



## Ein kleiner Überblick

- › **Stark & Beweglich**  
Beweglichkeit und Kraft sind zwei entscheidende Faktoren, um bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben. Unter dem Einsatz von Musik werden in diesem Angebot Elemente aus Pilates, Yoga und der Funktionsgymnastik kombiniert. Mit einem kurzen Herz-Kreislauf-Training (Walken & Joggen) startet das Training.
- › **Fit im Alltag | Krafttraining für Senioren**  
Individuelles Fitness- und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzgewichten. Optimal als Einstieg oder Ergänzung fürs Fitness- und Gesundheitsstudio.
- › **Fitnessgymnastik**  
Es wird die gesamte, allgemeine körperliche Fitness gesteigert. Dabei werden besonders Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert.
- › **Fitnessstraining**  
Mit Geräten - wie Step, Flexibar, Kleinhanteln - und auch ohne Geräte wird hier Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert.
- › **Funktionsgymnastik**  
Ziel ist neben einer gelenkschonenden Verbesserung der allg. Fitness insbesondere die funktionelle Erhöhung der Leistungsfähigkeit.
- › **Funktionelles Faszientraining**  
Faszien sind Teil des Bindegewebes. Durch Stress, Bewegungsmangel oder Schonhaltungen verhärten, verkürzen oder verkleben die sonst so dehnbaren Faszien. Die Übungen beim Faszientraining wirken dem entgegen.
- › **(sportl.) Gymnastik**  
Abwechslungsreiches Programm zur Schulung der Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und der Kraft.
- › **Joggen und Walken**  
Hier ist für jeden Bewegungstyp etwas dabei, ob beim Joggen oder Walken, die sanfte Variante des Lauftrainings.
- › **Konditionstraining | Intensives Konditionstraining Herren**  
Ein umfangreiches Ausdauer- und Kräftigungsprogramm sind die Inhalte dieses Trainings, welches einmal ausschließlich für Herren in einer etwas intensiveren Form angeboten wird.
- › **Nordic Walking**  
Gelenkschonendes Ausdauertraining, draußen in der Natur.
- › **Orthopädischer Sport**  
Das Hauptaugenmerk liegt auf der Verbesserung der allgemeinen Bewegungsfähigkeit mit Schwerpunkten auf Knie, Hüfte, Schulter und Wirbelsäule.
- › **Rückentraining**  
Rückengerechtes Verhalten wird hier vermittelt und die Körperwahrnehmung geschult, sowie durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen der Rücken gestärkt und motorischen Grundeigenschaften trainiert.
- › **Seniorenfitness**  
Mit viel Spaß und verschiedenen Übungen geht es primär darum fit und aktiv bis ins hohe Alter zu bleiben.
- › **Wassergymnastik**  
Eine gelenkschonende und gesundheitsorientierte Gymnastik im Wasser.

### 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

## Gesundheits-Sport

### Bewegungslust kennt kein Alter

Ab Februar 2024



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8.00	9.00–9.45 <b>Orthopädischer Sport</b> Stephanie Fitnesshalle	8.00–8.45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Flavia Gymnastikhalle	8.30–9:15 <b>Funktionsgymnastik</b> Katharina Gymnastikhalle	10.00–11.30 <b>Fitnessgymnastik</b> Bernhard Fitnesshalle	9.00–9.45 <b>Orthopädischer Sport</b> Vanessa Relax	
	9.00–10.30 <b>Nordic Walking</b> Marianne Hofsgrund	9.00–9.45 <b>Funktionsgymnastik</b> Flavia Gymnastikhalle	9.00–9:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Stephanie Fitnesshalle	10.15–11.00 <b>Sportliche Gymnastik</b> Jutta Relax	10.00–12.00 <b>Fitnessgymnastik</b> Herbert Karl-Herterich-Halle	10.00–12.00 <b>Fitnessgymnastik</b> Jutta Relax
	10.15–11.00 <b>Funktionelles Faszientraining</b> Stephanie Ballettsaal	10.00–10.45 <b>Rückentraining</b> Lauritz Functional Playground	10.00–11.00 <b>Fit im Alltag Krafttraining f. Senioren (Anfänger)</b> FT-Team Functional Playground	11.00–12.00* <b>Gemeinsames Walken - ohne Übungsleiter -</b> Treffpunkt: FT-Parkplatz	11.00–11.45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Vanessa Fitnesshalle	
	11.00–11.45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Stella Fitnesshalle	10.45–11.30 <b>Fit im Alltag Krafttraining f. Senioren (Fortgeschrittene)</b> Lauritz Functional Playground				
16.00	17.00–17.45 <b>Rückentraining</b> Jutta Fitnesshalle	15.45–16.30 <b>Wassergymnastik</b> Stephanie Hallenbad   Lehrschwimmbecken	17.00–17.45 <b>Sportliche Gymnastik</b> Marianne Fitnesshalle	17.30–18.15 <b>Orthopädischer Sport</b> Stephanie Relax	18.30–19.15 <b>Fitnessgymnastik</b> Birgit Fitnesshalle	
	18.30–20.00 <b>Fitnessgymnastik &amp; Spiel</b> Bernhard Gymnastikhalle	16.30–17.15 <b>Wassergymnastik</b> Stephanie Hallenbad   Lehrschwimmbecken	18.00–19.30 <b>Seniorenfitness &amp; Spiel</b> Jutta Gymnastikhalle	18.30–20.00 <b>Stark &amp; Beweglich + Joggen &amp; Walken</b> Hajo Treffpunkt Foyer vor der Gaststätte (Hans-Evers-Haus)	19.00–19.45 <b>Fitnessgymnastik</b> Jutta Dreifeldhalle	
	19.30–21.00 <b>Stark &amp; Beweglich + Joggen &amp; Walken</b> Hajo Treffpunkt Foyer vor der Gaststätte (Hans-Evers-Haus)	20.00–22.00 <b>Fitnessgymnastik</b> Jutta Albert-Schweitzer-Schule	19.30–22.00 <b>Intensives Konditionstraining Herren</b> Herbert Karl-Herterich-Halle		19.45–20.30 <b>Spielgruppe (Volleyball)</b> Jutta Dreifeldhalle	
		20.30–22.00 <b>Fitnessstraining</b> Sabine Relax				

**Bitte beachten Sie ...**

- > Eine Teilnahme an den Gesundheitsangeboten ist nur mit Anmeldung über die FT-App / Clubity möglich.
- > In den Ferien kann es zu Änderungen im Gesundheitsprogramm kommen.

\* Bei dem Angebot treffen sich die FT-Mitglieder und gehen - ohne Übungsleiter:in - gemeinsam walken. Eine Anmeldung über Clubity ist dennoch wünschenswert, so dass die Teilnehmenden wissen wer mit läuft.

**Darüber hinaus ...**

- > Zusätzliche Kurse für Mitglieder und Nichtmitglieder aus dem Bereich Gesundheit werden quartalsweise angeboten. Starttermine sind Anfang des Jahres, April/Mai und im Herbst ab Ende September/Anf. Okt.