

Ein kurzer Einblick

- › **Aqua-Fit**
Sanftes Kraft- und Ausdauertraining im Wasser.
- › **Bauch Beine Po**
Wie der Name sagt, es geht um Bauch, Beine und Po.
- › **Bodyforming**
Ein ganzheitliches Fitnessstraining.
- › **Box & Fun**
Das Ausdauertraining verbindet Elemente aus Boxen, Kickboxen und Aerobic.
- › **Core-Training**
Ein taffes Training mit dem Fokus auf die Körpermitte (Bauch, Po, Rumpf)
- › **Cross-Workout**
Ein abwechslungsreiches Powertraining zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit.
- › **Fit Mix**
Abwechslungsreiches und ausdauerbetontes Training.
- › **Functional Training**
Mit dem eigenen Körpergewicht und mit den typischen Geräten des Functional Playgrounds wird hier effektiv trainiert.
- › **Kettlebell + TRX®**
Die Kettlebell ist ein „standard“ Tool im Functional-Training. Unzählige Ganzkörper-Übungen sind mit ihr möglich. Beim Kettlebell + TRX wird der Schlingentrainer mit in das Training integriert.
- › **Langhanteltraining**
Intensives Kraft- und Ausdauertraining mit Hilfe der Langhantel.
- › **Piloxing®**
Verbindung von Boxelementen mit Übungen des Pilates. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden hier optimal trainiert.
- › **Powerfitness**
Bei der Powerfitness wird Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit mit viel Power trainiert.

- › **Rückenfit/Rückenfit & Flexibar**
Rücken- und Bauchmuskeln werden hier (mit oder ohne den Flexibar) trainiert, aber auch Mobilisierung und Dehnung kommen nicht zu kurz.
- › **Step Mix**
Einfache Choreografien und Übungen am Step fördern Kraft, Ausdauer, Koordination und Balance optimal und mit viel Spaß.
- › **Tabata Training**
Hochintensives Intervalltraining (HIT).
- › **Total Body Drill**
Intensiv und Effektiv. Mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Trainingsgeräten aus dem Functional Playground wie Kettlebell, Medizinball, ... wird hier trainiert.
- › **Tanz-Fit**
Mit einfachen Tanzschritten werden beim Tanz-Fit effektiv Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert.
- › **Wake up Fit**
Fitness-Mix zum Aufwachen
- › **Zirkeltraining**
Effektives und abwechslungsreich gestaltetes Stationentraining zur Verbesserung der allgemeinen Kondition.
- › **Zumba®**
Das Fitness-Workout für alle, die Spaß an Bewegung zur Musik haben!



**Fitness
Power**
Von Aqua-Fit
bis Zumba®

ab Januar 2024

Kontakt

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



/FT1844Freiburg



/FT1844Freiburg

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>9.00–9.45 Bauch Beine Po Stella Relax</p>	<p>9.00–9.45 Zumba® Elizabeth Fitnesshalle</p> <p>9.30–10.15 Aqua-Fit Marianne Hallenbad Springerbecken</p> <p>8.45–9.45 Fit Mix Lauritz Functional Playground</p>	<p>8.00–8.45 Bauch Beine Po Stella Fitnesshalle</p> <p>10.00–10.45 Bodyforming Stephanie Relax</p> <p>10.00–10.45 Rückenfit & FlexiBar Katja Fitnesshalle</p>	<p>8.00–8.45 Wake up Fit Stella Fitnesshalle</p> <p>9.00–9.45 Tabata Stella Fitnesshalle</p>	<p>8.45–9.45 Bauch Beine Po Marianne Fitnesshalle</p> <p>10.00–10.45 Tanzfit Vanessa Relax</p>	<p>9.00–12.00 Open Playground Functional Playground</p>	<p>9.00–12.00 Open Playground Functional Playground</p> <p>10.00–10.45 Box & Fun Kirstin Fitnesshalle</p>
<p>17.00–18.00 Functional Training Lauritz Functional Playground</p>		<p>18.00–18.45 Zumba® Sermira Relax</p>	<p>18.00–19.00 Zirkeltraining Lauritz Functional Playground</p>	<p>17.00–17.45 Powerfitness Vanessa Fitnesshalle</p>	<p>16.00–16.45 Tabata Elizabeth Fitnesshalle</p>	
<p>18.00–18.45 Bauch Beine Po Simon Fitnesshalle</p>	<p>18.00–19.00 Total Body Drill Simon Functional Playground</p>	<p>18.00–19.00 Zirkeltraining Daniel Functional Playground</p>	<p>18.00–19.00 Bauch Beine Po Cosima Karoline Kaspar Halle (Vauban)</p>	<p>18.00–19.00 Cross-Workout Simon Functional Playground</p>	<p>17.00–17.45 Zumba® Elizabeth Fitnesshalle</p>	
<p>18.00–19.00 Cross-Workout Lauritz Rasenplatz (März-Okt.) Functional Playground (Nov.-Feb.)</p>	<p>18.00–18.45 Bauch Beine Po Vanessa Fitnesshalle</p>	<p>18.00–18.45 Bodyforming Marianne Fitnesshalle</p>	<p>18.00–19.00 Aqua-Fit Stephanie Hallenbad Springerbecken</p>	<p>18.00–19.00 Langhanteltraining Simon Fitnesshalle</p>		
<p>18.15–19.00 Aqua-Fit Jana Hallenbad Springerbecken</p>	<p>18.00–18.45 Bauch Beine Po Vanessa Fitnesshalle</p>	<p>19.00–19.45 Rückenfit Katharina Rieselfeld SpoKi Turnhalle</p>	<p>18.30–19.15 Aqua-Fit Stephanie Hallenbad Springerbecken</p>			
<p>19.00–19.45 Functional Fit Vanessa Rieselfeld SpoKi Spiegelsaal</p>	<p>18.30–19.15 Latin Dance Eva Rieselfeld SpoKi Spiegelsaal</p>	<p>19.00–19.45 Fit Mix Julia Relax</p>	<p>19.00–20.00 Kettlebell & TRX Lauritz Functional Playground</p>			
<p>19.15–20.00 Aqua-Fit Jana Hallenbad Springerbecken</p>	<p>19.15–19.45 Open Playground Functional Playground</p>	<p>19.15–21.00 Open Playground Functional Playground</p>	<p>19.00–19.45 Bodyforming Laura Rieselfeld SpoKi Turnhalle</p>			
<p>20.00–21.00 Open Playground Functional Playground</p>	<p>19.00–20.00 Zirkeltraining Simon Functional Playground</p>	<p>20.00–20.45 Fit Mix Katharina Rieselfeld SpoKi Turnhalle</p>	<p>20.00–20.45 Fit Mix Laura Rieselfeld SpoKi Turnhalle</p>			
		<p>20.00–20.45 Zumba® Sermira Rieselfeld SpoKi Spiegelsaal</p>	<p>20.00–20.45 Fit Mix Jutta Ballettsaal</p>			

Bitte beachten Sie ...

- > Eine Teilnahme an den Fitness | Power Angeboten ist nur mit Anmeldung über die FT-App möglich.
- > Für die Fitness-Angebote ist der Zusatzbeitrag „Fitness“ nötig.
- > In den Ferien kann es zu Änderungen im Fitnessprogramm kommen.

Darüber hinaus ...

- > Die Angebote aus dem Bereich Fitness | Balance komplettieren das Gruppen-Fitnessprogramm.
- > Zusätzliche Kurse & Coachings für Mitglieder und Nichtmitglieder aus dem Bereich Fitness werden quartalsweise angeboten. Starttermine sind Anfang des Jahres, April/Mai und im Herbst ab Ende September/Anf. Okt.
- > Individuelles Fitnesstraining ist zudem im Gesundheits- und Fitnessstudio, sowie beim Personal Training möglich.