

## Angebote im Rieselfeld

**Ballett** – klassische tänzerische Bewegungserziehung für Kinder ab 3 Jahren.

**Bauch Beine Po** – intensives Trainieren dieser Bereiche.

**Bodyforming** – ein ganzheitliches Fitnesstraining.

**Eltern Kindturnen** – spielerische Bewegungsfrüh-erziehung für Eltern und Kinder im Alter von 1,5 bis 3 Jahren.

**Fitness Mix** – alle wichtigen Muskelgruppen werden mit Einsatz von Zusatzgeräten trainiert.

**Freizeit-Fußball** – Fußball einfach zum Spaß.

**Functional Fit** – Verstärkt mit dem eigenen Körpergewicht wird hier effektiv und effizient trainiert. Ein abwechslungsreiches Powertraining zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit.

**Jazz Dance** – moderne Tanzform mit Choreographien aus verschiedenen Stilepochen für Kinder ab 9 Jahren.

**Judo** – Kampfsportart für Kinder ab 5 Jahren. Weitere Trainingszeiten auch für andere Altersklassen, auf Anfrage

**KidS | Ballschule (3-5 J.)** – In der Kindersportschule mit dem Schwerpunkt Ball erhalten die Kinder eine spielübergreifende Grundausbildung rund um den Ball. Das Konzept der Ballschule hat eine ganzheitliche Ausbildung der Kinder in ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung zum Ballsport-Allrounder zum Ziel.

**KidS | Zirkusschule (5-11 J.)** – Zirkusschule mit Kreativität und Nervenkitzel! Hüpfen, Springen, Rollen, Klettern, Fahren, Gleiten. Lasst euch verzaubern von der Vielfalt der Zirkuswelt.

**Kindertanzen** – eine Mischform aus Tanzerziehung und Jazztanz für Kinder von 3 und 9 Jahren.

**Kinderturnen (Spiel- & Sportspaß und Sportkönnen)** – Fortsetzung der spielerischen Bewegungserziehung für Kinder ab 3 Jahre.

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

**Rückenfitness** – spezielle Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Mobilisationsübungen und Stretching.

**Tischtennis** – Ballsportart für Kinder und Erwachsene. Weitere Trainingszeiten, auf Anfrage.

**Yoga** – Yoga vereint geistige und körperliche Übungen. Es sorgt für mehr Beweglichkeit, Kraft und mobilisiert.

**Zumba® | Latin Fitness** – das Workout für alle, die Spaß an Bewegung zur Musik haben. Tanzen Sie sich fit!

### Kontakt

FT-Geschäftsstelle Rieselfeld  
Dienstag in den Räumen des Cafés  
Mittwoch im Raum K1. 1.OG  
Maria-von-Rudloff-Platz 2  
79111 Freiburg  
Di. 10.30–12.30 Uhr // Mi. 15.00–17.00 Uhr  
Telefon: 01577/24 93 780

FT-Geschäftsstelle Sportpark  
Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  
Schwarzwaldstraße 181  
79117 Freiburg  
Telefon: +49 761 38 99 18 44  
Telefax: +49 761 38 99 18 79  
E-Mail: [info@ft1844-freiburg.de](mailto:info@ft1844-freiburg.de)  
Internet: [www.ft1844-freiburg.de](http://www.ft1844-freiburg.de)



## Sport im Rieselfeld Bewegung für alle – von Ballett bis Zumba®

ab April 2024



MONTAG

- 15.00–15.45  
**Eltern-Kindturnen (1,5–3 J.)**  
Isabella  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 15.30–16.30  
**Judo (6–8 J.) | Anfänger**  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 16.00–16.45  
**Kinderturnen (3–5 J.)**  
Isabella  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 16.30–18.00  
**Judo (9–13 J.) | Anfänger & Fortgesch.**  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 17.00–17.45  
**Kinderturnen (3–5 J.)**  
Isabella  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 19.00–19.45  
**Functional FIT | Vanessa \***  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 19.45–20.30  
**Stretching & Mobilisation \***  
Vanessa  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)

DIENSTAG

- 15.30–16.15  
**Kindertanz (4–5 J.) | Tanja**  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 16.15–17.00  
**Kindertanz (6–7 J.) | Tanja**  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 17.15–18.00  
**KidS Zirkusschule (5–7 J.)**  
Oliver  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 18.00–19.00  
**KidS Zirkusschule (8–11 J.)**  
Oliver  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 18.30–19.15  
**Latin Dance | Eva\***  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 19.00–19.45  
**Pilates | Jürgen \***  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)

MITTWOCH

- 14.15–15.00  
**Eltern-Kind-Geschwisterturnen (1,5–6 J.)**  
15.00–15.45  
**Kinderturnen (3–5 J.)**  
15.45–16.30  
**Kinderturnen 4–6 J.)**  
Darita  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 16.30–17.15  
**Kinderturnen (5–7 J.) | Darita**  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 17.15–18.00  
**Kinderturnen (7–11 J.) | Darita**  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 18.30–20.00  
**Tischtennis (6–17 J.)**  
Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)
- 18.30–20.00  
**Yoga Mix | Monika\***  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 19.00–19.45  
**Rückenfitness | Katharina\***  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 20.00–20.45  
**Fit Mix | Katharina\***  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 20.00–20.45  
**Zumba® | Semira\***  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 20.00–22.00  
**Tischtennis (Herren)**  
Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)

DONNERSTAG

- 15.00–15.45  
**Eltern-Kind-Turnen (1,5–3 J.)**  
Georg  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 15.00–15.45  
**Kindertanzen (3–5 J.)**  
Katharina  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 16.00–17.00  
**Jazz Dance (6–8 J.)**  
Katharina\*  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 16.00–16.45  
**Kinderturnen (3–6 J.)**  
Georg  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 17.00–18.00  
**Jazz Dance (8–11 J.)**  
Katharina\*  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 18.00–18.45  
**Modern Dance (ab 10 J.)**  
18.45–19.45  
**Modern Dance (Erw.)**  
Jessica\*  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 19.00–19.45  
**Bodyforming | Laura\***  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 20.00–20.45  
**Fit Mix | Laura\***  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 21.00–22.30  
**Freizeit-Fußball**  
Sepp-Glaser-Halle

FREITAG

- 15.00–15.45  
**Kids | Ballschule (4–6 J.)**  
Miro\*  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 16.00–16.45  
**Kinderturnen (3–6 J.)**  
Miro + Lauritz  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 14.30–15.15 (4–5 J.) Anfänger, Schnupperer  
15.15–16.15 (6–7 J.)  
**Ballett | Jule\***  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 17.15–18.45  
**Yoga | Angelika \***  
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 18.00–20.00  
**Tischtennis (bis 17 Jahre)**  
Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)
- 20.00–22.00  
**Tischtennis (bis 17 Jahre)**  
Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)

SAMSTAG

- 10.00–10.45  
**Kindertanzen (3–4 J.)**  
Jessica  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 11.00–11.45  
**Ballett (4–6 J.)**  
Jessica  
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)

\* Für Fitness- und Tanzangebote (Jazz Dance) wird im Rieselfeld ein Zusatzbeitrag zur Basismitgliedschaft von 4,- Euro erhoben. Für Ballett wird ein Zusatzbeitrag von 12,- Euro erhoben und für die KidS Angebote 8,- Euro (bzw. 12,- Euro bei 2h)