

## Ein kleiner Überblick

### > Stark & Beweglich

Beweglichkeit und Kraft sind zwei entscheidende Faktoren, um bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben. Bei diesem Angebot werden Elemente aus Pilates, Yoga und der Funktionsgymnastik kombiniert. Mit einem kurzen Herz-Kreislauf-Training (Walken & Joggen) startet das Training.

### > Fit im Alltag | Krafttraining für Senioren

Individuelles Fitness- und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzgewichten. Optimal als Einstieg oder Ergänzung fürs Fitness- und Gesundheitsstudio.

### > Fitnessgymnastik

Es wird die gesamte, allgemeine körperliche Fitness gesteigert. Dabei werden besonders Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert.

### > Fitnesstraining

Mit Geräten - wie Step, Flexibar, Kleinhanteln - und auch ohne Geräte wird hier Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

### > Funktionsgymnastik

Ziel ist neben einer gelenkschonenden Verbesserung der allg. Fitness insbesondere die funktionelle Erhöhung der Leistungsfähigkeit.

### > Funktionelles Faszientraining

Faszien sind Teil des Bindegewebes. Durch Stress, Bewegungsmangel oder Schonhaltungen verhärten, verkürzen oder verkleben die sonst so dehnbaren Faszien. Die Übungen beim Faszientraining wirken dem entgegen.

### > (sportl.) Gymnastik

Abwechslungsreiches Programm zur Schulung der Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und der Kraft.

### > Joggen und Walken

Hier ist für jeden Bewegungstyp etwas dabei, ob beim Joggen oder Walken, die sanfte Variante des Lauftrainings.

### > Intensives Konditionstraining Herren

Ein umfangreiches Ausdauer- und Kräftigungsprogramm sind die Inhalte dieses Trainings, welches einmal ausschließlich für Herren in einer etwas intensiveren Form angeboten wird.

### > Mentales Training mit Meditation

Geführte Meditationen zeigen, wie Ruhe und Fokus gestärkt werden können. Zudem werden praktische Tipps vermittelt, um eine eigene Meditationsroutine aufzubauen und die positiven Effekte nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

### > Nordic Walking

Gelenkschonendes Ausdauertraining, draußen in der Natur.

### > Orthopädischer Sport

Das Hauptaugenmerk liegt auf der Verbesserung der allgemeinen Bewegungsfähigkeit mit Schwerpunkten auf Knie, Hüfte, Schulter und Wirbelsäule.

### > Rückentraining

Rückengerechtes Verhalten wird hier vermittelt und die Körperwahrnehmung geschult, sowie durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen der Rücken gestärkt und motorischen Grundeigenschaften trainiert.

### > Seniorenfitness

Mit viel Spaß und verschiedenen Übungen geht es primär darum fit und aktiv bis ins hohe Alter zu bleiben.

### > Wassergymnastik

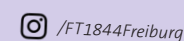
Eine gelenkschonende und gesundheitsorientierte Gymnastik im Wasser.

### > Wirbelsäulengymnastik

Bei der Wirbelsäulengymnastik fokussiert sich das Training auf die Mobilisation und Kräftigung rund um die Wirbelsäule.

## 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

## Gesundheits-Sport

Bewegungslust  
kennt kein Alter

Ab Februar 2026



|       | MONTAG   | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG  | SAMSTAG |
|-------|--|---|--|--|--|---------|
| 8.00  | 9.00–9.45<br><b>Orthopädischer Sport</b><br>Stephanie<br>Fitnesshalle<br><br>9.00–10.30<br><b>Nordic Walking</b><br>Marianne<br>Hofgrund<br><br>10.15–11.00<br><b>Funktionelles Faszientraining</b><br>Stephanie<br>Ballettsaal<br><br>11.00–11.45<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Jana<br>Fitnesshalle | 8.00–8.45<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Flavia<br>Gymnastikhalle<br><br>9.00–9.45<br><b>Funktionsgymnastik</b><br>Flavia<br>Gymnastikhalle<br><br>10.00–10.45<br><b>Rückentraining</b><br>Michaela<br>Functional Playground<br><br>10.45–11.30<br><b>Fit im Alltag Krafttraining f. Senioren (Fortgeschrittene)</b><br>Michaela<br>Functional Playground | 9.00–9.45<br><b>Funktionelles Faszientraining</b><br>Michaela<br>Gymnastikhalle<br><br>9.00–9.45<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Stephanie<br>Fitnesshalle<br><br>10.00–11.00<br><b>Fit im Alltag Krafttraining f. Senioren (Anfänger)</b><br>Daniel<br>Functional Playground<br><br>11.00–11.45<br><b>Orthopädischer Sport</b><br>Stephanie<br>Fitnesshalle/Gymnastikhalle | 10.00–11.30<br><b>Fitnessgymnastik</b><br>Bernhard<br>Fitnesshalle<br><br>10.00–11.00<br><b>Fit im Alltag Krafttraining f. Senioren</b><br>Malika<br>Functional Playground<br><br>10.15–11.00<br><b>Sportliche Gymnastik</b><br>Jutta<br>Relax<br><br>11.00–12.00<br><b>Gemeinsames Walken</b><br>- ohne Übungsleiter:in -<br>Treffpunkt: FT-Parkplatz     | 9.00–9.45<br><b>Orthopädischer Sport</b><br>Vanessa<br>Relax<br><br>10.00–11.30<br><b>Fitnessgymnastik</b><br>Herbert<br>Burdahalle   Feld 1<br><br>11.00–11.45<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Vanessa<br>Fitnesshalle |         |
| 16.00 | 17.00–17.45<br><b>Rückentraining</b><br>Jutta<br>Fitnesshalle<br><br>18.30–20.00<br><b>Fitnessgymnastik &amp; Spiel</b><br>Bernhard<br>Gymnastikhalle<br><br><b>19.30–21.00</b><br><b>Stark &amp; Beweglich + Joggen &amp; Walken</b><br>Hajo<br>Treffpunkt Foyer vor der Gaststätte (Hans-Evers-Haus)     | 15.45–16.30<br><b>Wassergymnastik</b><br>Stephanie<br>Hallenbad   Lehrschwimmbecken<br><br>16.30–17.15<br><b>Wassergymnastik</b><br>Stephanie<br>Hallenbad   Lehrschwimmbecken<br><br>19.30–21.30<br><b>Fitnessgymnastik</b><br>Jutta<br>Spiegelsaal   Rieselfeld<br><br><b>20.00–21.30</b><br><b>Fitnessstraining</b><br>Sabine<br>Fitnesshalle              | 17.00–17.45<br><b>Sportliche Gymnastik</b><br>Marianne<br>Fitnesshalle<br><br>18.15–19.15<br><b>Seniorenfitness &amp; Spiel</b><br>Jutta<br>Burdahalle   Feld 3<br><br>19.30–22.00<br><b>Intensives Konditionstraining Herren</b><br>Herbert<br>Gymnastikhalle   | 17.15–18.00<br><b>Orthopädischer Sport</b><br>Michaela<br>Relax<br><br>18.30–19.15<br><b>Fitnessgymnastik</b><br>Birgit<br>Fitnesshalle<br><br>18.00–19.30<br><b>Stark &amp; Beweglich + Joggen &amp; Walken</b><br>Hajo<br>Treffpunkt Foyer Hans-Evers-Haus<br><br>20.00–20.45 ab 26.2.<br><b>Mentaltraining mit Meditation</b><br>Andreas<br>Ballettsaal | 19.00–19.45<br><b>Fitnessgymnastik</b><br>Jutta<br>Relax<br><br>19.45–20.30<br><b>Spielgruppe (Volleyball)</b><br>Jutta<br>Dreifeldhalle   |         |

**Bitte beachten Sie ...**

- > Eine Teilnahme an den Gesundheitsangeboten ist nur mit Anmeldung über die FT-App / Clubity möglich.
- > In den Ferien kann es zu Änderungen im Gesundheitsprogramm kommen.

\* Bei dem Angebot treffen sich die FT-Mitglieder und gehen - ohne Übungsleiter:in - gemeinsam walken. Eine Anmeldung über die FT-App ist dennoch wünschenswert, so dass die Teilnehmenden wissen wer mit läuft.

**Darüber hinaus ...**

- > Zusätzliche Kurse für Mitglieder und Nichtmitglieder aus dem Bereich Gesundheit werden quartalsweise angeboten. Starttermine sind Anfang des Jahres, April/Mai und im Herbst ab Ende September/Anf. Okt.