

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 Angeboten aus den Bereichen Fitness und Gesundheit – steht allen Mitgliedern offen. Das heißt, auch Mitglieder ohne Zusatz „Fitness“ haben die Möglichkeit 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
 Internet: www.ft1844-freiburg.de

MONTAG

9.00–10.00 *special*
Wake up Yoga & Morgenmeditation Manjula
 Tischtennishalle

10.00–11.00 *special*
Pilates | Katja Draußen
 Findet am 30.7. und 3.9. statt
 Treffpunkt: Ballettsaal

11.00–12.00
Flexibar | Katja
 Findet am 30.7. und 3.9. statt
 Ballettsaal

18.00–19.30
Cross-Workout | Jenny
 immer außer 13.8.
 Rasenplatz

19.30–20.30
Functional Training | Jenny
 immer außer 13.8.
 Functional Playg. | Kl. Ballettsaal

18.30–20.00
Fitnessgym. & Spiel 50+ FT-Team
 Immer außer 30.7.
 Gymnastikhalle

19.30–20.30
Indoor Cycling | Kai mit Anmeldung
 Karl-Herterich-Halle

20.30–21.30 *special*
Outdoorcycling | Kai Draußen mit Anmeldung
 Findet am 30.7. und 13.8. statt
 Vor der Karl-Herterich-Halle

DIENSTAG

9.00–10.00
BauchBeinePo | Stella
 Ballettsaal

9.30–10.15
Aqua-Fit | FT-Team
 Nur am 14.8. und 4.9.
 Hallenbad | Springerbecken

10.00–11.00
Faszien-Pilates | Jürgen
 Immer außer 4.9.
 Ballettsaal

10.30–11.30
Aqua-Yoga | Laura
 Nur am 4.9.
 Hallenbad | Lehrschwimmbecken

11.00–12.00
Pilates | Jürgen
 Immer außer 4.9.
 Gymnastikhalle

18.00–19.00
Bauch, Beine, Po | Annette
 Gymnastikhalle

18.00–19.30
Total Body Drill | Florian
 Functional Playg. | Kl. Ballettsaal

19.30–20.30
Zirkeltraining | Florian
 Functional Playg. | Kl. Ballettsaal

19.00–20.00
Yoga | Manjula
 Ballettsaal

20.00–21.30
Yoga (Fortg.) | Manjula
 Ballettsaal

20.30–22.00
Fitnessgym. und Spiel Sabine
 Gymnastikhalle

MITTWOCH

9.00–10.00 *special*
Tabata Training | Stella Draußen
 Treffpunkt: Ballettsaal

10.00–11.00
Functional Fitness | Tanja
 Immer außer 5.9.
 Tischtennishalle

10.00–11.00
Pilates | Theresa
 Ballettsaal

11.00–12.30 *special*
Yoga | Katja Draußen
 Findet am 1.8. und 5.9. statt
 Treffpunkt: Ballettsaal

17.00–18.00
Total Body Drill Stefan, Florian
 Functional Playg. | Kl. Ballettsaal

17.00–18.00
Sportl. Gymnastik Damen Marianne
 Immer außer 5.9.
 Gymnastikhalle

18.00–20.00
Open Playground Stefan, Florian
 Gymnastikhalle

18.45–19.45
Body Workout | Marianne
 Gymnastikhalle

20.00–21.00
Zirkeltraining Stefan, Florian
 Functional Playg. | Kl. Ballettsaal

DONNERSTAG

9.00–10.30
Yoga | Manjula
 Ballettsaal

9.50–10.50
Core-Workout | Stefan
 Immer außer 6.9.
 Functional Playg. | Kl. Ballettsaal

9.45–10.45
Gymnastik Damen | Jutta
 Gymnastikhalle

10.00–11.00
Faszien-Pilates | Jürgen
 Immer außer 6.9.
 Ballettsaal

10.50–11.50 *special*
Funct. Training | Stefan Draußen
 Immer außer 6.9.
 TP: Functional Play. | Kl. Ballettsaal

10.45–11.45
Fit und Aktiv | Jutta
 Gymnastikhalle

11.00–12.00 *special*
Pilates | Jürgen Draußen
 Immer außer 6.9.
 Ballettsaal

18.30–20.00
Yoga-Mix | Manjula
 Gymnastikstudio

18.45–19.45
Zumba® | Eva
 Findet am 2.8. und 6.9. statt
 Ballettsaal

18.45–19.45
Fitnessgym. 50+ | Julia
 Immer außer 6.9.
 Gymnastikhalle

19.00–19.45
Aqua-Fit | FT-Team
 Findet am 16.8. und 6.9. statt
 Hallenbad | Springerbecken

20.00–21.00
Indoor Cycling | Kai mit Anmeldung
 Findet am 2.8. statt
 Karl-Herterich-Halle

FREITAG

8.45–9.45
Bauch, Beine, Po Marianne, Stella
 Gymnastikhalle

10.00–11.00
Stretching u. Mobilisation Iris, Marianne
 Functional Play. | Kl. Ballettsaal

17.00–18.00
Power Fitness Stefan, Florian
 Gymnastikhalle

18.00–19.00
Pilates | Jürgen
 Findet nicht am 10.8. und 7.9. statt
 Ballettsaal

18.00–19.00
Dehnen | Jutta
 Gymnastikhalle

18.15–19.15
Kettlebell-Training Stefan, Florian
 Functional Play. | Kl. Ballettsaal

19.00–20.00
Pilates
 Findet nicht am 10.8. und 7.9. statt
 Ballettsaal

SAMSTAG

10.00–12.00
Fitnessgymnastik | Jutta
 Gymnastikstudio

17.00–18.00
Zumba® | Eva
 Findet am 18.8. und 8.9. statt
 Ballettsaal

SONNTAG

10.30–11.30
Box & Fun Kirstin, Fabian
 Ballettsaal

10.00–12.00
Open Playground | FT-Team
 Findet am 5.8. und 12.8. statt
 Functional Play. | Kl. Ballettsaal

Bitte beachten:
 Der Sommerferienplan gilt vom 30.7. bis 19.8. und vom 3.9. bis 9.9.
 Vom 20.8. bis 2.9. machen wir Pause. Hier findet kein Sportprogramm statt.