

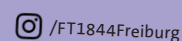
## Ein kurzer Einblick

- > **Aqua-Fit**  
Sanftes Kraft- und Ausdauertraining im Wasser.
- > **Aqua-Dance**  
Beim Aqua-Dance werden kleine Choreografien zu mitreißender Musik erarbeitet – ein Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit fördert.
- > **Bauch Beine Po**  
Wie der Name sagt, es geht um Bauch, Beine und Po.
- > **Bodyforming**  
Ein ganzheitliches Fitnesstraining.
- > **Box & Fun**  
Das Ausdauertraining verbindet Elemente aus Boxen, Kickboxen und Aerobic.
- > **Box Fitness**  
Box-Fitness kombiniert effektive Fitnessübungen mit dynamischen Kampfsporttechniken, die die Teilnehmenden erlernen. Durch die Kampfsportelemente wird das Fitnesstraining zu einem abwechslungsreichen Erlebnis.
- > **Calisthenics**  
Calisthenics, ist ein Trend, der sich durch das Training mit dem eigenen Körpergewicht auszeichnet. Ursprünglich auf der Straße entstanden, zielt diese Sportart darauf ab, ästhetische Ganzkörperübungen zu erlernen, die gleichzeitig Kraft und Koordination fördern.
- > **Core-Training**  
Ein taffes Training mit dem Fokus auf die Körpermitte (Bauch, Po, Rumpf)
- > **Cross-Workout**  
Ein abwechslungsreiches Powertraining zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit.
- > **Fit Mix**  
Abwechslungsreiches und ausdauerbetontes Training.
- > **Functional Training**  
Mit dem eigenen Körpergewicht und mit den typischen Geräten des Functional Playgrounds wird hier effektiv trainiert.
- > **HYROX**  
Beim HYROX trifft funktionelles Krafttraining auf Ausdauer. Laufen, Ruderergometer, Wall Balls, Burpees oder Schlitten schieben – das abwechslungsreiche Training fordert den ganzen Körper und ist für alle Fitnesslevels.

- > **Kettlebell + TRX®**  
Die Kettlebell ist ein „standard“ Tool im Functional-Training. Unzählige Ganzkörper-Übungen sind mit ihr möglich. Beim Kettlebell + TRX wird der Schlingentrainer mit in das Training integriert.
- > **MOM-Workout**  
MOM-Workout richtet sich an Mütter, die nach der Rückbildung wieder in den Sport einsteigen möchten. Das Training fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und ein positives Körpergefühl.
- > **Powerfitness**  
Bei der Powerfitness wird Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit mit viel Power trainiert.
- > **Rückenfit/Rückenfit & Flexibar**  
Rücken- und Bauchmuskeln werden hier (mit oder ohne den Flexibar) trainiert, aber auch Mobilisierung und Dehnung kommen nicht zu kurz.
- > **Tabata Training**  
Hochintensives Intervalltraining (HIT).
- > **Total Body Drill**  
Intensiv und Effektiv. Mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Trainingsgeräten aus dem Functional Playground wie Kettlebell, Medizinball, ... wird hier trainiert.
- > **Tanz-Fit**  
Mit einfachen Tanzschritten werden beim Tanz-Fit effektiv Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert.
- > **Wake up Fit**  
Fitness-Mix zum Aufwachen
- > **Zirkeltraining**  
Effektives und abwechslungsreich gestaltetes Stationentraining zur Verbesserung der allgemeinen Kondition.
- > **Zumba®**  
Das Fitness-Workout für alle, die Spaß an Bewegung zur Musik haben!

## Kontakt

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



/FT1844Freiburg



/FT1844Freiburg



**Fitness  
Power**

**Von Aqua-Fit  
bis Zumba®**

ab Februar 2026

MONTAG

9.00 – 9.45  
**Bauch Beine Po**  
Jana  
Relax

17.00 – 17.45  
**Tanzfit**  
Vanessa  
Ballettsaal

17.00 – 18.00  
**Functional Training**  
Lauritz  
Functional Playground

18.00 – 18.45  
**Bauch Beine Po**  
Simon  
Fitnesshalle

18.00 – 19.00  
**Cross-Workout**  
Lauritz  
Rasenplatz (März-Okt.)  
Functional Playground (Nov.-Feb.)

18.00 – 18.45  
**Bauch Beine Po**  
Annalena  
Rieselfeld Spoki | Spiegelsaal

18.15 – 19.00  
**Aqua-Fit**  
Üzeyir  
Hallenbad | Springerbecken

19.00 – 20.00  
**Functional Fit**  
Heike  
Rieselfeld Spoki | Spiegelsaal

19.15 – 20.00  
**Aqua-Fit**  
Üzeyir  
Hallenbad | Springerbecken

20.00 – 21.00  
**Open Playground**  
Functional Playground

DIENSTAG

9.00 – 9.45  
**Zumba®**  
Elizabeth  
Fitnesshalle

9.00 – 10.00  
**Fit Mix**  
Michaela  
Functional Playground

9.30 – 10.15  
**Aqua-Fit**  
Marianne  
Hallenbad | Springerbecken

18.00 – 18.45  
**Bauch Beine Po**  
Vanessa  
Fitnesshalle

18.00 – 19.00  
**Cross Workout**  
Simon  
Functional Playground

18.30 – 19.15  
**Latin Dance**  
Eva  
Rieselfeld Spoki | Spiegelsaal

18.00 – 18.45  
**Box Fitness**  
Tanja  
PULSEraum

19.00 – 20.00  
**Zirkeltraining**  
Simon  
Functional Playground

MITTWOCH

7.45 – 8.30  
**Wake up Fitness**  
Tanja A.  
Fitnesshalle

10.00 – 10.45  
**Bodyforming**  
Stephanie  
Relax

10.00 – 10.45  
**Rückenfit & FlexiBar**  
Katja  
Fitnesshalle

18.00 – 18.45  
**Zumba®**  
Sermira  
Relax

18.00 – 19.00  
**Zirkeltraining**  
Daniel  
Functional Playground

18.00 – 18.45  
**Bodyforming**  
Marianne  
Fitnesshalle

18.00 – 19.00  
**Calisthenics**  
Benedikt  
ATHLETICzone

19.00 – 19.45  
**Rückenfit**  
FT-Team  
Rieselfeld Spoki | Turnhalle

19.15 – 21.00  
**Open Playground**  
Functional Playground

20.00 – 20.45  
**Fit Mix**  
FT-Team  
Rieselfeld Spoki | Turnhalle

20.00 – 20.45  
**Zumba®**  
Sermira  
Rieselfeld Spoki | Spiegelsaal

DONNERSTAG

8.00 – 8.45  
**Wake up Fitness**  
Jana  
Fitnesshalle

9.00 – 9.45  
**Tabata**  
Jana  
Fitnesshalle

17.00 – 18.00  
**HYROX**  
Simon  
ATHLETICzone

18.00 – 19.00  
**Zirkeltraining**  
Lauritz  
Functional Playground

18.00 – 19.00  
**Bauch Beine Po**  
Cosima  
Karoline Kaspar Halle (Vauban)

18.30 – 19.15  
**Aqua-Fit**  
Üzeyir  
Hallenbad | Springerbecken

19.00 – 20.00  
**Kettlebell & TRX**  
Lauritz  
Functional Playground

19.00 – 19.45  
**Bodyforming**  
Laura W.  
Rieselfeldt Spoki | Turnhalle

19.30 – 20.15  
**Aqua-Dance**  
Üzeyir  
Lehrschwimmbecken

20.00 – 20.45  
**Tabata**  
Laura W.  
Rieselfeldt Spoki | Turnhalle

20.00 – 20.45  
**MOM-Workout**  
Nadia  
Fitnesshalle

FREITAG

8.45 – 9.45  
**Bauch Beine Po**  
Marianne  
Fitnesshalle

10.00 – 10.45  
**Tanzfit**  
Vanessa  
Relax

17.00 – 17.45  
**Powerfitness**  
Adi  
Fitnesshalle

18.00 – 19.00  
**Cross-Workout**  
Adi  
Functional Playground

SAMSTAG

9.00 – 12.00  
**Open Playground**  
Functional Playground

16.00 – 16.45  
**Tabata**  
Elizabeth  
Fitnesshalle

17.00 – 17.45  
**Zumba®**  
Elizabeth  
Fitnesshalle

SONNTAG

9.00 – 12.00  
**Open Playground**  
Functional Playground

10.00 – 10.45  
**Box & Fun**  
Kirstin  
Fitnesshalle

**Bitte beachten Sie ...**

- > Eine Teilnahme an den Fitness | Power 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 | Balance 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.