

Ein kleiner Überblick

› Fit & Aktiv

Nach einer spielerischen Aufwärmphase werden Übungen zur Beweglichkeitsschulung, zur Verbesserung der Koordination und zur Kräftigung der Muskulatur durchgeführt.

› Fitnessgymnastik

Es wird die gesamte, allgemeine körperliche Fitness gesteigert. Dabei werden insbesondere Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert.

› Funktionsgymnastik

Ziel ist neben einer gelenkschonenden Verbesserung der allg. Fitness insbesondere die funktionelle Erhöhung der Leistungsfähigkeit. Es sollen muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und Defizite der Beweglichkeit, Kraft und Koordination abgebaut werden.

› (sportl.) Gymnastik Damen, Gymnastik Herren

Die Inhalte dieser Gymnastikangebote richten sich nach der Zielgruppe. Alle bieten jedoch ein abwechslungsreiches Programm zur Schulung der Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und der Kraft.

› Joggen und Walken

Joggen und Walken kann als Teil des Rücken-Fit Angebotes gesehen werden. Treffpunkt für Joggen und Walken ist im Foyer des Hans-Evers-Hauses.

› Intensives Konditionstraining

Ein umfangreiches Ausdauer- und intensives Kräftigungsprogramm sind die Inhalte dieses Trainings.

› Indoor Cycling

Bei diesem abwechslungsreichen und effektiven Herz-Kreislauf-Training können die Teilnehmer sehr stark nach ihren eigenen Bedürfnissen trainieren.

› Kicken & Spiele

Spaß am Sport, Spiel und der Bewegung stehen hier im Vordergrund.

› Walken

Walken ist eine sanfte Variante des Lauftrainings, es ist ein sportliches Gehen, bei dem die Gelenke geschont werden.

› Rücken Fit

Funktionelle Mischung aus Beckenbodengymnastik, Pilates und Core-Training.

› Rückbildungsgymnastik

Die, durch die Schwangerschaft und Geburt veränderte Muskulatur des Beckenbodens, Bauchs und Rückens werden hier gezielt gekräftigt.

› Seniorenfitness

Mit viel Spaß geht es darum sich mit verschiedenen Übungen und Spielen fit zu halten.

› Wassergymnastik

Eine gelenkschonende und gesundheitsorientierte Gymnastik im Wasser.

› Wirbelsäulengymnastik

Das Training fokussiert sich auf die Mobilisation und Kräftigung rund um die Wirbelsäule.

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

Gesundheits-Sport

Bewegungslust
kennt kein Alter



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8.00		8.30–9.30 Wirbelsäulengymnastik Flavia Gymnastikhalle	8.30–9.30 Funktionsgymnastik Damen Katharina Gymnastikhalle	9.00–10.30 Fitnessgymnastik Bernhard Judohalle		
		9.30–10.30 Funktionsgymnastik Damen Flavia Gymnastikhalle		9.45–10.45 Gymnastik Damen Jutta Gymnastikhalle	10.00–12.00 Fitnessgymnastik Herbert Functional Playground Ballettsaal	10.00–12.00 Fitnessgymnastik Jutta Karl-Herterich-Halle
		10.30–11.30 Fit & Aktiv Flavia Gymnastikhalle		10.45–11.45 Fit & Aktiv Jutta Gymnastikhalle		
	11.00–12.00 Wirbelsäulengymnastik Stefan Tischtennishalle	12.00–13.00 Rückbildungsgymnastik* FT-Team Ballettsaal	11.00–12.00 Rückbildungsgymnastik* Theresa Ballettsaal	11.00–12.00 Walking Bernhard Außengelände		
			12.00–13.00 Rückbildungsgymnastik* Theresa Ballettsaal			
16.00		15.45–16.30 Wassergymnastik Anne Hallenbad / Lehrschwimmbecken	17.00–18.00 Sportl. Gymnastik Damen Marianne Gymnastikhalle	17.00–18.00 Rückbildungsgymnastik* FT-Team Gymnastikstudio		
18.00	17.15–18.15 Gymnastik Damen Jutta Gymnastikhalle	16.30–17.15 Wassergymnastik Anne Hallenbad / Lehrschwimmbecken	18.00–18.45 Seniorenfitness Marianne Gymnastikhalle	18.30–19.00 Joggen & Walken FT-Team Gymnastikstudio		
	18.00–19.30 Funktionsgymnastik 60+ Jürgen Karl-Herterich-Halle		18.45–19.30 Funktionsgymnastik 60+ Karl-Herterich-Halle	19.00–20.00 Rücken Fit FT-Team Gymnastikstudio	19.30–21.00 Gymnastik und Volleyball Jutta Burdahalle	
	18.30–20.00 Fitnessgymnastik & Spiel 50+ Bernhard Gymnastikhalle			18.45–19.45 Fitnessgymnastik 50+ Julia Gymnastikhalle	20.30–22.00 Kicken und Spiele Gymnastikhalle	
20.00	20.00–20.30 Joggen & Walken FT-Team 20.30–21.30 Rücken Fit FT-Team Gymnastikhalle	20.00–22.00 Fitnessgymnastik Jutta Pestalozzi-Schule (Haslach)	19.00–20.30 Spielgruppe Burdahalle			
		20.30–22.00 Fitnessstraining Sabine Gymnastikhalle	19.30–22.00 Intensives Konditionstraining Herren Herbert Karl-Herterich-Halle			
22.00						

* Anmeldung erforderlich

Freizeit-Fußball-Gruppen

18.00	19.30–20.30 Montagskicker 45+			19.30–21.00 Gruppe Jedem 30+	18.30–20.00 Freitagskicker 45+
20.00					