

Preisübersicht

Gesundheits- und Fitnessstudio (ohne FT-Mitgliedschaft)	Monatliche Beiträge		
	12 Mt.	6 Mt.	3 Mt.
	24,00	30,00	36,00

Die Mitgliedschaft im Gesundheits- und Fitnessstudio ist immer mit einer Mitgliedschaft in der FT 1844 Freiburg verbunden.*

Die Preise unten in den Tabellen verstehen sich inkl. FT-Mitgliedschaft. Die Preise nur für die Mitgliedschaft finden Sie im Preisflyer*

Studio mit FT-Vollzeitmitgliedschaft

Einzelmitglieder	Monatliche Beiträge		
	12 Mt.	6 Mt.	3 Mt.
über 18 Jahren	45,10	51,10	57,10
unter 18 Jahren, Azubis unter 27 Jahren	39,80	45,80	51,80
Sozialbeitrag	34,70	40,70	46,70

Familienmitgliedschaften

1. Familienmitglied	45,10	51,10	57,10
2. Familienmitglied	39,80	45,80	51,80
3. Familienmitglied und Sozialbeitrag	34,70	40,70	46,70
4. Familienmitglied	29,30	35,30	41,30
2. – 4. Mitglied von Soz.beitragsbeziehenden			

Zusätzliche Kosten:

Chiparmband (einmalig)	5,00
Aufnahmegebühr Studio (einmalig)	30,00
Aufnahmegebühr FT-Mitgliedschaft (einmalig)	30,00

Studio mit FT-Kurzzeitmitgliedschaft

Einzelmitglieder	Monatliche Beiträge		
	12 Mt.	6 Mt.	3 Mt.
über 18 Jahren	50,10	56,10	62,90
unter 18 Jahren, Azubis unter 27 Jahren	44,80	50,80	56,80
Sozialbeitrag	39,70	45,70	51,70

Familienmitgliedschaften

1. Familienmitglied	50,10	56,10	62,90
2. Familienmitglied	44,80	50,80	56,80
3. Familienmitglied und Sozialbeitrag	39,70	45,70	51,70
4. Familienmitglied	34,30	40,30	46,30
2. – 4. Mitglied von Soz.beitragsbeziehenden			

Zusätzliche Kosten:

Chiparmband (einmalig)	5,00
Aufnahmegebühr Studio (einmalig)	30,00
Aufnahmegebühr FT-Mitgliedschaft (einmalig)	30,00

* siehe Rückseite

Alle Preise in Euro

* Mitgliedschaft im Verein

Für eine Aufnahme ins Gesundheits- und Fitnessstudio ist eine Vollzeit- oder Kurzzeitmitgliedschaft bei der FT 1844 Freiburg erforderlich. Studiemitglieder können somit auch an den Basisangeboten des Gesamtvereins, wie z.B. Gymnastik, teilnehmen.

Die Mitgliedschaft im Gesundheits- und Fitnessstudio wird durch einen separaten Vertrag abgeschlossen, mit dem auch die Laufzeit im Studio festgelegt wird. Die Höhe des Zusatzbeitrages für das Gesundheits- und Fitnessstudio ist abhängig von der vereinbarten Laufzeit.

Trainieren mit Voranmeldung

Um nachvollziehen zu können, wer das Vereinsstudio zu welchen Zeiten besucht und um sicherzustellen, dass nie zu viele Personen gleichzeitig trainieren, ist ein Training im Studio nur mit Voranmeldung über die FT-App möglich.

Öffnungszeiten

Während der folgenden Öffnungszeiten gibt es die Möglichkeit - mit Voranmeldung - zu trainieren:

Mo – Fr	7.00 – 22.00 Uhr
Sa, So	8.00 – 21.00 Uhr
Feiertags	8.00 – 21.00 Uhr

Kontakt

Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.
Schwarzwaldstraße 181
79117 Freiburg

0761 38 99 18 44 (Geschäftsstelle)

0761 38 99 18 35 (Studio)  /FT1844Freiburg

info@ft1844-freiburg.de

www.ft1844.de

 /FT1844Freiburg

Newsletter: www.ft1844.de/newsletter



Gesundheits- und Fitnessstudio im Überblick

Ab Januar 2024

Trainier dich fit!



Gesund und fit – machen Sie mit im Studio

Individuelles Training!

Im Gesundheits- und Fitnessstudio erwartet Sie eine Trainingsfläche mit 220 m² und einer umfangreichen Ausstattung an Kraftgeräten, Seilzugmaschinen, freien Gewichten und Cardiogeräten. Ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen erstellen qualifizierte Trainer mit Ihnen gemeinsam einen Trainingsplan. Dem Trainerteam im FT-Gesundheits- und Fitnessstudio gehören Physiotherapeuten und Sporttherapeuten an, die auch Mitglieder mit gesundheitlichen Beschwerden in ein sanftes und gesundes Training einführen. Eine permanente und qualifizierte Betreuung ist gewährleistet.

Zusatzangebote

Um Ihnen ein noch abwechslungsreicheres Training zu ermöglichen, erhalten Mitglieder des Gesundheits- und Fitnessstudios die Möglichkeit weitere Angebote des Vereins zu nutzen:

- **Gesundheitsangebote**
Mitglieder des Studios können alle Angebote des Vereins, die keinen Zusatzbeitrag benötigen, nutzen. Dies sind beispielsweise alle Angebote aus dem Bereich „Gesundheit“.
- **Functional Playground**
Studiomitglieder können alle fortlaufenden Angebote im Functional Playground nutzen.



Die Angebote im Functional Playground ergänzen das Training an den Studiogeräten optimal. Mehr Informationen finden Sie im Flyer „Fitness | Power“ und „Gesundheit“.

- **Dehnen und Gedächtnistraining**
Studiomitglieder haben die Möglichkeit die Angebote Dehnen und Gedächtnistraining zu nutzen. Die Termine finden Sie im Flyer „Fitness | Balance“.
- **Sauna**
Studiomitglieder können zu günstigeren Tarifen in der Sauna entspannen. Der Eintrittspreis Sauna beträgt 8,00 Euro.

Probetraining/Einweisung

Ein Probetraining und eine Einweisung ist für Trainierende und Trainer ein wichtiger und wertvoller Auftakt in ein gesundes und erfolgreiches Training. Bereits vor dem Abschluss des Gesundheits- und Fitnessstudiovertrages kann ein Probetraining vereinbart werden.

Das Probetraining beinhaltet:

- Ausdauerstest
- Messung der für das Training relevanten Körperwerte
- intensive Einweisung in die Geräte und in die Trainingssoftware Alea

Termine für Probetrainings können persönlich oder unter Tel. 0761 / 389918-35 oder in der FT-Geschäftsstelle unter Tel. 0761 / 389918-44 vereinbart werden.

Kosten für das Probetraining:

Mitglieder	10,00
Nicht-Mitglieder	15,00

Der jeweilige Betrag wird bei Abschluss eines Vertrages (innerhalb von 3 Monaten) bar zurückerstattet. Für die Aufnahme des Trainings im FT-Gesundheits- und Fitnessstudio ist eine Einweisung durch das Trainerteam obligatorisch.

Effektives Training mit Alea

Die Trainingssoftware Alea ermöglicht ein effektiveres und effizienteres trainieren und somit auch ein gesünderes trainieren.

Für die Erreichung von Trainingszielen ist das Zusammenspiel einer Vielzahl von Faktoren notwendig. So führen Trainingsintensität, Dauer der Belastung, die Frequenz und Varianz des Trainings, in richtiger Kombination zum gewünschten Erfolg.

Intelligente Sensoren am Gerät erfassen sowohl die Bewegungsgeschwindigkeit, als auch die Bewegungsreichweite. Durch einen Abgleich zwischen der Vorgabe und der tatsächlichen Ausführung wird der Trainierende permanent unterstützt und geleitet. Alea überwacht das richtige Trainingsgewicht, gibt den Rhythmus vor, misst und visualisiert die Bewegungsgeschwindigkeit und Bewegungsreichweite.