

## Ein kurzer Einblick

### › Atemtraining

Gezielt wird hier die Atemmuskulatur gekräftigt und gedehnt. Die Teilnehmer:innen lernen verschiedene Atemtechniken kennen, die den Körper aktivieren oder entspannen.

### › Dehnen/Stretching/Mobilisation

Mobilisation, Dehnen und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit stehen hier im Fokus.

### › Gehirntraining durch Bewegung

Hier geht es um Sport mit Spaß fürs Köpfchen.

### › Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden.

### › Pilates nach der Schwangerschaft

Hier werden die positiven Effekte aus der Rückbildungsgymnastik aufgegriffen und vertieft.

### › Rückbildungsgymnastik

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

### › Wassergymnastik für Schwangere

Im Wasser spielt Gewicht keine Rolle. Somit ist Wasser ein optimales Element für Schwangere. Atemübungen, Haltungsschulung, Herz- Kreislauftraining und Entspannungstechniken stehen im Mittelpunkt der Wassergymnastik für werdende Mütter. Das Training im Wasser ist eine optimale Geburtsvorbereitung.

### › Yoga

Yoga ist ein 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.

#### › Hatha-Yoga

Hatha bedeutet Kraft, d.h. körperliche Übungen (Asanas) stehen hier im Mittelpunkt. Ergänzt werden die Asanas durch Atemübungen und Meditation.

#### › Yoga-Mix

Eine Mischung aus Hatha-Yoga und Power Yoga

#### › Vinyasa Flow Yoga

Atmung und Bewegung fließen bei diesem dynamischen Yoga-Stil.

#### › Yin-Yoga

Beim Yin-Yoga werden die einzelnen Positionen (Asanas) lange gehalten. Sanft, ruhig und achtsam wird hier in die Positionen gegangen und diese gehalten. Dieser sanfte Weg zeigt große Wirkung.

### › Yoga für Schwangere

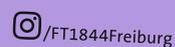
Gezielte Asanas unterstützen den Körper in dieser besonderen Zeit.

### › Yoga für Schwangere im Wasser

Yoga für Schwangere im Wasser nutzt die positiven Aspekte des Warmwassers. So kann sich die werdende Mutter nahezu schwerelos bewegen.

## 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

## Fitness Balance

## Von Dehnen bis Yoga



Januar 2024



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	8.00–8.45 <b>Wake up Yoga</b> <b>Manjula</b> Relax	8.00–8.45 <b>Vinyasa Yoga</b> <b>Sarah</b> Relax	9.00–10.00 <b>Hatha-Yoga</b> <b>Manjula</b> Relax			
10.00–10.45 <b>Pilates</b> <b>Birgit</b> Fitnesshalle	9.00–9.45 <b>Atemtraining</b> <b>Katja</b> Relax	9.00–9.45 <b>Pilates   Katja</b> Fitnesshalle				
11.00–12.30 <b>Yoga</b> <b>Katja</b> Relax	10.00–10.45 <b>Pilates</b> <b>Katja</b> Fitnesshalle	9.00–10.00 Kurs   Einstieg jederzeit* <b>Pilates nach Schwangerschaft</b> <b>Birgit</b> Ballettsaal		10.00–10.45 <b>Stretching &amp; Mobilisation</b> <b>Iris</b> Fitnesshalle		
11.00–12.00 Kurs   Einstieg jederzeit* <b>Rückbildungsgymnastik</b> <b>Birgit</b> Ballettsaal		10.00–11.00 Kurs   Einstieg jederzeit* <b>Pilates nach Schwangerschaft</b> <b>Birgit</b> Ballettsaal		11.00–12.30 <b>Yoga</b> <b>Katja</b> Fitnesshalle		
18.00–19.15 <b>Yin Yoga</b> <b>Laura</b> Relax	18.00–18.45 <b>Pilates</b> <b>Laura</b> Relax	11.00–11.45 <b>Stretching &amp; Mobilisation</b> <b>Jana</b> Relax		17.00–17.45 <b>Faszien-Pilates</b> <b>Jürgen</b> Relax		
19.30–20.15 <b>Pilates</b> <b>Jürgen</b> Relax	19.00–20.30 <b>Yoga Mix</b> <b>Manjula</b> Relax	11.00–12.00 Kurs   Einstieg jederzeit* <b>Rückbildungsgymnastik</b> <b>Birgit</b> Ballettsaal	18.30–20.00 <b>Yoga Mix</b> <b>Manjula</b> Relax	17.15–18.45 <b>Yoga</b> <b>Angelika</b> Turnhalle   SpoKi Rieselfeld		
19.45–20.30 Kurs   Einstieg jederzeit* <b>Wassergymnastik</b> <b>für Schwangere   Laura</b> Lehrschwimmbecken   Hallenbad	19.00–19.45 <b>Pilates</b> <b>Jürgen</b> Turnhalle   SpoKi Rieselfeld	12.00–13.00 Kurs   Einstieg jederzeit* <b>Rückbildungsgymnastik</b> <b>Birgit</b> Online via Zoom	20.00–20.45 Kurs Einstieg jederzeit* <b>Yoga für Schwangere</b> <b>Manjula</b> Relax	18.00–18.45 <b>Pilates</b> <b>Jürgen</b> Relax		
19.45–20.30 <b>Stretching &amp; Mobilisation</b> <b>Vanessa</b> Rieselfeld SpoKi   Spiegelsaal	20.00–20.45 <b>Stretching &amp; Mobilisation</b> <b>Simon</b> Functional Playground	18.30–20.00 <b>Yoga Mix   Monika</b> Spiegelsaal   SpoKi Rieselfeld	20.00–20.30 <b>Stretching &amp; Mobilisation</b> <b>Lauritz</b> Functional Playground	18.00–18.45 <b>Dehnen</b> <b>Jutta</b> Fitnesshalle		
		18.45–19.30 Kurs   Einstieg jederzeit* <b>Yoga für Schwangere</b> <b>im Wasser</b> <b>Manjula</b> Lehrschwimmbecken   Hallenbad				
		19.00–20.00 <b>Vinyasa Yoga   Lisa</b> Fitnesshalle				

**\* Fitnesskurse für (werdende) Mütter**

- > Die Kurse sind für Mitglieder und Nichtmitglieder über 10 Einheiten buchbar.
- > „Pilates nach der Schwangerschaft“ ist zertifiziert. Meist übernehmen Krankenkassen 80% der Kurskosten. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Fragen dazu haben.
- > Die Kosten für FT-Mitglieder betragen 75,- €, für Nichtmitglieder 115,- €.
- > Anmeldung über die FT-Geschäftsstelle (Bianca Mutschall, 0761/3899 18 12, (mutschall@ft1844-freiburg.de))

**Bitte beachten Sie ...**

- > Eine Teilnahme an den Fitness | Balance 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 | Power 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.