

Ein kleiner Überblick

› Stark & Beweglich

Beweglichkeit und Kraft sind zwei entscheidende Faktoren, um bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben. Unter dem Einsatz von Musik werden in diesem Angebot 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.

› Konditionstraining |

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.

› 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

Gesundheits-Sport

Bewegungslust
kennt kein Alter

Ab Juni 2024



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8.00	9.00–9.45 Orthopädischer Sport Stephanie Fitnesshalle	8.00–8.45 Wirbelsäulengymnastik Flavia Gymnastikhalle	8.30–9:15 Funktionsgymnastik Katharina Gymnastikhalle	10.00–11.30 Fitnessgymnastik Bernhard Fitnesshalle	9.00–9.45 Orthopädischer Sport Vanessa Relax	
	9.00–10.30 Nordic Walking Marianne Hofgrund	9.00–9.45 Funktionsgymnastik Flavia Gymnastikhalle	9.00–9:45 Wirbelsäulengymnastik Stephanie Fitnesshalle	10.00–11.00 Fit im Alltag Krafttraining f. Senioren Malika Functional Playground	10.00–12.00 Fitnessgymnastik Herbert Burda-Halle (2. Drittel)	10.00–12.00 Fitnessgymnastik Jutta Relax
	10.15–11.00 Funktionelles Faszientraining Stephanie Ballettsaal	10.00–10.45 Rückentraining Lauritz Functional Playground	10.00–11.00 Fit im Alltag Krafttraining f. Senioren (Anfänger) FT-Team Functional Playground	10.15–11.00 Sportliche Gymnastik Jutta Relax	11.00–11.45 Wirbelsäulengymnastik Vanessa Fitnesshalle	
	11.00–11.45 Wirbelsäulengymnastik Stella Fitnesshalle	10.45–11.30 Fit im Alltag Krafttraining f. Senioren (Fortgeschrittene) Lauritz Functional Playground	11.00–11.45 Orthopädischer Sport Stephanie Fitnesshalle/Gymnastikhalle	11.00–12.00* Gemeinsames Walken - ohne Übungsleiter - Treffpunkt: FT-Parkplatz		
16.00		15.45–16.30 Wassergymnastik Stephanie Hallenbad Lehrschwimmbecken	17.00–17.45 Sportliche Gymnastik Marianne Fitnesshalle	17.30–18.15 Orthopädischer Sport Stephanie Relax		
	17.00–17.45 Rückentraining Jutta Fitnesshalle	16.30–17.15 Wassergymnastik Stephanie Hallenbad Lehrschwimmbecken	18.00–19.30 Seniorenfitness & Spiel Jutta Gymnastikhalle	18.30–19.15 Fitnessgymnastik Birgit Fitnesshalle		
	18.30–20.00 Fitnessgymnastik & Spiel Bernhard Gymnastikhalle	20.00–22.00 Fitnessgymnastik Jutta Albert-Schweitzer-Schule	19.30–22.00 Intensives Konditions-training Herren Herbert Burda-Halle 2. Drittel	18.30–20.00 Stark & Beweglich + Joggen & Walken Hajo Treffpunkt Foyer vor der Gaststätte (Hans-Evers-Haus)	19.00–19.45 Fitnessgymnastik Jutta Relax	
	19.30–21.00 Stark & Beweglich + Joggen & Walken Hajo Treffpunkt Foyer vor der Gaststätte (Hans-Evers-Haus)	20.30–22.00 Fitnessstraining Sabine Relax			19.45–20.30 Spielgruppe (Volleyball) Jutta 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 Clubity 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.