



Jahreskursprogramm

# 2026

Vom Baby  
bis zu den  
Senior:innen.  
Für Gäste  
& Mitglieder.

Von sanfter Bewegung bis sportlicher Herausforderung.  
Für jedes Trainingslevel. Für Mitglieder & Gäste.



# Jahreskursprogramm 2026

Alles im Überblick

- |     |   |          |
|-----|---|----------|
| 1.  | <b>Gewichtcoaching</b>  | Seite 4  |
| 2.  | <b>Fitnesskurse</b><br>Aqua Fit, Barre Workout, Calisthenics,<br>Dance Senior, HYROX, Indoor Cycling,<br>Knieschule, Outdoor Fitness, Outdoor<br>Vinyasa Yoga, Outdoor Yoga,<br>Outdoor Qigong, World Jumping,<br>Yoga für den Beckenboden, Yoga Specials | Seite 5  |
| 3.  | <b>Zertifizierte Gesundheitskurse</b><br>Kräftigendes Beckenbodentraining,<br>Pilates, Sturzprävention  | Seite 15 |
| 4.  | <b>Kurse für (werdende) Mamas</b><br>Wassergymnastik für Schwangere,<br>Yoga für Schwangere,<br>Rückbildungsgymnastik,<br>Pilates nach der Schwangerschaft  | Seite 15 |
| 5.  | <b>Personal Training</b>  | Seite 21 |
| 6.  | <b>Kinderkurse</b><br>Windelturnen, Eltern-Kind-Yoga  | Seite 22 |
| 7.  | <b>Sportferienfreizeiten &amp; Camps</b>  | Seite 24 |
| 8.  | <b>Kindergeburtstage</b>  | Seite 31 |
| 9.  | <b>Schwimmkurse für Kids</b>  | Seite 32 |
| 10. | <b>Schwimmkurse für Erwachsene</b>  | Seite 34 |
| 11. | <b>Tennis</b>   | Seite 35 |
| 12. | <b>TURN box</b>   | Seite 36 |
| 13. | <b>RACKET zone</b>  | Seite 37 |
| 14. | <b>ATHLETIC zone</b>  | Seite 38 |
| 15. | <b>BEACH zone</b>   | Seite 39 |



# 1 Gewichtscoaching

## Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht

Ein gesunder Lebensstil braucht die richtige Balance aus Bewegung und Ernährung. In diesem Coaching lernen Sie verschiedene Trainingsformen kennen – von gezieltem Functional Training bis hin zu entspannenden Methoden zur Regeneration und Stressreduktion. Zu Beginn wird eine themenspezifische Leistungsdiagnostik durchgeführt, um das Programm individuell auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen. Eine begleitende Ernährungsberatung mit Ernährungstagebuch unterstützt Sie dabei, Ihr Wohlfühlgewicht nachhaltig zu erreichen und langfristig zu halten.

Damit eine persönliche Betreuung durch die Trainerin/den Trainer gewährleistet ist, findet das Coaching in einer kleinen Gruppe mit maximal sechs Teilnehmenden statt.

Leistungsdiagnostik & Beratung



Bewegung



### Termine

- Ab 12. Januar 2026 | 7 Termine | Montags, 19 – 20 Uhr
- Ab 13. April 2026 | 7 Termine | Montags, 19 – 20 Uhr
- Ab 28. September 2026 | 7 Termine | Montags, 19 – 20 Uhr

**Im Functional Playground, Hans-Evers-Haus, FT-Sportpark**

### Anmeldung | Coaching

Die Anmeldung erfolgt über die FT-App oder online über die Website [ft1844.de/coachings](https://ft1844.de/coachings). Eine persönliche oder telefonische Anmeldung über die Geschäftsstelle 0761 3899 18-44 ist ebenfalls möglich.

### Kosten | Coaching

Mitglied | Kooperationspartner:innen > 145,00 €  
Gäste > 185,00 €



### Stornobedingungen | Coaching

Bis eine Woche vor Start des Coachings ist eine Stornierung kostenlos möglich. Danach werden 30% Stornogebühr (vom Kursbeitrag) erhoben. Während des Coachings ist eine kostenlose Stornierung nur mit Attest möglich. Ansonsten fällt die Kursgebühr vollumfänglich an.

# Fitnesskurse

Gemeinsam mit Spaß



Die Fitnesskurse sind auf unterschiedliche Trainingsziele ausgerichtet. Beim Jumping Fitness steht das Herz-Kreislauf-Training im Mittelpunkt. In der Outdoor Fitness liegt der Fokus stärker auf dem Krafttraining, während beim Outdoor Vinyasa Yoga Kraft, Balance und Flexibilität gleichermaßen trainiert werden. Jeder Kurs verfolgt eigene Trainingsziele – allen gemeinsam ist jedoch die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

Alle Fitnesskurse werden von qualifizierten Trainerinnen und Trainern geleitet und sind in verschiedene Schwierigkeitsstufen unterteilt – von Level 1 (einfach) bis Level 3 (anspruchsvoll).

Viele Angebote finden in Kursblöcken von 8 Einheiten statt und können nur als Ganzes gebucht werden. Daneben gibt es fortlaufende Kurse, bei denen eine Teilnahme an einzelnen Terminen möglich ist.

## Anmeldung | Kursblöcke

Die Anmeldung für alle Kurse (Fortlaufende Kurse & Kursblöcke) erfolgt über die FT-App oder online über die Website [ft1844.de/fitness](https://ft1844.de/fitness). Eine persönliche oder telefonische Anmeldung über die Geschäftsstelle 0761 3899 18 44 st ebenfalls möglich.

## Kosten | Kursblöcke (8 Einheiten)

Mitglied mit Zusatz „Fitness“	> 25,00 €
Mitglied   Kooperationspartner:innen	> 55,00 €
Gäste	> 125,00 €

## Stornobedingungen | Kursblöcke

Bis eine Woche vor Start des Kurses ist eine Stornierung kostenlos möglich. Danach werden 30% Stornogebühr (vom Kursbeitrag) erhoben. Während des Kurses ist eine kostenlose Stornierung nur mit Attest möglich. Ansonsten fällt die Kursgebühr vollumfänglich an.

## Anmeldung | Einzeltermine (fortlaufende Kurse)

Die Anmeldung für Einzeltermine kann frühestens eine Woche vor dem Termin stattfinden. Sie erfolgt über die FT-App oder online über die Website [ft1844.de/fitness](https://ft1844.de/fitness). Eine persönliche oder telefonische Anmeldung über die Geschäftsstelle 0761 3899 18 44 st ebenfalls möglich.

## Kosten | Einzeltermin (fortlaufende Kurse)

Preis je nach Angebot: zwischen 0 € und 17 € (siehe jeweilige Kursbeschreibung)



## Stornobedingungen | Einzeltermine (fortlaufende Kurse)

Bis sechs Stunden vor dem Termin ist eine Stornierung kostenlos möglich. Danach fällt die Gebühr für den Einzeltermin vollumfänglich an.

## Aqua Fit | Level 2

Effektiv und gelenkschonend

Im tiefen Wasser wird beim Aqua Fit der ganze Körper optimal beansprucht. Mit und ohne Geräte werden Kraft und Ausdauer optimal trainiert. Dank der besonderen Eigenschaften des Wassers ist das Training äußerst gelenkfreundlich und effektiv.



### Termine

- Ab 13. Januar 2026 | 8 Termine | Dienstags, 19–20 Uhr
- Ab 14. April 2026 | 8 Termine | Dienstags, 19–20 Uhr
- Ab 29. September 2026 | 8 Termine | Dienstags, 19–20 Uhr

**Im Hallenbad (Springerbecken), Hans-Evers-Haus, FT-Sportpark**

## Barre Workout | Level 2

Kraft trifft auf Eleganz

Eine definierte Silhouette, grazile Haltung, gesteigerte Fitness und eine starke Körpermitte – das sind die Benefits des Barre Workouts. Dieses Ganzkörpertraining kombiniert Bewegungen aus dem klassischen Ballett mit Elementen aus Yoga und Pilates. In der Halle, an der Ballettstange und auf der Matte werden zahlreiche Muskelgruppen aktiviert, gestärkt und gestrafft. Für das Barre Workout sind keine Ballett- oder Tanzerfahrungen erforderlich.



### Termine

- Ab 13. Januar 2026 | 8 Termine | Dienstags, 19–20 Uhr
- Ab 29. September 2026 | 8 Termine | Dienstags, 19–20 Uhr

**In der Fitnesshalle, Act-Now-Halle, FT-Sportpark**



## Calisthenics mit Schwerpunkt Handstand | Level 3

Balance, Kraft und Kontrolle

In diesem Kurs steht der Handstand im Mittelpunkt – ein zentrales Element des Calisthenics, das Kraft, Körperkontrolle und Balance gleichermaßen fordert.

Schritt für Schritt werden Technik, Körperspannung, Core-Stärke und Gleichgewichtsgefühl aufgebaut. Durch gezielte Übungsaufbauten lernst du, den Handstand sicher aufzubauen, zu halten und zu variieren. Ergänzende Übungen wie Liegestütze, Klimmzüge, Planks und Core-Workouts fördern die notwendige Kraft und Stabilität im ganzen Körper.

Der Kurs bietet sowohl Einsteiger:innen einen strukturierten Einstieg in die Welt des Calisthenics als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, an fortgeschrittenen Handstandvariationen und fließenden Übergängen zu arbeiten. Ziel ist es, Körperbewusstsein und akrobatische Fähigkeiten auf spielerische und sichere Weise weiterzuentwickeln.



### Termine

- Ab 23. April 2026 | 8 Termine | Donnerstags, 17 – 18 Uhr

**ATHLETIC zone, FT-Sportpark**



## Calisthenics | Level 3

Balance, Kraft und Kontrolle

Fort-  
laufender Kurs  
Einzeltermine  
buchbar

Dieser fortlaufende Kurs bietet ein funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht, das Kraft, Beweglichkeit und Körperkontrolle verbessert. Übungen wie Liegestütze, Klimmzüge, Planks, Dips trainieren den ganzen Körper und schaffen die Grundlage für fortgeschrittene Calisthenics-Figuren wie Muscle-Up, L-Sit oder Front Lever.

Ideal für alle, die Kraft, Balance und Beweglichkeit nachhaltig steigern und typische Calisthenics-Elemente erlernen möchten – für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.



### Kosten (Einzeltermin)

- Mitglied mit Zusatz „Fitness“ > 0 €
- Mitglied | Kooperationspartner:innen > 8,00 €
- Gäste > 17,00 €

### Termine

- Mittwochs, 17 – 18 Uhr
- Mittwochs, 18 – 19 Uhr

**ATHLETICzone, FT-Sportpark**



## Dance Senior | Level 2

Rhythmus, Bewegung und Lebensfreude

Bewegung zu mitreißender Musik hält Körper und Geist fit! In Dance Senior werden einfache Tanzschritte und leichte Choreografien zu unterschiedlichen Musikstilen kombiniert – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit jeder Menge Spaß. Das Training verbessert Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und sorgt gleichzeitig für gute Laune. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne tanzen und aktiv bleiben möchten – unabhängig vom Fitnesslevel oder Tanzerfahrung.

Ausdauer



Koordination



Kraft



Beweglichkeit



### Termine

- Ab 13. April 2026 | 8 Termine | Dienstags, 10–10.45 Uhr
- Ab 29. September 2026 | 8 Termine | Dienstags, 19–20 Uhr

**Im Relax, Act-Now-Halle, FT-Sportpark**

Fort-  
laufender Kurs  
Einzeltermine  
buchbar

## HYROX | Level 3

### Full Body Challenge

Im HYROX-Kurs trifft Kraft auf Ausdauer: Laufen, Rudern, Wall Balls, Burpees oder Schlitten schieben – das abwechslungsreiche Training fordert den ganzen Körper und ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Ideal, um Kraft, Ausdauer und Fitness gezielt zu steigern. HYROX ist flexibel als Einzeltermine im fortlaufenden Kurs buchbar.



**Kosten (Einzeltermin)**  
Mitglied mit Zusatz „Fitness“ > 0 €  
Mitglied | Kooperationspartner:innen > 8,00 €  
Gäste > 17,00 €

**Termine**  
• Donnerstags, 18 – 19 Uhr  
**ATHLETIC zone, FT-Sportpark**

## HYROX Wettkampfvorbereitung | Level 3

### Beast the race

Dieser HYROX-Kurs richtet sich an alle, die sich gezielt auf einen HYROX Wettkampf vorbereiten möchten. Im Mittelpunkt stehen Technik, Kraftausdauer und Wettkampftaktik – mit strukturiertem Aufbau über mehrere Wochen.



**Termine**  
• Ab 22. April 2026 | 8 Termine | Mittwochs, 19 – 20 Uhr  
**ATHLETIC zone, FT-Sportpark**



## Indoor Cycling | Level 2 – 3

Fitmacher und Fettverbrenner

Fort-  
laufender Kurs  
Einzeltermine  
buchbar

Indoor Cycling ist ein abwechslungsreiches und effektives Herz-Kreislauf-Training, das sowohl Freizeit-, als auch ambitionierten Radsportlern die Möglichkeit bietet die eigene Ausdauer zu verbessern. Durch die gezielte Auswahl von Streckenprofil und Trainingsmethodik bestimmt die Trainerin/der Trainer, ob die Stunde als Grundlagenausdauer-, Kraftausdauer- oder Fettstoffwechseltraining gestaltet wird. Und dabei kommt der Spaß auf keinen Fall zu kurz!



### Kosten (Einzeltermin)

Mitglied mit Zusatz „Fitness“	> 5,00 €
Mitglied   Kooperationspartner:innen	> 10,00 €
Gäste	> 15,00

### Termine

- Montags, 18 – 19 Uhr
- Montags, 19 – 20 Uhr
- Dienstags, 20 – 21 Uhr
- Donnerstags, 19 – 20 Uhr
- Donnerstags, 20 – 21 Uhr

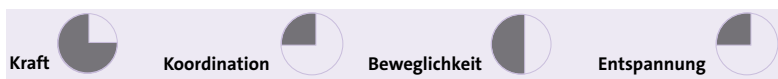
**Im PULSE raum, Hauptgebäude, FT-Sportpark**

## Knieschule | Level 1 – 2

Gesunde Beine und Hüfte

Ziel des Kurses ist es, durch ein gezieltes Training von Knie- und Hüftmuskulatur Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und Langzeitschäden vorzubeugen. Mit speziellen Kräftigungs- und Mobilisationsübungen wird die Stabilität der Gelenke gefördert und die Belastung im Alltag reduziert.

Ein weiterer Bestandteil ist die Gangschule, in der ein gelenkschonendes Bewegungsverhalten vermittelt wird – für mehr Sicherheit und Leichtigkeit beim Gehen, Stehen und Treppensteigen. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Kniegesundheit aktiv unterstützen und Beschwerden nachhaltig entgegenwirken möchten.



### Termine

- Ab 12. April 2026 | 8 Termine | Montags, 11 – 11.45 Uhr
- Ab 28. September 2026 | 8 Termine | Montags, 11 – 11.45 Uhr

**Im Relax, Act-Now-Halle, FT-Sportpark**



### Outdoor Fitness | Level 3

Functional und effektiv draußen trainieren

Bei der Outdoor Fitness wird an der frischen Luft trainiert, gelaufen, gesprungen und geschwitzt. Das abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauertraining nutzt die natürliche Umgebung – Treppen, Parkbänke oder Wiesen – als Trainingsfläche. Gemeinsam in der Gruppe trainierst du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und stärkst zugleich dein Wohlbefinden.



#### Termine

- Ab 12. April 2026 | 8 Termine | Montags, 17 – 18 Uhr
- Ab 28. September 2026 | 8 Termine | Montags, 17 – 18 Uhr

**ATHLETIC zone, FT-Sportpark**

## Outdoor Vinyasa Yoga | Level 2

Flow unter freiem Himmel

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem Bewegung und Atmung in fließenden Sequenzen miteinander verbunden werden. Im Outdoor-Format wird dieser kraftvolle und zugleich ausgleichende Flow mit der Energie der frischen Luft draußen kombiniert. Der Kurs bringt Kraft, Balance und Flexibilität, fördert die Konzentration und sorgt für neue Energie im Alltag. Geeignet für alle, die ein kraftvolles Yoga-Erlebnis in der Natur suchen.



### Termine

• Ab 13. April 2026 | 8 Termine | Montags, 18.15 – 19.15 Uhr

**Auf der Terrasse, Hauptgebäude, FT-Sportpark**

## Outdoor Qigong | Level 1 – 2

Achtsame Bewegungen in der Natur

Qigong ist eine chinesische Bewegungskunst, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringt. Sanfte, fließende Bewegungen fördern die Beweglichkeit, stärken die Muskulatur und regen den Energiefluss im Körper an. Sanfte, fließende Bewegungen im Einklang mit Atem und Geist fördern Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe. In der natürlichen Umgebung entfaltet Qigong seine besondere Wirkung – ideal zum Stressabbau und zur Stärkung von Körper und Geist.



### Termine

• Ab 16. April 2026 | 8 Termine | Donnerstags, 19.15 – 20.15 Uhr

**Auf der Terrasse, Hauptgebäude, FT-Sportpark**

## Outdoor Yoga | Level 1 – 2

Yoga in der Natur

Beim Outdoor Yoga wird die Yogapraxis mit der Kraft und Ruhe der Natur verbunden. Unter freiem Himmel fördern fließende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Körperwahrnehmung Konzentration, Beweglichkeit und innere Balance. Das Training an der frischen Luft sorgt für neue Energie, Entspannung und ist geeignet für alle Erfahrungsstufen.



### Termine

• Ab 14. April 2026 | 8 Termine | Dienstags, 11 – 12 Uhr

**Auf der Terrasse, Hauptgebäude, FT-Sportpark**



### World Jumping | Level 3

Dynamisch und schweißtreibend

Beim World Jumping wird auf speziellen Trampolinen zu mitreißender Musik trainiert – ein effektives Ganzkörper-Workout, das Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert. Die federnden Bewegungen schonen die Gelenke und sorgen für jede Menge Spaß. Das abwechslungsreiche Training stärkt Herz-Kreislauf-System, Rumpfmuskulatur und Gleichgewichtssinn.

Ausdauer



Kraft



Koordination



#### Termine

• Ab 15. Januar 2026 | 8 Termine | Donnerstags, 17 – 17.45 Uhr

• Ab 1. Oktober 2026 | 8 Termine | Donnerstags, 17 – 17.45 Uhr

Im PULSE raum, Hauptgebäude, FT-Sportpark



## Yoga für den Beckenboden | Level 1 – 2

Yoga für die Stabilität

Dieser Kurs kombiniert sanfte Yogaübungen mit gezieltem Beckenbodentraining, um Muskelkraft, Stabilität und Körperwahrnehmung zu verbessern. Durch achtsame Bewegungen und Atemübungen wird die Tiefenmuskulatur gestärkt und die Haltung verbessert.



### Termine

• Ab 17. April 2026 | 8 Termine | Freitags, 16 – 17 Uhr

**Im Relax, in der Act-Now-Halle, FT-Sportpark**

## Yoga Specials | Level 1 – 3

Yoga-Einheiten mit speziellem Fokus

Die Yoga Specials sind einmalige Kurse, die sich jeweils auf einen speziellen Schwerpunkt konzentrieren. Sie bieten die Möglichkeit, gezielt an bestimmten Bereichen zu arbeiten.

### Kosten (Einzeltermin)

Mitglied mit Zusatz „Fitness“	> 0 €
Mitglied   Kooperationspartner:innen	> 5,00 €
Gäste	> 10,00



### Termine

• Samstags, 14.30 – 16 Uhr

24. Januar | Yoga für Schultern und Nacken

28. März | Yoga für Becken und Beine

16. Mai | Yoga für den Beckenboden

25. Juli | Yoga auf dem Trampolin

24. Oktober | Yoga für Schultern und Nacken

28. Februar | Yoga für den Rücken

25. April | Yoga für einen gesunden Schlaf

20. Juni | Faszien-Yoga

19. September | Yoga für den Rücken

7. November | Yoga für den Beckenboden

**Im Relax, Act-Now-Halle, FT-Sportpark**

# Zertifizierte Gesundheitskurse

Präventiv und gut für das Wohlbefinden

Unsere zertifizierten Gesundheitskurse zeichnen sich durch ihre starke gesundheitsorientierte Wirkung aus. Der Fokus liegt auf der Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der Prävention. Die Angebote zielen darauf ab, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern.

Die nach §20 SGB V zertifizierten Präventionskurse (ZPP) werden in der Regel teilweise oder vollständig von den Krankenkassen bezuschusst. Alle Teilnehmenden erhalten nach Abschluss eine Bescheinigung, die bei der Krankenkasse eingereicht werden kann.

## Kosten

### Kursblöcke (10 Einheiten)

Mitglied |

Kooperationspartner:innen > 75,00 €

Gäste > 140,00 €

## Stornobedingungen

Bis eine Woche vor Start des Kurses ist eine Stornierung kostenlos möglich. Danach werden 30% Stornogebühr (vom Kursbeitrag) erhoben. Während des Kurses ist eine kostenlose Stornierung nur mit Attest möglich. Ansonsten fällt die Kursgebühr vollumfänglich an.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die FT-App oder online über die Website [ft1844.de/gesundheit](https://ft1844.de/gesundheit). Eine persönliche oder telefonische Anmeldung über die Geschäftsstelle 0761 3899 18 44 ist ebenfalls möglich.



## Kräftigendes Beckenbodentraining | Level 1 –2

Kräftiger Beckenboden. Starker Rücken.

ZPP  
zertifiziert

Der Beckenboden ist ein kleiner Muskel mit großer Wirkung: Ein gut trainierter Beckenboden unterstützt die Haltung, entlastet den Rücken, stärkt das Körpergefühl und beugt Inkontinenz vor. Im Basiskurs werden Grundlagen des Beckenbodentrainings vermittelt – mit gezielten Übungen zur Kräftigung, Wahrnehmung und Kontrolle dieser wichtigen Muskelgruppe. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters, die ihre Körpermitte stärken und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Der Vertiefungskurs baut auf den Inhalten des Grundkurses auf und richtet sich an alle, die ihre Beckenbodenmuskulatur gezielt weiter kräftigen und das Training intensivieren möchten.



### Termine

- Ab 13. Januar 2026 | 10 Termine | Dienstags, 16 – 17 Uhr  
Basiskurs
- Ab 29. September 2026 | 8 Termine | Dienstags, 16 – 17 Uhr  
Vertiefungskurs (Eine vorherige Teilnahme am Basiskurs ist wünschenswert)

**Im Relax, Act-Now-Halle, FT-Sportpark**

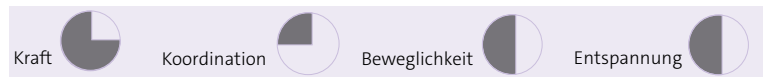
## Pilates | Level 2

Präventives Ganzkörpertraining

ZPP  
zertifiziert

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördert. Durch gezielte Übungen werden vor allem die tiefliegenden Muskeln von Bauch, Rücken und Beckenboden gestärkt – für eine stabile Körpermitte und eine gesunde Haltung.

Der Kurs eignet sich für alle, die mit gezieltem Training Rückenbeschwerden vorbeugen, ihre Körperhaltung verbessern und das Wohlbefinden steigern möchten.



### Termine

- Ab 13. Januar 2026 | 10 Termine | Dienstags, 17 – 18 Uhr
- Ab 14. Januar 2026 | 10 Termine | Mittwochs, 9 – 10 Uhr
- Ab 14. April 2026 | 10 Termine | Dienstags, 17 – 18 Uhr
- Ab 29. September 2026 | 10 Termine | Dienstags, 17 – 18 Uhr

**Im Relax, Act-Now-Halle, FT-Sportpark**



## Sturzprävention | Level 1 – 2

Fokus auf Koordination und Kräftigung

Zpp  
zertifiziert

In diesem Kurs steht die Förderung von Kraft, Gleichgewicht und Koordination im Mittelpunkt. Durch gezielte Übungen zur Rumpfstabilisation und Beweglichkeit werden Standfestigkeit und Reaktionsfähigkeit verbessert. So wird das Risiko von Stürzen reduziert und die Sicherheit im Alltag nachhaltig gestärkt.

Kraft



Beweglichkeit



Koordination



### Termine

- Ab 13. Januar 2026 | 10 Termine | Dienstags, 9 – 10 Uhr
- Ab 29. September 2026 | 10 Termine | Dienstags, 9 – 10 Uhr

**Im Ballettsaal, Hans-Evers-Haus, FT-Sportpark**



# Kurse für (werdende) Mamas

## Bewegung in der Schwangerschaft und danach

Moderate und angepasste Bewegung während der Schwangerschaft und danach wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden von Mutter und Kind aus.

Wassergymnastik und Yoga unterstützen werdende Mütter dabei, fit zu bleiben, den Körper auf die Veränderungen der Schwangerschaft vorzubereiten und sowohl die Geburt als auch die Erholungsphase danach zu erleichtern. Nach der Geburt helfen Rückbildungsgymnastik und der darauf aufbauende Kurs Pilates nach der Schwangerschaft, wieder zur gewohnten Form zurückzufinden und Folgebeschwerden vorzubeugen. Sport und Bewegung in dieser besonderen Lebensphase sind – sofern keine gesundheitlichen Bedenken bestehen – äußerst wertvoll für Körper und Geist.

Rückbildungsgymnastik und Pilates nach der Schwangerschaft sind ZZZP-zertifizierte Kurse. Die meisten Krankenkassen erstatten die Kursgebühren nach Einreichung der Rechnung und Kursbestätigung.

### **Anmeldung**

Ein Einstieg in die fortlaufenden Kurse ist jederzeit möglich. Die Anmeldung erfolgt über die FT-App oder online über die Website [ft1844.de/kurse-fuer-werdende-mamas](https://ft1844.de/kurse-fuer-werdende-mamas). Eine persönliche oder telefonische Anmeldung über die Geschäftsstelle 0761 3899 18 44 ist ebenfalls möglich.



## Wassergymnastik für Schwangere

Sanfte Bewegung im Wasser

Im Wasser spielt Gewicht keine Rolle – deshalb ist es das ideale Element für werdende Mütter. Atemübungen, Haltungsschulung, Herz-Kreislauf-Training und Entspannungstechniken stehen im Mittelpunkt dieser sanften Gymnastik. Das Training im Wasser unterstützt die Geburtsvorbereitung und eignet sich während der gesamten Schwangerschaft – solange sich die werdende Mutter wohlfühlt.

### Termine

• Montags, 19.45 – 20.30 Uhr | 10 Termine

**Im Lehrschwimmbecken, Hallenbad, Hans-Evers-Haus, FT-Sportpark**

### Kosten

Mitglied | Kooperationspartner:innen > 75,00 €

Nichtmitglied > 125,00 €

## Yoga während der Schwangerschaft

Geburtsvorbereitung im Wasser

Yoga bietet werdenden Müttern eine wohlthuende Möglichkeit, Körper und Geist in dieser besonderen Lebensphase zu stärken. Durch sanfte Dehn- und Halteübungen wird das Körperbewusstsein gefördert, Verspannungen werden gelöst und der Rücken entlastet. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen dabei, Ruhe und Gelassenheit zu finden und den Veränderungen der Schwangerschaft mit mehr Leichtigkeit zu begegnen. Zugleich hilft das Üben, den Körper auf die Geburt vorzubereiten und Vertrauen in die eigene Kraft zu entwickeln.

Dieser Kurs eignet sich für Schwangere ab der 13. Schwangerschaftswoche – unabhängig von Yoga-Erfahrung – und kann bis kurz vor der Geburt besucht werden, solange sich die Teilnehmerin wohlfühlt.

### Termine

• Donnerstag, 20 – 21 Uhr | 10 Termine

**Im Relax, Act-Now-Halle, FT-Sportpark**

### Kosten

Mitglied |

Kooperationspartner:innen > 75,00 €

Nichtmitglied > 125,00 €



## Rückbildungsgymnastik

Sanfter Wiedereinstieg nach der Geburt

ZPP  
zertifiziert

Im Fokus der Rückbildung stehen gezielte Übungen zur Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. So wird die körperliche Stabilität verbessert, die Grundfitness schrittweise wieder aufgebaut und möglichen Langzeitbeschwerden vorgebeugt. Ergänzend fördern Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen das allgemeine Wohlbefinden. Die Teilnahme an einem Rückbildungskurs ist frühestens sechs bis acht Wochen nach einer normalen Geburt und acht bis zwölf Wochen nach einem Kaiserschnitt möglich und empfehlenswert.

### Termine

- Montags, 11 – 12 Uhr | 10 Termine
- Dienstags, 11 – 12 Uhr | 10 Termine
- Mittwochs, 11 – 12 Uhr | 10 Termine
- Mittwochs, 12 – 13 Uhr | 10 Termine

**Im Relax, Act-Now-Halle oder im Ballettsaal, Hans-Evers-Haus, FT-Sportpark**

### Kosten

Mitglied | Kooperationspartner:innen > 95,00 €  
Nichtmitglied > 140,00 €

## Pilates nach der Schwangerschaft

Kraft und Stabilität aus der Körpermitte

ZPP  
zertifiziert

Pilates nach der Schwangerschaft baut auf die Rückbildungsgymnastik auf und vertieft deren positive Effekte. Die Core-Muskulatur – Bauch, Rücken und Beckenboden – wird gezielt gekräftigt, um Haltung und Ausdauer zu verbessern und den Wiedereinstieg in den Sport zu erleichtern. Die Teilnahme ist nach einer abgeschlossenen Rückbildung möglich und empfehlenswert.

### Termine

- Mittwochs, 10 – 11 Uhr | 10 Termine

**Im Ballettsaal, Hans-Ewers-Haus, FT-Sportpark**

### Kosten

Mitglied | Kooperationspartner:innen > 95,00 €  
Nichtmitglied > 140,00 €





# Personal Training

Individuell. Effektiv. Zielgerichtet.

Personal Training bietet maßgeschneiderte Betreuung für alle, die ihre Fitness gezielt verbessern möchten. Gemeinsam mit einem erfahrenen Trainer / einer erfahrenen Trainerin werden individuelle Ziele definiert – sei es Kraftaufbau, Ausdauersteigerung, Verbesserung der Beweglichkeit oder die Unterstützung beim Wiedereinstieg in den Sport.

Die Trainingseinheiten werden speziell auf die Bedürfnisse, das Fitnesslevel und den Alltag der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt. So ist ein effektives, sicheres und motivierendes Training möglich, das nachhaltige Erfolge unterstützt.

Personal Training eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für fortgeschrittene Sporttreibende und bietet die Möglichkeit, das eigene Potenzial optimal zu entfalten – mit individueller Betreuung, flexiblen Terminen und gezielter Trainingsplanung.

## Kosten für Personal Training

Mitglied | Kooperationspartner:innen > ab 300,00 €  
Nichtmitglied > ab 300,00 € +10%



## Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Ein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch ist vorab vereinbar. Die Kontaktaufnahme erfolgt online über die Website [ft1844.de/personal-training](https://ft1844.de/personal-training). Eine persönliche oder telefonische Anmeldung über die Geschäftsstelle 0761 3899 18 44 ist ebenfalls möglich.



# Kinderkurse

## Bewegt groß werden

Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil der kindlichen Entwicklung. Sie fördert nicht nur die motorischen und körperlichen Fähigkeiten, sondern auch die kognitive, emotionale und soziale Reifung. Mit unseren Kinderkursen möchten wir schon die Kleinsten spielerisch an Bewegung und Sport heranzuführen und ihnen Freude an Aktivität vermitteln. Im Windeltturnen und beim Eltern-Kind-Yoga können Kinder gemeinsam mit Mama, Papa oder Großeltern vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln. Dabei stehen Spaß, gemeinsames Erleben und die Stärkung der Bindung im Mittelpunkt – eine wertvolle Grundlage für ein gesundes Aufwachsen.

### Kosten

Mitglied | Kooperationspartner:innen > 55,00 €

Gäste > 125,00 €



### Stornobedingungen

Bis eine Woche vor Start des Kurses ist eine Stornierung kostenlos möglich. Danach werden 30% Stornogebühr (vom Kursbeitrag) erhoben. Während des Kurses ist eine kostenlose Stornierung nur mit Attest möglich. Ansonsten fällt die Kursgebühr vollumfänglich an.

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die FT-App oder online über die Website [ft1844.de/kinderkurse](https://ft1844.de/kinderkurse). Eine persönliche oder telefonische Anmeldung über die Geschäftsstelle 0761 3899 18 44 ist ebenfalls möglich.

## Windelturnen | 6 – 12 Monate

### Für kleine Bewegungsentdecker

Für Kleinkinder im Alter von 6–12 Monaten bietet das Windelturnen die Möglichkeit, erste Bewegungserfahrungen zu sammeln und spielerisch ihre Umwelt zu entdecken. Gemeinsam mit den Eltern gehen die Kinder auf spannende Entdeckungstouren, bei denen sie durch kleine Bewegungsformen, Bewegungslandschaften und altersgerechte Spiele ihre Sinne schärfen und ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können. Das gemeinsame Spielen stärkt nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch die Bindung zwischen Eltern und Kind. Spielerisch erlernen die Kinder dabei Koordination, Gleichgewicht und Selbstvertrauen – und erleben gleichzeitig viel Freude an der Bewegung.

#### Termine

- Ab 12. Januar 2026 | 10 Termine | Montags, 9–10.15 Uhr
- Ab 13. Januar 2026 | 10 Termine | Dienstags, 10.15–11.30 Uhr
- Ab 13. April 2026 | 10 Termine | Montags, 9–10.15 Uhr
- Ab 14. April 2026 | 10 Termine | Dienstags, 10.15–11.30 Uhr
- Ab 28. September 2026 | 10 Termine | Montags, 9–10.15 Uhr
- Ab 29. September 2026 | 10 Termine | Dienstags, 10.15–11.30 Uhr

**Im Ballettsaal oder Gymnastikhalle, Hans-Evers-Haus, FT-Sportpark**

## Eltern-Kind-Yoga | 4 – 7 Jahre

Gemeinsam Yoga spielerisch kennenlernen

Für Kinder im Alter von 4–7 Jahren bietet der Kurs gemeinsam mit ihren Eltern einen geschützten Raum zum Erleben, Lernen und zur Ruhe kommen. Die grundlegenden Aspekte des Yoga – wie Bewegung, Haltung und Atem – werden hier spielerisch vermittelt. Körper- und Gemüts-wahrnehmungsübungen helfen den Kindern, ein besseres Bewusstsein für ihren Körper zu entwickeln und ihre Konzentration zu stärken. Zusätzlich fördern Entspannungs- und Atemübungen die innere Ruhe und Gelassenheit, sowohl bei den Kindern als auch bei den Eltern. Der Kurs lädt ein, gemeinsam Zeit zu verbringen und die Freude an Bewegung und Achtsamkeit zu erleben.

#### Termine

- Ab 23. Februar 2026 | 5 Termine | Mittwochs, 16–17 Uhr
- Ab 15. April 2026 | 10 Termine | Mittwochs, 16–17 Uhr
- Ab 30. September 2026 | 10 Termine | Mittwochs, 16–17 Uhr

**Im Ballettsaal, Hans-Evers-Haus, FT-Sportpark**

## NOCH MEHR BEWEGUNGSFREUDE ...

Regelmäßig finden spannende Workshops für Kinder und Jugendliche statt, die über die klassischen Kurse hinausgehen.

**Hobby Horsing** lässt Kinder auf einem Stockpferd springen, galoppieren und Hindernisparcours überwinden – spielerisch werden Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer gefördert, und der Spaß steht im Vordergrund. Beim **Mermaid-Schwimmen** tauchen die Kinder in die Welt der Meerjungfrauen ein. Mit speziellen Flossen üben sie Schwimmtechniken, verbessern Körpergefühl und Koordination und erleben spielerisch Fitness im Wasser. Ganzjährig finden zudem monatliche **Roller-Discos** in der Schauenberghalle statt, bei denen Kinder Bewegung, Musik und jede Menge Spaß verbinden.

Alle Specials und aktuellen Termine finden Sie auf der Website: [ft1844.de/kinderkurse](https://ft1844.de/kinderkurse)

# Sportferienfreizeiten & Sportcamps

Schulferien müssen nicht langweilig sein



Die Sportferienfreizeiten und Camps bieten Kindern und Jugendlichen abwechslungsreiche Bewegungsangebote in den Ferien. Unter fachkundiger Begleitung können sie neue Sportarten entdecken, Teamgeist erleben und ihre motorischen Fähigkeiten spielerisch verbessern. Die Freizeiten und Camps verbinden Sport, Spiel und Bewegung mit gemeinsamen Aktivitäten, die Freude bereiten. Egal, ob spezielle Sportarten oder Bewegungsspiele – hier finden alle Kinder die passende Herausforderung und erleben die Ferien aktiv und mit viel Spaß. Am Vormittag gibt es stets einen kleinen Snack, bei den Ganztagsfreizeiten zusätzlich ein warmes Mittagessen. Getränke stehen allen Kindern jederzeit zur Verfügung.

## Kosten

		4-Tage	5-Tage
<b>Sportferienfreizeiten - halbtags -</b>	Mitglieder Kooperationspartner:innen	60 Euro	75 Euro
	Nicht-Mitglieder	80 Euro	100 Euro
<b>Sportferienfreizeiten - ganztags -</b>	Mitglieder Kooperationspartner:innen	125 Euro	160 Euro
	Nicht-Mitglieder	160 Euro	200 Euro
<b>Camps</b>	Mitglieder Kooperationspartner:innen	115 Euro	145 Euro
	Nicht-Mitglieder	145 Euro	185 Euro
<b>Abenteuerfreizeiten</b>	Mitglieder Kooperationspartner:innen	//	180 Euro
	Nicht-Mitglieder	//	230 Euro

- Abzüglich 30% für Geschwisterkinder
- Eine freie Auswahl von 4 oder 5 Tagen ist nicht möglich. Die angegebenen Preise beziehen sich auf eine vier- bzw. fünftägige Ferienwoche.
- Kindern, die aus finanziellen Gründen nicht an einer Ferienfreizeit teilnehmen könnten, ermöglichen die Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. und der Mineralbrunnen Bad Dür rheimer spannende Ferienwochen. Über verschiedene Initiativen werden kostenfreie Plätze vergeben. Interessierte können sich dazu direkt an die FT-Geschäftsstelle wenden

## Stornobedingungen

Bis eine Woche vor Start der Freizeit / des Camps ist eine Stornierung kostenlos möglich. Danach werden 30% Stornogebühr (vom Beitrag) erhoben. Während der Freizeit oder davor ist eine kostenlose Stornierung nur mit Attest möglich.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die FT-App oder online über die Website [ft1844.de/sportferienfreizeit](https://ft1844.de/sportferienfreizeit). Anmeldungen für eine Ferienwoche sind immer erst nach den vorherigen Schulferien möglich – zum Beispiel für die Sommerferien nach den Pfingstferien.





### Sportferienfreizeiten | 4 – 11 Jahre

Vielseitiger Sportspaß

Für Kinder von 4 – 11 Jahren bietet die klassische Sportferienfreizeit ein buntes und abwechslungsreiches Programm voller Spiel, Sport und Spaß. Von Rollschuh- und Inlinefahren über Schwimmen, Trampolin und Zirkus bis hin zu spannenden Sportspielen – alles wird altersgerecht gestaltet, sodass jedes Kind passende Herausforderungen und viel Freude erlebt.

<b>Fastnachtsferien</b>	16. – 20. Februar	Ganztags, 8.30 – 16.15 Uhr, 5 – 11 Jahre Halbtags, 8.30 – 13 Uhr, 4 – 11 Jahre
<b>Osterferien</b>	30. März – 2. April 7. April – 10. April	Ganztags, 8.30 – 16.15 Uhr, 5 – 11 Jahre Halbtags, 8.30 – 13 Uhr, 4 – 11 Jahre
<b>Pfingstferien</b>	26. Mai – 29. Mai 1. – 5. Juni	Ganztags, 8.30 – 16.15 Uhr, 5 – 11 Jahre Halbtags, 8.30 – 13 Uhr, 4 – 11 Jahre
<b>Sommerferien</b>	3. – 7. August 10. – 14. August 17. – 21. August 24. – 28. September 31. August – 4. September 7. September – 11. September	Ganztags, 8.30 – 16.15 Uhr, 5 – 11 Jahre Halbtags, 8.30 – 13 Uhr, 4 – 11 Jahre
<b>Herbstferien</b>	26. – 30. Oktober	Ganztags, 8.30 – 16.15 Uhr, 5 – 11 Jahre Halbtags, 8.30 – 13 Uhr, 4 – 11 Jahre

## Abenteuercamps | 8 – 14 Jahre

Vielseitiger Sportspaß

Bei der Abenteuerfreizeit ist Action garantiert: Es geht in den Hochseilgarten, auf GPS-Schatzsuche, beim Floßbau ans Werk, auf Radtour oder an die Kletterfelsen und Klettersteige. Das Programm ist abwechslungsreich – Langeweile kommt hier sicher nicht auf! Die Abenteuercamps richten sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 8–11 Jahren sowie 12–14 Jahren.

<b>Sommerferien</b>	3. – 7. August 10. – 14. August	Ganztags, 8.45 – 16 Uhr, 11 – 14 Jahre
	17. – 21. August 24. – 28. September	Ganztags, 8.45 – 16 Uhr, 8 – 11 Jahre

## American Footballcamp | 8 – 14 Jahre

Spaß mit dem ovalen Ei

Schon mal American Football ausprobiert? Die FT-Footballer, die Sacristans, bieten für Kinder und Jugendliche von 8–14 Jahren ein spannendes Camp an. Hier können die Kids die beliebte amerikanische Sportart unter Anleitung qualifizierter Trainer kennenlernen. Gespielt wird Flag Football – eine kontaktarme Variante des American Footballs, bei der anstelle von Tackles kleine Stoff-Fähnchen („Flags“) am Gürtel gezogen werden. So stehen Teamgeist, Spielverständnis und Spaß an der Bewegung im Vordergrund – ganz ohne Körperkontakt.

<b>Sommerferien</b>	Der genaue Termin ist noch nicht bekannt.
---------------------	---

## Ballsportcamps | 6 – 13 Jahre

Verschiedene Ballsportarten kennenlernen

### Ballsportcamp – nur für Mädels (6–10 Jahre)

Im Ballsportcamp erwartet die Mädels ein aktiver und fröhlicher Ferienspaß – ganz unter Mädels! Sie können Hockey kennenlernen, ihre Volleyball-Skills testen und zusätzlich eine weitere Ballsportart wie Tischtennis, Badminton oder Fußball ausprobieren. Der Fokus liegt auf dem Ball, der Bewegung und dem gemeinsamen Spaß. Das Camp bietet eine tolle Gelegenheit, verschiedene Sportarten zu entdecken und unvergessliche Ferienmomente zu erleben.

### Ballsportcamp – für Mädels und Jungs (9–13 Jahre)

Im Ballsportcamp können die Kids eine Vielzahl spannender Ballsportarten kennenlernen und ausprobieren – von Fußball, Beachvolleyball und Handball bis zu Wasserball, Tennis, Tischtennis und Badminton. Auch Trendsportarten wie Pickleball stehen auf dem Programm.

<b>Sommerferien</b>	Der genaue Termin ist noch nicht bekannt.	Halbtags, 8.30 – 13 Uhr, 4 – 11 Jahre - Ballsportcamp für Mädels -
	10. – 14. August	Halbtags, 8.30 – 13 Uhr, 9 – 13 Jahre - Ballsportcamp für Mädels und Jungs -



### Beachvolleyballcamps | 8 – 12 Jahre

Ferispaß im Sand

Beim Beachvolleyballcamp dreht sich alles ums Baggern und Pritschen! Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich – mitmachen können alle Kinder und Jugendlichen im Alter von 8 – 12 Jahren. Das Training ist so gestaltet, dass Einsteigerinnen und Einsteiger die Grundlagen des Beachvolleyballs erlernen, während Fortgeschrittene ihre Technik verbessern und ihr Spiel weiterentwickeln können. So haben alle Spaß im Sand und erleben sportliche Ferien.

<b>Pfingstferien</b>	26. – 29. Mai	Halbtags, 8.30 – 13 Uhr
<b>Sommerferien</b>	3. – 7. August 10. – 14. August 17. – 21. August 7. Septemer – 11. September	Halbtags, 8.30 – 13 Uhr

### Fechtcamp | 9 – 14 Jahre

Für kleine Musketiere

In den halbtägigen Fechtcamps erhalten Kinder und Jugendliche im Alter von 9–14 Jahren eine spannende Einführung in den Fechtsport. Unter Anleitung qualifizierter Trainer:innen lernen sie die Grundlagen dieser faszinierenden Disziplin kennen. Körperbeherrschung, Disziplin, Koordination und Konzentration stehen im Mittelpunkt – denn beim Fechten zählt nicht nur Schnelligkeit, sondern vor allem das „Gewusst wie“. Die jungen Musketiere üben Beinarbeit, Angriffs- und Verteidigungstechniken mit dem Florett und erleben, wie Körper und Geist im Duell perfekt zusammenspielen. Zum Abschluss der Woche findet ein kleines Turnier unter echten Bedingungen mit elektrischer Fechtausrüstung statt.

Der genaue Termin ist noch nicht bekannt.

## Fußballcamps | 5 – 11 Jahre

Das Runde muss ins Eckige

Im FT-Fußballcamp steht nicht nur die Technik im Vordergrund: Auch Teamgeist, Spaß am Spiel und die individuelle Weiterentwicklung der Kinder sind zentrale Bestandteile des Trainings. Die Fußballcamps (halb- oder ganztags) richten sich an fußballbegeisterte Mädchen und Jungen im Alter von 5–11 Jahren, die alters- und leistungsorientiert in Gruppen eingeteilt werden. Ein abwechslungsreiches Programm rund um den Fußball ist in allen Gruppen garantiert. Bei der Ganztagsbetreuung gibt es zusätzlich mittags sportliche Aktivitäten außerhalb des Fußballplatzes – die Betreuung findet im Rahmen der Sportferienfreizeit statt.

<b>Fastnachtsferien</b>	16. – 20. Februar	Ganztags, 8.30 – 16.15 Uhr Halbtags, 8.30 – 13 Uhr
<b>Osterferien</b>	30. März – 2. April 7. April – 10. April	Ganztags, 8.30 – 16.15 Uhr Halbtags, 8.30 – 13 Uhr
<b>Pfingstferien</b>	26. Mai – 29. Mai 1. – 5. Juni	Ganztags, 8.30 – 16.15 Uhr Halbtags, 8.30 – 13 Uhr
<b>Sommerferien</b>	3. – 7. August 10. – 14. August 17. – 21. August 7. September – 11. September	Ganztags, 8.30 – 16.15 Uhr Halbtags, 8.30 – 13 Uhr
<b>Herbstferien</b>	26. – 30. Oktober	Ganztags, 8.30 – 16.15 Uhr Halbtags, 8.30 – 13 Uhr





### **Hockeycamp | 6 – 10 Jahre** Spaß mit dem ovalen Ei

Im halbtägigen Hockeycamp erhalten Jungen und Mädchen im Alter von 6 – 10 Jahren eine spielerische Einführung in den Hockeysport. Unter Anleitung qualifizierter Trainerinnen und Trainer der Hockeyabteilung erwartet die Kinder ein abwechslungsreiches, altersgerechtes Programm rund um den kleinen Hartgummiball. Die Teilnehmenden werden je nach Alter und Können eingeteilt, sodass alle Spaß haben und bestmöglich gefördert werden.

#### **Sommerferien**

Der genaue Termin ist noch nicht bekannt.

### **Judocamp | 7 – 11 Jahre** Kampfsport kennenlernen

Judo ist eine faszinierende und dynamische Kampfsportart, die weit über das Erlernen von Techniken hinausgeht. Neben Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Koordination vermittelt Judo auch Werte wie Respekt und Fairness. Im Judocamp zeigen erfahrene Trainerinnen und Trainer der Judo-Abteilung den Kindern und Jugendlichen nicht nur erste Judotechniken, sondern fördern auch Kraft, Beweglichkeit und Körperkontrolle. Spielerisch und mit viel Freude können sowohl Anfänger als auch bereits judoerfahrene Kinder den Judosport erleben.

#### **Sommerferien**

Der genaue Termin ist noch nicht bekannt.

### Tenniscamps | 7–16 Jahre

Hier geht es um den kleinen gelben Filzball

Für Kinder und Jugendliche von 7–16 Jahren dreht sich im Tenniscamp alles um den kleinen gelben Filzball. Im Mittelpunkt steht jedoch nicht die perfekte Vor- oder Rückhand, sondern der Spaß am Tennis und der persönliche Zugang jedes Teilnehmers zum Spiel. Die Trainer:innen legen großen Wert auf ein abwechslungsreiches, alters- und leistungsangepasstes Training. So finden sowohl Anfänger:innen als auch schon erfahrene kleine Tennisprofis viel Freude am Spiel und an der Bewegung.

<b>Pfingstferien</b>	1. – 5. Juni	Halbtags, 9.30 – 12.30 Uhr
<b>Sommerferien</b>	3. – 7. August 10. – 14. August 17. – 21. August	Halbtags, 9.30 – 12.30 Uhr

### Tanzcamp | 9–13 Jahre

Bewegung, Rhythmus und jede Menge Spaß

Für 9–13-jährige tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche findet ein Tenniscamp statt. Hier können die Jugendlichen Tanzstile wie Contemporary, Hip Hop, Jazz, Urban Styles und vieles mehr entdecken. Ein riesiger Tanzspaß für alle – egal, ob Anfänger:innen oder Fortgeschrittene. Willkommen sind alle, die Freude an Bewegung zu Musik haben und gemeinsam mit Gleichaltrigen neue Moves ausprobieren möchten.

<b>Sommerferien</b>	Der genaue Termin ist noch nicht bekannt.	Halbtags, 9.30 – 12.30 Uhr
---------------------	---	----------------------------

### Zirkuscamps | 8–12 Jahre

Manege frei kleine Artisten

Von Zeit zu Zeit hält der Zirkus Einzug in die Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. und lädt 8–12-jährige Kinder dazu ein, in den Ferien Zirkusluft zu schnuppern. Ein buntes Spektakel erwartet die Kids: Seiltänzer, Akrobaten, Clowns, Tellerdreher, Diabolospieler, Jongleure sowie faszinierende Musik- und Tanzdarbietungen sorgen für jede Menge Spaß und Action. Hier können die Kinder selbst aktiv werden, Neues ausprobieren und die vielfältigen Seiten des Zirkus erleben – Manege frei!

<b>Osterferien</b>	30. März – 2. April 7. April – 10. April	Halbtags, 8.30 – 13 Uhr
<b>Sommerferien</b>	3. – 7. August 10. – 14. August	Halbtags, 8.30 – 13 Uhr



# Kindergeburtstag

Let's get the party started!

Für Kinder ab 3 Jahren organisiert die FT spannende und abwechslungsreiche Geburtstagsfeiern. Ob Abenteuerlandschaft (bereits für Kinder ab 1,5 Jahre), Zirkusfest, Rollschuh-Party (auch mit Inlinern möglich) oder Ball-Party – hier kommt garantiert keine Langeweile auf! Alle Angebote werden von erfahrenen Übungsleiter:innen betreut, sodass die Kinder sicher und mit viel Spaß feiern können. Ein besonderes Highlight: Geburtstag feiern in der TURNbox! Gemeinsam mit Freund:innen toben, klettern und spielen – ein unvergesslicher Tag wartet. Damit alles sicher bleibt, sind beim Kindergeburtstag in der TURNbox – zusätzlich zur FT-Betreuung – zwei erwachsene Begleitpersonen erforderlich.

So unterschiedlich die Angebote auch sind – Geburtstagsspaß ist bei allen FT-Kindergeburtstagen garantiert!

## Geburtstagsessen im HOKK

Nach all der Bewegung darf natürlich auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen: Im HOKK kann die Feier gemütlich ausklingen – mit knusprigen Pommes, leckerem Kuchen und vielen weiteren Lieblings Speisen für kleine und große Geburtstagsgäste.

## Kosten für den Kindergeburtstag

Mitglied | Kooperationspartner:innen > ab 92,00 €  
Gäste > ab 132,00 €



## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die FT-App oder online über die Website [ft1844.de/kindergeburtstag](https://ft1844.de/kindergeburtstag). Für eine Beratung oder individuelle Wünsche können Sie sich gerne persönlich oder telefonisch (0761 3899 18 44) an die Geschäftsstelle wenden.

# Schwimmkurse für Kids

Schwimmen lernen. Technik verbessern.



Im FT-Hallenbad finden regelmäßig Schwimmkurse für Kinder aller Altersstufen statt – vom Babyschwimmen bis zum Technikkurs für fortgeschrittene junge Schwimmer:innen. Bereits die Kleinsten im Alter von 6 bis 12 Monaten können beim Babyschwimmen gemeinsam mit ihren Eltern spielerisch erste Erfahrungen im Wasser sammeln. In den darauf aufbauenden Kursen lernen Kinder, sich sicher und selbstständig im Wasser zu bewegen – vom Wassergewöhnungskurs über das Erlernen der ersten Schwimmzüge bis hin zur Verbesserung von Technik und Ausdauer. Alle Kurse werden von qualifizierten Übungsleiter:innen betreut, die mit Erfahrung auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen. So wird nicht nur die Freude am Element Wasser gefördert, sondern auch die Sicherheit und Bewegungskompetenz im Wasser gestärkt.

## Kosten für Schwimmkurse

### Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse

Mitglied | Kooperationspartner:innen > 150,00 €

Gäste > 180,00 €

### Technikkurse

Mitglied | Kooperationspartner:innen > 130,00 €

Gäste > 160,00 €

## Termine | Anmeldung

Die fortlaufenden Wochenkurse umfassen zehn Einheiten und starten jeweils im Januar, April und September. Zusätzlich bietet die FT in den Oster- und Sommerferien kompakte Kurse an.

### Termine Wochenkurse

#### Ab 9. Januar | 10 Einheiten

Anmeldung für Mitglieder ab 17. November 2025.

Anmeldung für Gäste ab 19. November 2025.

#### Ab 13. April | 10 Einheiten

Anmeldung für Mitglieder ab 2. März 2026.

Anmeldung für Gäste ab 4. März 2026.

#### Ab 28. September | 10 Einheiten

Anmeldung für Mitglieder ab 7. September 2026.

Anmeldung für Gäste ab 9. September 2026.

#### Ab 11. Januar 2027 | 10 Einheiten

Anmeldung für Mitglieder ab 23. November 2026.

Anmeldung für Gäste ab 25. November 2026.

### Termine kompakte Schwimmkurse in den Ferien

In den Osterferien (beide Wochen) und in den Sommerferien (in den Wochen 3 – 6) finden jeweils kompakte Schwimmkurse statt.

#### Osterferien

Anmeldung für Mitglieder ab 2. März.

Anmeldung für Gäste ab 4. März.

#### Sommerferien

Anmeldung für Mitglieder ab 8. Juni. Anmeldung für Nichtmitglieder ab 10. Juni.



Die Anmeldung erfolgt über die FT-App oder online über die Website [ft1844.de/schwimmkurse](https://ft1844.de/schwimmkurse).

## Die Kinderkurse im Überblick

### **Baby-Schwimmen | 4 – 12 Monate**

Gemeinsam mit einer vertrauten Person sammeln die Kleinsten erste Erfahrungen im Wasser. Durch kleine Spiele, Gleiten und erste Tauchversuche wird das Element Wasser mit allen Sinnen entdeckt.

### **Eltern-Kind-Schwimmen | 12 – 24 Monate**

Mit viel Spaß und Bewegung wird die Wassergewöhnung fortgesetzt. Spielerisch erkunden die Kinder das Wasser und gewinnen mehr Sicherheit und Vertrauen.

### **Eltern-Kind-Schwimmen | 2 – 3 Jahre**

Auch in diesem Kurs steht das spielerische Erleben im Vordergrund. Die Kinder werden zunehmend sicherer im Wasser und lernen, sich freier zu bewegen.

### **Entchenkurs mit Eltern | 3 Jahre**

Hier sammeln die Kinder erste Schwimmerfahrungen. Ziel ist, angstfrei zu tauchen und den Kopf sicher unter Wasser zu halten – ein wichtiger Schritt in Richtung Schwimmenlernen.

### **Anfängerkurs | ab 4 Jahre**

Nun geht es ohne Eltern ins Wasser: Die Kinder lernen die Grundfertigkeiten des Schwimmens – Atmen, Tauchen und Gleiten – auf spielerische Weise.

### **Anfängerkurs Plus | ab 4 Jahre**

Hier wird auf die Grundlagen aufgebaut. Die Kinder lernen, sich im Wasser fortzubewegen, erste Schwimmzüge zu machen und sich sicher über Wasser zu halten.

### **Fortgeschrittenkurs | 4 – 7 Jahre**

In diesem Kurs üben die Kinder das sichere Schwimmen über 25 Meter und können das Seepferdchen-Abzeichen erwerben.

### **Fortgeschrittenkurs Plus | 5 – 7 Jahre**

Kinder mit Seepferdchen-Abzeichen verbessern hier ihre Ausdauer und lernen erste Schwimmtechniken im tiefen Wasser.

### **Technikkurs 1 | ab 6 Jahre**

Kinder, die sicher Bahnen schwimmen können, verfeinern ihre Technik und verbessern ihre Kondition. Auch das Jugendschwimmabzeichen in Bronze kann hier erworben werden.

### **Technikkurs 2 | ab 7 Jahre**

Voraussetzung ist sicheres Rücken- und Brustschwimmen. Die Kinder erweitern ihr Können um die Grundlagen des Kraulschwimmens und können das Schwimmabzeichen in Silber ablegen.

### **Technikkurs 3 | ab 8 Jahre**

Die Schwimmtechniken werden gezielt vertieft und verbessert. Ziel ist das Jugendschwimmabzeichen in Gold.





# Schwimmkurse für Erwachsene

Schwimmen lernen. Neue Stile entdecken.

Unsere Kurse richten sich an Anfänger:innen sowie an Erwachsene, die ihre Technik verbessern oder neue Schwimmstile erlernen möchten. Vom Einstieg ins sichere Schwimmen über Kraul- und Rückentechnik bis hin zu längeren Strecken und Start- sowie Wendetechniken – für jedes Niveau gibt es den passenden Kurs.

## Kosten für Schwimmkurse

### Anfängerkurse

Mitglied | Kooperationspartner:innen > 170,00 €

Gäste > 200,00 €

### Technikkurse

Mitglied | Kooperationspartner:innen > 140,00 €

Gäste > 170,00 €

## Termine | Anmeldung

Ab 13. April | 10 Einheiten

Anmeldung für Mitglieder ab 2. März.

Anmeldung für Nichtmitglieder ab 4. März.

Ab 28. September | 10 Einheiten

Anmeldung für Mitglieder ab 7. September.

Anmeldung für Nichtmitglieder ab 9. September.

Ab 11. Januar 2027 | 10 Einheiten

Anmeldung für Mitglieder ab 23. November 2026.

Anmeldung für Nichtmitglieder ab 25. November 2026.



Die Anmeldung erfolgt über die FT-App oder online über die Website [ft1844.de/erwachsenenschwimmkurse](https://ft1844.de/erwachsenenschwimmkurse)

# Tennis

## Spaß auf dem Court

# 10

In den Wintermonaten finden Tenniskurse in der FT-Tragflughalle auf dem Gelände des Freiburger Tennisclub, direkt neben dem FT-Sportpark, statt – im Frühjahr auf verschiedenen Plätzen im Osten Freiburgs. Erfahrene Trainer:innen bieten Einzel- und Gruppentraining für Mitglieder und Gäste an – egal ob Einsteiger:in oder Fortgeschrittene:r. Die Frühjahrskurse starten zur Freiluftsaison im Mai/Juni, die Winter- und Herbstkurse jeweils im Oktober.

Auch außerhalb der Kurse kann im Winter in der Tragflughalle selbst gespielt werden. Ab voraussichtlich Sommer 2026 stehen Spielmöglichkeiten draußen auf den neuen Tennisplätzen am Waldsee zur Verfügung.

### Preise für Tenniskurse

Einzelstunden (Platzmiete extra)

FT-Mitglieder	25.– €/Std.
Gäste	30.– €/Std.

Kursangebote (Gruppen) – 10 Einheiten à 1 Std.

4er Gruppe	FT-Mitglieder	130.– €/Person (Sommer)
	Kooperationspartner:innen	170.– €/Person (Winter)
	Gäste	155.– €/Person (Sommer)
		195.– €/Person (Winter)
3er Gruppe	FT-Mitglieder	155.– €/Person (Sommer)
	Kooperationspartner:innen	210.– €/Person (Winter)
	Gäste	190.– €/Person (Sommer)
		235.– €/Person (Winter)
2er Gruppe	FT-Mitglieder	215.– €/Person (Sommer)
	Kooperationspartner:innen	275.– €/Person (Winter)
	Gäste	265.– €/Person (Sommer)
		325.– €/Person (Winter)

Tenniskurse können über die FT-Geschäftsstelle gebucht werden, Tennisplätze direkt online.  
Infos und Buchung [ft1844.de/tenniskurse](https://ft1844.de/tenniskurse)





# TURN box

## Mehr als eine Bewegungslandschaft



Die TURNbox ist mehr als eine Bewegungslandschaft: Ein Ort voller Spaß, Action und Abenteuer für Kinder, Jugendliche – und auch Erwachsene. Hier kann man klettern, springen, balancieren und turnen – in einer abwechslungsreichen Umgebung mit zahlreichen Highlights: Große Schnitzelgrube, großes Trampolin, vielfältige Turngeräte, Rutschen und Schaukelmöglichkeiten, Boulderwand und bewegliche Kletterelemente. Es gibt viel zu entdecken – auch Dinge, die man nicht sofort sieht, wie das Durchkriechen unter dem Trampolin oder das Robben durch Rohre. Endlose Möglichkeiten zum Ausprobieren warten.

Die TURNbox fördert motorische Grundfertigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Reaktion – auf spielerische Weise ganz nebenbei. Turnerspezifische Übungsformen integrieren sich nahtlos in die Bewegungslandschaft – ideal für turnerische Trainingseinheiten. Die TURNbox ist vielseitig und geeignet für Anfänger:innen bis Fortgeschrittene, aller Alters- und Könerstufen. Spaßgarantie inklusive.

### Mittturner:innen willkommen ...

An den offenen Stunden können alle Kinder ab 3 Jahren teilnehmen – egal ob Mitglied oder Gast. Kinder unter 6 Jahren brauchen eine Begleitperson, die ebenfalls kostenpflichtig einen Platz bucht.

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die FT-App oder online über die Website [ft1844.de/turnbox](https://ft1844.de/turnbox). Eine persönliche oder telefonische Anmeldung über die Geschäftsstelle 0761 3899 18 44 ist ebenfalls möglich.

### Kosten

Mitglied | Kooperationspartner:innen > ab 5,00 €  
Gäste > ab 8,00 €





# RACKET zone

Pickleball – der Trendsport für alle



Pickleball ist eine dynamische Sportart, die Elemente aus Tennis, Badminton und Tischtennis vereint. Gespielt wird auf einem Feld in der Größe eines Badmintonfelds – mit einem leichten Schläger und einem gelochten Kunststoffball. Ob im Einzel oder Doppel – Pickleball sorgt für schnelle Ballwechsel, fördert Reaktion und Koordination und macht einfach Spaß – sowohl für Einsteiger:innen als auch für erfahrene Sportler:innen.

Neben dem Community Play für Mitglieder können auch Gäste Plätze in der Racketzone hinter der Act-Now-Halle buchen und selbst spielen. Schläger und Bälle können bei Bedarf ausgeliehen werden.

Auch im Winter muss auf Pickleball nicht verzichtet werden: In der Burdahalle stehen zu bestimmten Zeiten – vor allem am Wochenende – Plätze zur Buchung zur Verfügung.

## Platzbuchung

Die Anmeldung erfolgt über die FT-App oder online über die Website [ft1844.de/pickleball](https://ft1844.de/pickleball).





# ATHLETIC zone

Calisthenics & Sensomotorik – kostenfrei & zu jeder Zeit

Die ATHLETICzone ist eine vielseitige Trainingsfläche im Freien, die flexibel genutzt werden kann. Sie steht Mitgliedern und Gästen (zwischen 8 und 21 Uhr) kostenfrei zur Verfügung – sofern keine Kurse stattfinden.

Die Zone umfasst eine moderne Calisthenics-Anlage mit Stangen, Barren und Sprossen sowie einen Bereich mit sensomotorischen Trainingsgeräten. Beim Calisthenics-Training wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert – funktionell, effektiv und geeignet für Anfänger:innen wie Fortgeschrittene. Diese Trainingsform fördert Kraft, Körperspannung und Körperkontrolle und ist auch Teil des Fitness-Power-Programms für Mitglieder.

Das sensomotorische Training stärkt Gleichgewicht, Koordination und Tiefenmuskulatur durch Übungen auf instabilen Flächen – ideal zur Prävention, Aktivierung oder als sportartspezifische Ergänzung.

Bei der ATHLETIC zone starten zudem die Laufstrecken durch den FT-Sportpark mit drei unterschiedlichen Längen – ideal, um sie in dein individuelles Fitnesstraining einzubauen.

Mehr Infos zur ATHLETIC zone





# 14

## BEACH zone

### Beachvolleyball im feinsten Sand

Direkt an der Dreisam liegt die BEACHzone mit sieben Beachplätzen. Die Beachplätze werden von der Volleyballabteilung genutzt, stehen aber auch allen Mitgliedern und Gästen zur Verfügung – zwei Plätze können bequem online gebucht werden.

Die Anlage im FT-Sportpark besticht durch ihre besondere Atmosphäre: schattenspendende Bäume, feiner Sand und der angrenzende HOKK-Kiosk, der mit Kaffee, Pommes, kleinen Leckereien und einem kühlen „Bierle“ zum Verweilen einlädt.

Mehr Infos zur BEACH zone






BENZ


## Für Freiburg. In Bestform.

Die Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. (FT) ist mit rund 8.000 Mitgliedern einer der größten und vielseitigsten Sportvereine der Region. Ob Fitness, Wettkampfsport, Gesundheit, Rehasport oder Kindersport – ob in der Halle, im Wasser, oder draußen: In der FT finden Menschen aller Altersgruppen und Leistungsstufen das passende Angebot.

Die Heimat des Vereins ist der FT-Sportpark im Osten Freiburgs, idyllisch an der Dreisam gelegen. Hier befinden sich ein Hallenbad, das gym1844, mehrere Sporthallen, die Sportgrundschule und Sportkindergärten und ein weitläufiger Outdoorbereich. Zum Verweilen laden das Restaurant, das Hotel und der HOKK-Kiosk ein – ein Ort, an dem Sport, Erholung und Gemeinschaft zusammenkommen. Der Verein möchte möglichst viele Menschen in Bewegung bringen und Gemeinschaft erlebbar machen – für Mitglieder ebenso wie für Gäste.

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

 /FT1844Freiburg

 /FT1844Freiburg