre
27. Mai bis 31. Mai 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 4–11 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–11 Jahre

Kosten | 4-Tages-Freizeit

Halbtags	Mitglied	> 60,00 €
	Nichtmitglied	> 80,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>
Ganztags	Mitglied	> 125,00 €
	Nichtmitglied	> 160,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>

Fußballcamp

21. Mai bis 24. Mai 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 5–10 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–10 Jahre <i>Nachmittagsbetreuung findet in der Sportferienfreizeit statt.</i>
27. Mai bis 31. Mai 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 5–10 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–10 Jahre <i>Nachmittagsbetreuung findet in der Sportferienfreizeit statt.</i>

Kosten | 4-Tages-Fußballcamp

Halbtags	Mitglied	> 115,00 €
	Nichtmitglied	> 145,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>
Ganztags	Mitglied	> 152,00 €
	Nichtmitglied	> 192,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>

Beachvolleyballcamp

21. Mai bis 24. Mai 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 9–15 Jahre
--------------------------	--

Kosten | 4-Tages-Beachcamp

Halbtags	Mitglied	> 115,00 €
	Nichtmitglied	> 145,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>

Anmeldung

Anmeldungen für die Sportferienfreizeiten und Camps sind ab dem 8. April 2024 möglich. Die Anmeldung erfolgt online über die Website > ft1844.de/sportferienfreizeit persönlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle > 0761 3899 18 44.

Sommerferien

Sportferienfreizeit

29. Juli bis 2. August 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 4–11 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–11 Jahre
5. August bis 9. August 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 4–11 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–11 Jahre
12. August bis 16. August 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 4–11 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–11 Jahre
19. August bis 23. August 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 4–11 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–11 Jahre
26. August bis 30. August 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 4–11 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–11 Jahre
2. September bis 6. September 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 4–11 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–11 Jahre

Kosten | 5-Tages-Freizeit

Halbtags	Mitglied	> 75,00 €
	Nichtmitglied	> 100,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>
Ganztags	Mitglied	> 160,00 €
	Nichtmitglied	> 200,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>



Abenteuercamp

29. Juli bis 2. August 2024	9.00–16.00 Uhr ganztags 12–15 Jahre
5. August bis 9. August 2024	9.00–16.00 Uhr ganztags 12–15 Jahre
12. August bis 16. August 2024	9.00–16.00 Uhr ganztags 8–11 Jahre
19. August bis 23. August 2024	9.00–16.00 Uhr ganztags 8–11 Jahre

Kosten | 5-Tages-Abenteuercamp

Ganztags	Mitglied	> 180,00 €
	Nichtmitglied	> 230,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>

Beachvolleyballcamp

29. Juli bis 2. August 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 9–15 Jahre
5. August bis 9. August 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 9–15 Jahre
12. August bis 16. August 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 9–15 Jahre
2. September bis 6. September 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 9–15 Jahre

Kosten | 5-Tages-Beachvolleyballcamp

Ganztags	Mitglied	> 145,00 €
	Nichtmitglied	> 185,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>

Fußballcamp

29. Juli bis 2. August 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 5–10 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–10 Jahre <i>Nachmittagsbetreuung findet in der Sportferienfreizeit statt.</i>
5. August bis 9. August 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 5–10 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–10 Jahre <i>Nachmittagsbetreuung findet in der Sportferienfreizeit statt.</i>
12. August bis 16. August 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 5–10 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–10 Jahre <i>Nachmittagsbetreuung findet in der Sportferienfreizeit statt.</i>
2. September bis 6. September 2024	8.30–13.00 Uhr halbtags 5–10 Jahre 8.30–16.15 Uhr ganztags 5–10 Jahre <i>Nachmittagsbetreuung findet in der Sportferienfreizeit statt.</i>

Kosten | 5-Tages-Fußballcamp

Halbtags	Mitglied	> 145,00 €
	Nichtmitglied	> 185,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>
Ganztags	Mitglied	> 190,00 €
	Nichtmitglied	> 240,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>

Tenniscamp

29. Juli bis 2. August 2024 9.30–12.30 Uhr | halbtags | 7–12 Jahre (Dietenbach)

5. August bis 9. August 2024 9.30–12.30 Uhr | halbtags | 7–12 Jahre

12. August bis 16. August 2024 9.30–12.30 Uhr | halbtags | 7–12 Jahre

Kosten | 5-Tages-Tenniscamp

Halbtags	Mitglied	> 145,00 €
	Nichtmitglied	> 185,00 €

abzügl. 30% ab dem zweiten Kind

Zirkuscamp

29. Juli bis 2. August 2024 8.30–13.00 Uhr | halbtags | 8–12 Jahre

26. August bis 30. August 2024 8.30–13.00 Uhr | halbtags | 8–12 Jahre

Kosten | 5-Tages-Zirkuscamp

Ganztags	Mitglied	> 145,00 €
	Nichtmitglied	> 185,00 €

abzügl. 30% ab dem zweiten Kind

Weitere Camps ...

In den Sommerferien finden noch weitere Camps statt, die aus organisatorischen Gründen noch nicht terminiert werden können. Dies sind unter anderem: Tanz-, Judo- und Hockey-camps. Nach den Pfingstferien finden Sie die weiteren Camp-Angebote auf der Website: ft1844.de/sportferienfreizeit

Anmeldung

Anmeldungen für die Sportferienfreizeiten und Camps sind ab dem 3. Juni 2024 möglich. Die Anmeldung erfolgt online über die Website > ft1844.de/sportferienfreizeit persönlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle > 0761 3899 18 44.



Herbstferien

Sportferienfreizeit

28. Oktober bis 31. Oktober 2024 8.30–13.00 Uhr | halbtags | 4–11 Jahre
8.30–16.15 Uhr | ganztags | 5–11 Jahre

Kosten | 4-Tages-Freizeit

Halbtags	Mitglied	> 60,00 €
	Nichtmitglied	> 80,00 €

abzügl. 30% ab dem zweiten Kind

Ganztags	Mitglied	> 125,00 €
	Nichtmitglied	> 160,00 €

abzügl. 30% ab dem zweiten Kind

Fußballcamp

28. Oktober bis 31. Oktober 2024 8.30–13.00 Uhr | halbtags | 5–10 Jahre
8.30–16.15 Uhr | ganztags | 5–10 Jahre
Nachmittagsbetreuung findet in der Sportferienfreizeit statt.

Kosten | 4-Tages-Fußballcamp

Halbtags	Mitglied	> 115,00 €
	Nichtmitglied	> 145,00 €

abzügl. 30% ab dem zweiten Kind

Ganztags	Mitglied	> 152,00 €
	Nichtmitglied	> 192,00 €

abzügl. 30% ab dem zweiten Kind

Anmeldung

Anmeldungen für die Sportferienfreizeiten und Camps sind ab dem 9. September 2024 möglich. Die Anmeldung erfolgt online über die Website > ft1844.de/sportferienfreizeit persönlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle > 0761 3899 18 44.



Schwimmkurse

Schwimmen lernen. Technik verbessern.

Verschiedene Schwimmkurse finden regelmäßig im FT-Hallenbad statt. Bereits Babys von 6-12 Monaten können beim Babyschwimmen erste Erfahrungen im Wasser sammeln. Zahlreiche Kurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene sowohl für Kinder als auch Erwachsene komplettieren das Angebot.



KINDERKURSE

Baby-Schwimmen | 6–12 Monate

Erste Erfahrungen mit dem Element Wasser können Babys im Alter von 6–12 Monaten gemeinsam mit einer ihr vertrauten Person sammeln. Kleine Spiele, gleiten durch das Wasser und erste Tauchversuche stehen auf dem Programm.

Eltern-Kind-Schwimmen | 12–24 Monate

Beim Eltern-Kind-Schwimmen werden weitere Übungen zur Wassergewöhnung angeboten. Spielerisch werden die Kleinkinder mit viel Spaß an das Element Wasser gewöhnt.

Eltern-Kind-Schwimmen | 2–3 Jahre

Die Inhalte in diesem Eltern-Kind-Schwimmkurs sind weiterhin auf die Wassergewöhnung ausgerichtet. Spielerisch lernen die 2–3 jährigen Kinder das Element Wasser besser kennen.

Entchenkurs | 3–4 Jahre

Im Entchenkurs werden bereits erste Schwimmerfahrungen gesammelt und das Ziel des Kurses ist es, dass die Kinder lernen angstfrei den Kopf unter Wasser zu halten und zu tauchen.

Anfängerkurs | ab 4 Jahre

Hier lernen die Kinder spielerisch und nun auch ohne Eltern die Grundfertigkeiten des Schwimmens wie Atmen, Tauchen und Gleiten.

Anfängerkurs Plus | ab 4 Jahre

Der Anfängerkurs Plus ist kein Wassereingewöhnungskurs mehr. Hier lernen die Kinder sich im Wasser fortzubewegen, ein paar Schwimmzüge zu machen und sich über Wasser zu halten.

Fortgeschrittenenkurs | 4–7 Jahre

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs Plus auf. Die Kinder erreichen hier idealerweise das Seepferdchen und können 25m ohne Schwimmhilfe schwimmen.

Fortgeschrittenenkurs Plus | 5–7 Jahre

Kinder, die bereits das Seepferdchen besitzen können in diesem Kurs das Ausdauerschwimmen erlernen. Sicheres Schwimmen im tiefen Wasser ist Voraussetzung für das Erlernen von Schwimmtechniken.

Technikkurs 1 | ab 6 Jahre

Kinder, die sicher Bahnen ohne Schwimmhilfe zurücklegen können, können in diesem Kurs ihre Kondition verbessern und die Technik der jeweiligen Schwimmstile verbessern. Die Kinder können hier auch das bronzene Jugendschwimmabzeichen ablegen.

Technikkurs 2 | ab 7 Jahre

Sicheres Rücken- und Brustschwimmen ist Voraussetzung für diesen Kurs, bei dem die Grundlagen für Kraulen gelegt werden und das Jugendschwimmabzeichen in Silber erworben werden kann.

Technikkurs 3 | ab 8 Jahre

In diesem Kurs werden die Techniken vertieft und es kann das Jugendschwimmabzeichen in Gold erworben werden.

ERWACHSENENSCHWIMMKURSE

Anfängerkurs

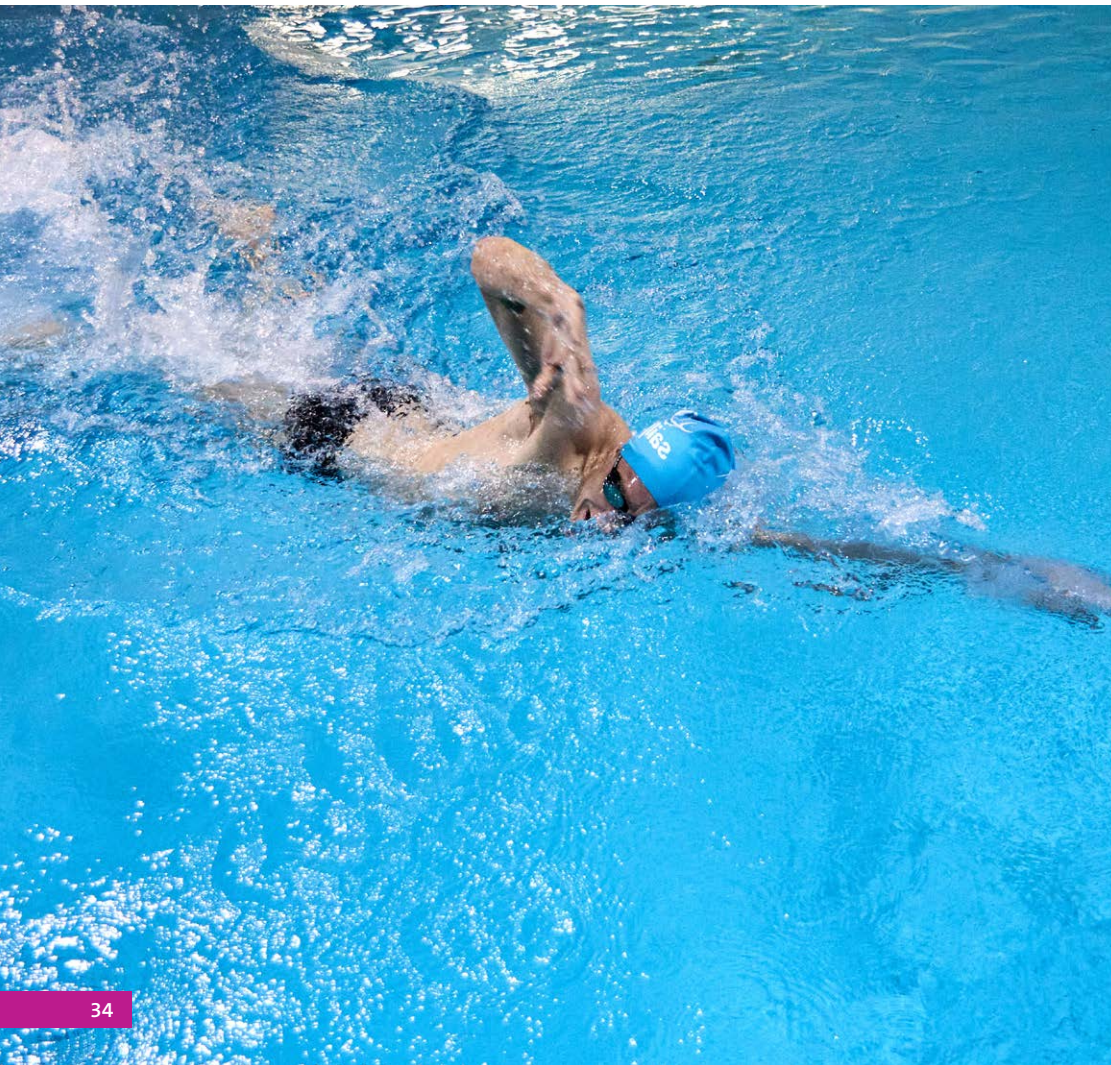
Es ist nie zu spät schwimmen zu lernen! In diesem Anfängerkurs können Erwachsene – ohne Schwimmkenntnisse – schwimmen lernen.

Technik 1

Sicheres Brustschwimmen ist Voraussetzung für diesen Kurs, der das Erlernen der Techniken Kraul und Rücken zum Ziel hat.

Technik 2

In diesem Kurs geht es darum die Rücken- und Kraultechnik zu verbessern und längere Strecken in diesen Lagen zurück zu legen. Zudem werden einfache Start- und Wende-techniken bis hin zur Rollwende vermittelt.



Kosten

Kinder | Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse

Mitglied	> 150,00 €
Nichtmitglied	> 180,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>

Kinder | Technikkurse

Mitglied	> 130,00 €
Nichtmitglied	> 160,00 € <i>abzügl. 30% ab dem zweiten Kind</i>

Erwachsene | Anfängerkurs

Mitglied	> 170,00 €
Nichtmitglied	> 200,00 €

Erwachsene | Technik

Mitglied	> 140,00 €
Nichtmitglied	> 170,00 €

Termine | Anmeldung

Wochenkurse

- Ab 8. Januar | 10 Einheiten
Anmeldung für Mitglieder ab 1. Dezember, für Nichtmitglieder ab 8. Dezember
- Ab 8. April | 10 Einheiten
Anmeldung für Mitglieder ab 1. März, für Nichtmitglieder ab 8. März
- Ab 7. Oktober
Anmeldung für Mitglieder ab 10. September, für Nichtmitglieder ab 13. September

Ferienkurse

- In vielen Schulferien finden zudem Kurse für Kinder statt.
Anmeldungen sind jeweils vier Wochen vor den entsprechenden Ferien möglich.

Die genauen Termine sind jeweils vor den Anmeldeterminen auf der Website zu finden
>> ft1844.de/schwimmkure



Tenniskurse

Spaß auf dem Court

Für Kinder und Erwachsene bietet die FT Tenniskurse an. Im Gruppen- und im Einzeltraining werden die Teilnehmenden ihrem individuellen Könnensstand entsprechend trainiert.

Kosten

Einzelstunden (zzgl. Platzmiete)

FT-Mitglieder	25.– €/Std.
Nichtmitglieder	30.– €/Std.

Kursangebote (Gruppen) – 10 Einheiten à 1 Std.

4er Gruppe	FT-Mitglieder	110.– €/Person/Sommer 150.– €/Person/Winter
	Nichtmitglieder	135.– €/Person/Sommer 175.– €/Person/Winter
3er Gruppe	FT-Mitglieder	135.– €/Person/Sommer 180.– €/Person/Winter
	Nichtmitglieder	170.– €/Person/Sommer 215.– €/Person/Winter
2er Gruppe	FT-Mitglieder	195.– €/Person/Sommer 255.– €/Person/Winter
	Nichtmitglieder	245.– €/Person/Sommer 305.– €/Person/Winter

Termine

- Wintersaison | Ab 8. Januar | 10 Termine | In der FT-Tragflughalle
 - Sommersaison | Ab 3. Juni | 10 Termine | Bei der Minigolfanlage Waldsee
 - Wintersaison | Ab 7. Oktober | 10 Termine | In der FT-Tragflughalle
- Die genauen Termine sind 4 Wochen vor Anmeldestart online > ft1844.de/tenniskurse

Anmeldung

Anmeldungen für die Tenniskurse sind jeweils vier Wochen vor Start der Kurse möglich (11. Dezember, 3. Juni, 9. September)
Die Anmeldung erfolgt online über die Website > ft1844.de/tenniskurse
persönlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle > 0761 3899 18 44.

Personal Training

Im Einzeltraining effizient Ziele erreichen

Die FT mit ihrer Infrastruktur und Fachkompetenz bietet dir optimale Voraussetzungen deine sportlichen Ziele zu realisieren. Egal, ob dein Wunsch mehr Kraft aufzubauen, ein schmerzfreier Rücken, oder eine dauerhafte Gewichtsreduktion ist, oder du dich für ein bestimmtes sportliches Projekt vorbereiten möchtest: Personal Training unterstützt dich in der Realisierung deiner Wünsche, ist örtlich und zeitlich flexibel und bietet eine kompetente und individuelle Trainingsunterstützung. Das wichtige Thema „Ernährung“ wird dabei immer berücksichtigt.

Personal Training ist nicht nur eine sinnvolle Trainingsmöglichkeit für vielbeschäftigte Geschäftsleute oder Promis. Es eignet sich für alle, die ein konkretes Ziel haben. Zudem kann Personal Training gerade für Sport(wieder)-Einsteiger eine schöne (Wieder)-Einstiegshilfe sein.

Kosten für Personal Training

Mitglied	> ab 270,00 €
Nichtmitglied	> ab 270,00 € +10%

Anmeldung

Ein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch ist vorab vereinbar.
Die Kontaktaufnahme erfolgt online über die Website > ft1844.de/personal-training
persönlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle > 0761 3899 18 44.



Offen für alle und jedes Alter

**Für Sportcracks und Einsteiger. Für Wettkampflustige und Spaßsportler.
Für Gesundheit und Geselligkeit. Für Fitness und Wohlbefinden.
Für Kleine und Große. Für Freiburg. In Bestform.**

Die Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. (FT) ist mit knapp 7.000 Mitgliedern und angesichts Ihrer Angebotsvielfalt – mit den Sportkindergärten, der Sportgrundschule, dem Freizeit- und Wettkampfsport – kein klassischer Mehrspartensportverein, sondern ein Großsportverein mit vielen Facetten.

Im **Wettkampfsportbereich** gehen 18 Abteilungen für die Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. auf Punktejagd. Von der Kreisliga bis zur Bundesliga, von Stadtmeisterschaften bis hin zu Weltmeisterschaften. Von American Football bis Volleyball über Fechten, Rollkunstlaufen, Judo und Cheerleading. Die Auswahl ist groß und für Jede und Jeden findet sich die passende Sportart.

Im Freizeitsportbereich finden alle Altersklassen und Leistungslevels zahlreiche Möglichkeiten Sport zu treiben ...

Der große **Fitness-, Gesundheits- und Rehabereich** beinhaltet Fitness-Angebote von powervoll bis entspannt, Gesundheitsangebote mit stark präventivem Charakter und Rehasportangebote mit dem Fokus auf der Stärkung der Bewegungsfähigkeit und der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Zudem bietet das **Gesundheits- und Fitnessstudio** die Möglichkeit nach individuellen Bedürfnissen und unter qualifizierter Betreuung zu trainieren. **Personal Training** sowie **Fitness- und (zertifizierte) Gesundheitskurse** für Mitglieder und Nichtmitglieder erweitern das Angebot im Fitness- und Gesundheitsbereich. In der **betrieblichen Gesundheitsförderung** kooperiert der Verein zudem mit verschiedenen Arbeitgebern in Freiburg.


Sportlich und spielerisch können Kinder Bewegungserfahrungen sammeln. Erlebnisreich und mit tollen Begegnungen können Kinder ihren Sport entdecken: von der Kids | Ball-schule bis zur Kids | Zirkusschule, Sportfreizeiten, Kinderturnen und Kindertanzen, Alles drin, was Freude macht.


Entdecke die FT ... ft1844.de





Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.
Schwarzwaldstraße 181
79117 Freiburg
Telefon: +49 761 38 99 18 44
Telefax: +49 761 38 99 18 79
info@ft1844-freiburg.de
www.ft1844-freiburg.de

 /FT1844Freiburg

 /FT1844Freiburg