

Ein kurzer Einblick

- **Aqua-Fit**
Sanftes Kraft- und Ausdauertraining im Wasser.
- **Bauch Beine Po**
Ein Trainings-Programm vor allem für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Aber auch weitere Muskelpartien werden in diesen Stunden trainiert.
- **Bodyforming**
Ein ganzheitliches Fitnessstraining mit Yoga Elementen.
- **Body Workout**
Das Training mit und ohne Zusatzgeräte definiert die Muskeln und kräftigt den gesamten Körper.
- **Box & Fun**
Das Ausdauertraining verbindet Elemente aus Boxen, Kickboxen und Aerobic.
- **Dehnen/Stretching/Mobilisation**
Mobilisation, Dehnen und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit ist hier im Fokus.
- **Functional Fitness**
Optimierung der Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit).
- **Fitness-Mix**
Fitness-Mix ist ein abwechslungsreiches und ausdauerbetontes Fitnessprogramm.
- **Nordic Walking**
Gelenkschonendes Ausdauertraining.
- **Pilates/dynamisches Pilates**
Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden.
- **Piloxing®**
Piloxing® verbindet die schnellen und kraftvollen Bewegungen des Boxens mit den feinen Übungen des Pilates. Durch diese Kombination werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination optimal trainiert.

- **Powerfitness**
Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Bei der Powerfitness wird vieles trainiert und alles mit Power.
- **Rückenfit/Rückenfit & Flexibar**
Rücken- und Bauchmuskeln werden hier (mit oder ohne den Flexibar) trainiert, aber auch Mobilisierung und Dehnung kommen nicht zu kurz.
- **Step-Aerobic**
Hier wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, Beine u. Po gekräftigt, sowie Koordination u. Balance gefördert.
- **Yoga**
Yoga ist ein altes philosophisches System aus Indien, das geistige und körperliche Übungen vereint. Es gibt verschiedene Formen und Traditionen des Yoga. So werden auch in der FT unterschiedliche Yoga-Formen angeboten.
Im regulären Fitnessprogramm findet sich Hatha-Yoga, Yoga-Mix (Eine Mischung aus Hatha-Yoga und Poweryoga) sowie Vinyasa Poweryoga (Dynamischer Yogastil, bei dem Bewegung und Atmung fließend miteinander verbunden werden).
- **Zirkeltraining**
Effektives und abwechslungsreich gestaltetes Stationentraining zur Verbesserung der allgemeinen Kondition.
- **Zumba® | Latin – Fitness**
Das Fitness-Workout für alle, die Spaß an Bewegung zur Musik haben!

Nicht vergessen:

Die Fitness-Angebote, die im Functional Playground stattfinden dürfen Mitglieder mit Zusatz Fitness nutzen. Werfen Sie also einen Blick in den Flyer „Functional Playground“.

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



Von Aqua-Fit bis Zumba®
Fitness begeistert

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
8.00	<p>9.00–10.30 Nordic Walking Marianne Hofsgund</p> <p>9.00–10.00 Bauch Beine Po Valentin Tischtennishalle</p> <p>10.00–11.00 Pilates Theresa Ballettsaal</p> <p>10.30–12.00 Hatha-Yoga Katja Gymnastikstudio</p>	<p>9.00–10.00 Step–Aerobic* Kathy Ballettsaal</p> <p>9.30–10.15 Aqua–Fit* Marianne Hallenbad / Springerbecken</p> <p>10.00–11.00 Pilates* Katja Ballettsaal</p>	<p>8.00–9.00 Bauch Beine Po Stella Ballettsaal</p> <p>9.15–10.15 Pilates Katja Ballettsaal</p> <p>9.30–10.30 Functional Fitness Tanja Tischtennishalle</p> <p>10.30–11.30 Rückenfit & Flexi Bar Katja Tischtennishalle</p>	<p>8.45–9.45 Body Workout (intervall) Stella Tischtennishalle</p> <p>9.00–10.00 Hatha-Yoga Manjula Gymnastikstudio</p> <p>10.00–11.00 Hatha-Yoga Manjula Gymnastikstudio</p>	<p>8.45–9.45 Bauch Beine Po Marianne Gymnastikhalle</p> <p>10.00–11.00 Fitness–Mix Carina, Jutta Hirschmatten (Rieselfeld)</p> <p>10.00–11.00 Stretching & Mobilisation Iris Functional Playground</p>			<p>10.30–11.30 Box & Fun Kirstin, Fabian Ballettsaal</p>
18.00	<p>18.00–19.30 Cross Workout Jenny März bis Okt. auf dem Aussengelände, Nov. bis Febr. im Functional P.</p> <p>18.30–19.15 Aqua-Fit Julia Hallenbad/Springerbecken</p> <p>19.00–20.00 Functional Fitness Christine Spiegelsaal/Sportkiga Rieselfeld</p> <p>19.15–20.00 Aqua-Fit (powervoll) Julia Hallenbad/Springerbecken</p>	<p>18.00–19.00 Bauch Beine Po FT-Team Gymnastikhalle</p> <p>18.30–19.30 Zumba® Eva Turnhalle/Sportkiga Rieselfeld</p> <p>18.30–19.30 Bodyforming Franziska Gym-Halle/Reinhold-Schneider-Schule</p> <p>19.00–20.00 Pilates Ulrike Karoline-Kaspar-Schule (Vauban)</p> <p>19.00–20.00 Hatha-Yoga Manjula Gymnastikstudio</p> <p>19.30–20.30 BauchBeinePo Christina Spiegelsaal/Sportkiga Rieselfeld</p> <p>20.00–21.00 Hatha-Yoga Manjula Gymnastikstudio</p> <p>20.00–21.00 Bauch Beine Po Sarah Weiherhof-Schule (Herdern)</p> <p>20.30–21.30 Pilates Jürgen Spiegelsaal/Sportkiga Rieselfeld</p>	<p>18.00–19.30 Vinyasa Poweryoga Yvonne Tischtennishalle</p> <p>18.30–20.00 Yoga Mix Manjula Spiegelsaal/Sportkiga Rieselfeld</p> <p>19.00–20.00 Rückenfit Katharina Turnhalle/Sportkiga Rieselfeld</p> <p>19.30–20.30 Body Workout Marianne Gymnastikhalle</p> <p>20.00–21.00 Fitness Mix Katharina Turnhalle/Sportkiga Rieselfeld</p> <p>20.00–21.00 Zumba® Sermira Spiegelsaal/Sportkiga Rieselfeld</p>	<p>18.30–20.00 Yoga Mix Manjula Ballettsaal</p> <p>18.30–19.30 Bauch Beine Po Carla Karoline-Kaspar-Schule (Vauban)</p> <p>19.00–19.45 Aqua–Fit Grischa Hallenbad / Springerbecken</p> <p>19.00–20.00 Bauch Beine Po Sarah Turnhalle/Sportkiga Rieselfeld</p> <p>20.00–21.00 Zirkeltraining Sarah Turnhalle/Sportkiga Rieselfeld</p> <p>20.00–21.00 Rückenfit & Flexi Bar Jutta Ballettsaal</p>	<p>17.00–18.00 Power Fitness Stefan Gymnastikhalle</p> <p>17.00–18.00 Yoga Manjula Turnhalle/Sportkiga Rieselfeld</p> <p>18.00–19.00 Pilates Jürgen Ballettsaal</p> <p>18.00–19.00 Dehnen Jutta Gymnastikhalle</p> <p>18.00–19.00 Pilates Manjula Turnhalle/Sportkiga Rieselfeld</p> <p>19.00–20.00 Pilates Jürgen Gymnastikstudio</p>		<p>16.00–17 Uhr <i>ab 13. Oktober</i> Piloxing® Elizabeth Ballettsaal</p> <p>17.00–18.00 Zumba® Elizabeth Ballettsaal</p>	
20.00	<p>19.30–20.30 Faszien-Pilates Jürgen Gymnastikhalle</p> <p>20.00–21.00 Bauch Beine Po Christina Spiegelsaal/Sportkiga Rieselfeld</p>							
21.00								

* Sportangebote mit Kinderbetreuung

Bitte beachten:

- > FT-Mitglieder mit der **Zusatzberechtigung „Fitness“** können die Fitness-Angebote nutzen.
- > Und nicht verpassen, regelmäßig finden **Fitnesskurse** statt, die dazugebucht werden können.
- > Und wichtig: alle Angebote, die im Functional Playground stattfinden, können von Mitgliedern mit Zusatz „Fitness“ genutzt werden. Die Angebote des Functional Playground sind auf einem separaten Flyer.