

## Ein kurzer Einblick

### > Atemtraining

Gezielt wird hier die Atemmuskulatur gekräftigt und gedehnt. Die Teilnehmer:innen lernen verschiedene Atemtechniken kennen, die den Körper aktivieren oder entspannen.

### > Dehnen/Stretching/Mobilisation

Mobilisation, Dehnen und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit stehen hier im Fokus.

### > Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden.

### > Pilates nach der Schwangerschaft

Hier werden die positiven Effekte aus der Rückbildungsgymnastik aufgegriffen und vertieft.

### > Rückbildungsgymnastik

Die, durch die Schwangerschaft und Geburt veränderte Muskulatur des Beckenbodens, Bauchs und Rückens werden hier gezielt gekräftigt.

### > Wassergymnastik für Schwangere

Im Wasser spielt Gewicht keine Rolle. Somit ist Wasser ein optimales Element für Schwangere. Atemübungen, Haltungsschulung, Herz- Kreislauftraining und Entspannungstechniken stehen im Mittelpunkt der Wassergymnastik für werdende Mütter. Das Training im Wasser ist eine optimale Geburtsvorbereitung.

### > Yoga

Yoga ist ein System aus Indien, das geistige und körperliche Übungen vereint. Es gibt verschiedene Formen und Traditionen des Yoga. So werden auch in der FT unterschiedliche Yoga-Formen angeboten.

#### Hatha-Yoga

Hatha bedeutet Kraft, d.h. körperliche Übungen (Asanas) stehen hier im Mittelpunkt. Ergänzt werden die Asanas durch Atemübungen und Meditation.

#### Yoga-Mix

Eine Mischung aus Hatha-Yoga und Power Yoga

#### Vinyasa Flow Yoga

Atmung und Bewegung fließen bei diesem dynamischen Yoga-Stil.

#### Yin-Yoga

Beim Yin-Yoga werden die einzelnen Positionen (Asanas) lange gehalten. Sanft, ruhig und achtsam wird hier in die Positionen gegangen und diese gehalten. Dieser sanfte Weg zeigt große Wirkung.

#### Yoga für Schwangere

Gezielte Asanas unterstützen den Körper in dieser besonderen Zeit.

## Kontakt

Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  
Schwarzwaldstraße 181  
79117 Freiburg  
Telefon (0761) 38 99 18 44  
[info@ft1844-freiburg.de](mailto:info@ft1844-freiburg.de)  
[www.ft1844.de](http://www.ft1844.de)

/FT1844Freiburg

/FT1844Freiburg

## Fitness Balance

Von Dehnen  
bis Yoga



Februar 2026

MONTAG      DIENSTAG      MITTWOCH      DONNERSTAG      FREITAG      SAMSTAG      SONNTAG

10.00 – 10.45  
**Pilates**  
Birgit  
Fitnesshalle

11.00 – 12.30  
**Yoga**  
Katja  
Relax

11.00 – 12.00  
**Kurs | Einstieg jederzeit\***  
**Rückbildungsgymnastik**  
Birgit  
Ballettsaal

18.00 – 19.15  
**Yin Yoga**  
Laura  
Relax

18.45 – 19.30  
**Stretching & Mobilisation**  
Annalena  
Spiegelsaal | SpoKi Rieselfeld

19.30 – 20.30  
**Vinyasa Yoga**  
Emilia  
Relax

19.45 – 20.30  
**Kurs | Einstieg jederzeit\***  
**Wassergymnastik**  
**für Schwangere | Laura**  
Lehrschwimmbecken | Hallenbad

8.00 – 8.45  
**Wake up Yoga**  
Manjula  
Relax

9.00 – 9.45  
**Atemtraining**  
Katja  
Relax

10.00 – 10.45  
**Pilates**  
Katja  
Fitnesshalle

11.00 – 12.00  
**Kurs | Einstieg jederzeit\***  
**Rückbildungsgymnastik**  
Birgit  
Ballettsaal

18.00 – 18.45  
**Pilates**  
Laura  
Relax

19.00 – 20.30  
**Yoga Mix**  
Manjula  
Relax

20.00 – 20.45  
**Stretching & Mobilisation**  
Simon  
Functional Playground

9.00 – 9.45  
**Pilates | Katja**  
Fitnesshalle

9.00 – 10.00  
**Kurs | Einstieg jederzeit\***  
**Pilates nach Schwangerschaft**  
Birgit  
Ballettsaal

10.00 – 11.00  
**Kurs | Einstieg jederzeit\***  
**Pilates nach Schwangerschaft**  
Birgit  
Ballettsaal

11.00 – 11.45  
**Stretching & Mobilisation**  
Ulrike C.  
Relax

11.00 – 12.00  
**Kurs | Einstieg jederzeit\***  
**Rückbildungsgymnastik**  
Birgit  
Ballettsaal

12.00 – 13.00  
**Kurs | Einstieg jederzeit\***  
**Rückbildungsgymnastik**  
Birgit  
Ballettsaal

18.30 – 20.00  
**Yoga Mix | Friederike**  
Spiegelsaal | SpoKi Rieselfeld

18.45 – 19.30  
**Kurs | Einstieg jederzeit\***  
**Wassergymnastik**  
**für Schwangere | Manjula**  
Lehrschwimmbecken | Hallenbad

19.00 – 20.00  
**Vinyasa Yoga | Lisa**  
Relax

19.00 – 20.00  
**Pilates | Nadia**  
Fitnesshalle

9.00 – 10.00  
**Hatha-Yoga**  
Manjula  
Relax

18.30 – 20.00  
**Yoga Mix**  
Manjula  
Relax

19.15 – 20.00  
**Stretching & Mobilisation**  
Cosima  
Karolin-Kasper-Schule

20.00 – 20.45  
**Kurs | Einstieg jederzeit\***  
**Yoga für Schwangere**  
Laura  
Relax

10.00 – 10.45  
**Stretching & Mobilisation**  
Iris  
Fitnesshalle

11.00 – 12.30  
**Yoga**  
Katja  
Fitnesshalle

17.15 – 18.45  
**Yoga**  
**Angelika**  
Turnhalle | SpoKi Rieselfeld

17.30 – 18.15  
**Pilates**  
**Malika**  
Relax

18.00 – 18.45  
**Dehnen**  
**Jutta**  
Fitnesshalle

**\* Fitnesskurse für (werdende) Mütter**

- > Die Kurse sind für Mitglieder und Nichtmitglieder über 10 Einheiten buchbar.
- > „Pilates nach der Schwangerschaft“ ist zertifiziert. Meist übernehmen Krankenkassen 80% der Kurskosten. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Fragen dazu haben.
- > Die Kosten für FT-Mitglieder betragen 75,- €, für Nichtmitglieder 115,- €.
- > Anmeldung über die FT-Geschäftsstelle oder über die Website [ft1844.de/kurse-fuer-werdende-mamas](http://ft1844.de/kurse-fuer-werdende-mamas)

**Bitte beachten Sie ...**

- > Eine Teilnahme an den Fitness | Balance Angeboten ist nur mit Anmeldung über die FT-App möglich.
- > Für die Fitness-Angebote ist der Zusatzbeitrag „Fitness“ nötig.
- > In den Ferien kann es zu Änderungen im Fitnessprogramm kommen.

**Darüber hinaus ...**

- > Die Angebote aus dem Bereich Fitness | Power komplettieren das Gruppen-Fitnessprogramm.
- > Zusätzliche Kurse & Coachings für Mitglieder und Nichtmitglieder aus dem Bereich Fitness werden quartalsweise angeboten. Starttermine sind Anfang des Jahres, April/Mai und im Herbst ab Ende September/Anf. Okt.
- > Individuelles Fitnesstraining ist zudem im gym1844, sowie beim Personal Training möglich.