

## Kinderbetreuung in den Sommerferien

Dienstags von 8.45–11.45 Uhr  
Mittwochs von 9.15–11.45 Uhr,  
findet eine Kinderbetreuung statt. Melden Sie sich  
einfach in die FT-Geschäftsstelle.

Die Kinderbetreuung kostet 3,- Euro, bzw. 2,- Euro für  
Geschwisterkinder.

## Aktiv – auch in den Schulferien

In der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. findet in  
allen Schulferien kein reguläres Sportprogramm statt.  
Dies heißt aber nicht, dass in den Schulferien nicht  
gesportelt werden kann. Das Ferien-Special – mit An-  
geboten aus den Bereichen Fitness, Gesundheit und  
Reha – steht allen Mitgliedern offen. Das heißt, auch  
Mitglieder ohne Zusatz „Fitness“ haben die Möglich-  
keit in verschiedenste Fitnessangebote zu schnuppern.



**Fit! Auch in den Sommerferien.**



**Kontakt**  
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)

**MONTAG**

10.00–11.00  
**Pilates | FT-Team**  
Ballettsaal

10.45–11.45  
**Bauch, Beine, Po | Linda**  
Gymnastikhalle

**DIENSTAG**

9.00–10.00  
**Step-Aerobic | Stella**  
Ballettsaal

9.30–10.30  
**Aquafit | Linda**  
**nicht am 8. und 15.8.**  
Hallenbad | Springerbecken

10.30–11.30  
**Aqua-Yoga | Laura**  
**nur am 5.9.**  
Hallenbad | Lehrschwimmbecken

**MITTWOCH**

9.30–10.30  
**Pilates | FT-Team**  
Ballettsaal

10.30–11.30  
**Rückenfit | FT-Team**  
**am 16.8. Faszien Pilates**  
Ballettsaal

**DONNERSTAG**

9.00–10.00  
**Yoga | Manjula**  
Ballettsaal

10.00–11.00  
**Yoga | Manjula**  
Ballettsaal

**FREITAG**

8.45–9.45  
**Bauch, Beine, Po**  
**Marianne, Linda**  
Gymnastikhalle

**SAMSTAG****SONNTAG**

10.30–11.30  
**Box & Fun**  
**Kirstin, Fabian**  
Ballettsaal

18.00–19.30  
**Cross-Workout | Jenny**  
Rasenplatz

18.15–19.00  
**Aquafit | Linda**  
**nicht am 7. und 14.8.**  
Hallenbad | Springerbecken

18.30–20.00  
**Fitnessgym. & Spiel 50+**  
**Ulrike**  
Gymnastikhalle

19.00–20.00  
**Relax & Einsteiger cycling**  
**Kai | nur am 4.9.**  
**mit Anmeldung**  
Karl-Herterich-Halle

20.00–21.00  
**Powercycling**  
**Kai | nur am 4.9.**  
**mit Anmeldung**  
Karl-Herterich-Halle

18.00–19.00  
**Bauch, Beine, Po | Linda**  
Ballettsaal

19.00–20.00  
**Zirkeltraining | Linda**  
Functional Playg. | Kl. Ballettsaal

19.00–20.00  
**Yoga | Manjula**  
Ballettsaal

20.00–21.30  
**Yoga & Meditation**  
**Manjula**  
Gymnastikstudio

20.30–22.00  
**Fitnessgym. und Spiel**  
**Sabine**  
Gymnastikhalle

17.00–19.00  
**Open Playground | Sebi**  
Functional Playg. | Kl. Ballettsaal

17.00–18.00  
**Sportl. Gymnastik Damen**  
**Marianne, Linda**  
Gymnastikhalle

18.00–18.45  
**Damengymnastik | Linda**  
Gymnastikhalle

19.00–20.00  
**Total Body Drill | Sebi**  
Functional Playg. | Kl. Ballettsaal

19.30–20.30  
**Body Workout**  
**Marianne, Linda**  
Gymnastikhalle

20.00–21.00  
**Zirkeltraining | Sebi**  
Functional Playground

17.30–18.30  
**Cross-Train | Jenny**  
Functional Playg. | Kl. Ballettsaal

18.30–19.15  
**Aquafit | Linda**  
**nicht am 10. und 17.8.**  
Hallenbad | Speingerbecken

18.45–19.45  
**Fitnessgymnastik**  
**Birgit, Linda**  
Ballettsaal

19.30–20.30  
**Sonnenuntergangscycling**  
**Kai | nur am 7.9.**  
**mit Anmeldung**  
Karl-Herterich-Halle

19.45–20.45  
**Zumba | FT-Team**  
Ballettsaal

17.00–18.00  
**Power Fitness | Kirstin**  
Gymnastikhalle

18.00–19.00  
**Pilates**  
**Jürgen, Ulrike**  
Ballettsaal

18.00–19.00  
**Dehnen**  
**Livia, Kerstin**  
Gymnastikhalle

19.00–20.00  
**Pilates**  
**Jürgen, Ulrike**  
Ballettsaal

**Bitte beachten:**

Der Sommerferienplan gilt vom 31.7. bis 20.8. und vom 4.9. bis 10.9.

Vom 21. August bis 3. September machen wir Pause. Hier findet kein Sportprogramm statt.