

Angebote im Rieselfeld

Ballett – klassische tänzerische Bewegungserziehung für Kinder ab 3 Jahren.

Bauch Beine Po – intensives Trainieren dieser Bereiche.

Bodyforming – ein ganzheitliches Fitnesstraining.

Eltern Kindturnen – spielerische Bewegungsfrüh-erziehung für Eltern und Kinder im Alter von 1,5 bis 3 Jahren.

Fitness Mix – alle wichtigen Muskelgruppen werden mit Einsatz von Zusatzgeräten trainiert.

Freizeit-Fußball – Fußball einfach zum Spaß.

Functional Fit – Verstärkt mit dem eigenen Körpergewicht wird hier effektiv und effizient trainiert. Ein abwechslungsreiches Powertraining zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit.

Jazz Dance – moderne Tanzform mit Choreographien aus verschiedenen Stilepochen für Kinder ab 9 Jahren.

Judo – Kampfsportart für Kinder ab 5 Jahren. Weitere Trainingszeiten auch für andere Altersklassen, auf Anfrage

KidS | Ballschule (3-5 J.) – In der Kindersportschule mit dem Schwerpunkt Ball erhalten die Kinder eine spiel-übergreifende Grundausbildung rund um den Ball. Das Konzept der Ballschule hat eine ganzheitliche Ausbildung der Kinder in ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung zum Ballsport-Allrounder zum Ziel.

KidS | Zirkusschule (5-11 J.) – Zirkusschule mit Kreativität und Nervenkitzel! Hüpfen, Springen, Rollen, Klettern, Fahren, Gleiten. Lasst euch verzaubern von der Vielfalt der Zirkuswelt.

Kindertanzen – eine Mischform aus Tanzerziehung und Jazztanz für Kinder von 3 und 9 Jahren.

Kinderturnen (Spiel- & Sportspaß und Sportkönnen) – Fortsetzung der spielerischen Bewegungserziehung für Kinder ab 3 Jahre.

Pilates – Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches die Kräftigung der Muskulatur des Core, Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur, im Blick hat.

Rückenfitness – spezielle Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Mobilisationsübungen und Stretching.

Tischtennis – Ballsportart für Kinder und Erwachsene. Weitere Trainingszeiten, auf Anfrage.

Yoga – Yoga vereint geistige und körperliche Übungen. Es sorgt für mehr Beweglichkeit, Kraft und mobilisiert.

Zumba® | Latin Fitness – das Workout für alle, die Spaß an Bewegung zur Musik haben. Tanzen Sie sich fit!

Kontakt

FT-Geschäftsstelle Rieselfeld
Dienstag in den Räumen des Cafés
Mittwoch im Raum K1. 1.OG
Maria-von-Rudloff-Platz 2
79111 Freiburg
Di. 10.30–12.30 Uhr // Mi. 15.00–17.00 Uhr
Telefon: 01577/24 93 780

FT-Geschäftsstelle Sportpark
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



Sport im Rieselfeld Bewegung für alle – von Ballett bis Zumba®

ab April 2024



MONTAG

- 15.00–15.45
Eltern-Kindturnen (1,5–3 J.)
Isabella
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 15.30–16.30
Judo (6–8 J.) | Anfänger
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 16.00–16.45
Kinderturnen (3–5 J.)
Isabella
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 16.30–18.00
Judo (9–13 J.) | Anfänger & Fortgesch.
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 17.00–17.45
Kinderturnen (3–5 J.)
Isabella
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 19.00–19.45
Functional FIT | Vanessa *
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 19.45–20.30
Stretching & Mobilisation *
Vanessa
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)

DIENSTAG

- 15.30–16.15
Kindertanz (4–5 J.) | Tanja
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 16.15–17.00
Kindertanz (6–7 J.) | Tanja
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 17.15–18.00
KidS Zirkusschule (5–7 J.)
Oliver
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 18.00–19.00
KidS Zirkusschule (8–11 J.)
Oliver
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 18.30–19.15
Latin Dance | Eva*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 19.00–19.45
Pilates | Jürgen *
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)

MITTWOCH

- 14.15–15.00
Eltern-Kind-Geschwisterturnen (1,5–6 J.)
15.00–15.45
Kinderturnen (3–5 J.)
15.45–16.30
Kinderturnen 4–6 J.)
Darita
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 16.30–17.15
Kinderturnen (5–7 J.) | Darita
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 17.15–18.00
Kinderturnen (7–11 J.) | Darita
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 18.30–20.00
Tischtennis (6–17 J.)
Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)
- 18.30–20.00
Yoga Mix | Monika*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 19.00–19.45
Rückenfitness | Katharina*
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 20.00–20.45
Fit Mix | Katharina*
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 20.00–20.45
Zumba® | Semira*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 20.00–22.00
Tischtennis (Herren)
Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)

DONNERSTAG

- 15.00–15.45
Eltern-Kind-Turnen (1,5–3 J.)
Georg
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 15.00–15.45
Kindertanzen (3–5 J.)
Katharina
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 16.00–17.00
Jazz Dance (6–8 J.)
Katharina*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 16.00–16.45
Kinderturnen (3–6 J.)
Georg
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 17.00–18.00
Jazz Dance (8–11 J.)
Katharina*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 18.00–18.45
Modern Dance (ab 10 J.)
18.45–19.45
Modern Dance (Erw.)
Jessica*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 19.00–19.45
Bodyforming | Laura*
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 20.00–20.45
Fit Mix | Laura*
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 21.00–22.30
Freizeit-Fußball
Sepp-Glaser-Halle

FREITAG

- 15.00–15.45
Kids | Ballschule (4–6 J.)
Miro*
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 16.00–16.45
Kinderturnen (3–6 J.)
Miro + Lauritz
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 14.30–15.15 (4–5 J.) Anfänger, Schnupperer
15.15–16.15 (6–7 J.)
Ballett | Jule*
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 17.15–18.45
Yoga | Angelika *
FT-Sportkindergarten (Turnhalle)
- 18.00–20.00
Tischtennis (bis 17 Jahre)
Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)
- 20.00–22.00
Tischtennis (bis 17 Jahre)
Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)

SAMSTAG

- 10.00–10.45
Kindertanzen (3–4 J.)
Jessica
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)
- 11.00–11.45
Ballett (4–6 J.)
Jessica
FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)

* Für Fitness- und Tanzangebote (Jazz Dance) wird im Rieselfeld ein Zusatzbeitrag zur Basismitgliedschaft von 4,- Euro erhoben. Für Ballett wird ein Zusatzbeitrag von 12,- Euro erhoben und für die KidS Angebote 8,- Euro (bzw. 12,- Euro bei 2h)