

Angebote im Rieselfeld

Ballett – klassische tänzerische Bewegungserziehung für Kinder ab 3 Jahren.

Bauch Beine Po – intensives Trainieren dieser Bereiche.

Dance Mix – HipHop, Jazz Dance und mehr

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.

Funktionsgymnastik – gelenkschonende, sanfte Gymnastik zur allgemeinen Kräftigung, Mobilisation und Koordinationsschulung.

Crossminton – ein schnelles Rückschlagspiel.

Hip Hop – coole Beats! Langsame, schnelle und dynamische Bewegungen auf Musik.

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

Judo – Kampfsportart für Kinder ab 6 Jahren. Weitere Trainingszeiten auch für andere Altersklassen, auf Anfrage.

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 – gezieltes Training durch Aktivierung des „Power-Houses“. Fließende und kontrollierte Bewegungsabläufe bilden die Basis.

Powerfitness – Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das alles zu fetziger Musik und mit jeder Menge Spass.

Rückenfitness – spezielle Übungen zur Kräftigung der

Rücken- und Bauchmuskulatur, Mobilisationsübungen und Stretching.

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

Streching – eine Stunde zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit.

Taekwondo – Kampfsportart für Kinder ab 8 Jahren. Weitere Trainingszeiten auch für andere Altersklassen, auf Anfrage.

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

Trampolin – ein hervorragendes Training zur Entwicklung der Muskel- und Organkraft. **Anmeldung erforderlich** (begrenzte Teilnehmerzahl).

Yoga – Wohlfühlstunde für alle, die sich etwas Gutes tun wollen. Entspannen Sie sich!

Zirkeltraining – effektives und abwechslungsreich gestaltetes Stationstraining zur Verbesserung der allgemeinen Kondition.

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

Kontakt

FT-Geschäftsstelle Rieselfeld

Glashaus Raum IV

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®



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00		15.00–16.00 Trampolin (6–12 J.) Laura FT-Sportkindergarten (Turnhalle)					
		15.30–16.15 Kindertanzen (3–4 J.) Andrea FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)					10.00–11.00 Fitness Mix Carina, Jutta* Hirschmatten (Rieselfeld)
14.00	15.00–15.45 Eltern- Kindturnen (1,5–3 J.) Grischa FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	16.00–17.00 Trampolin (6–12 J.) Laura FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	15.00–15.45 Spielspaß (3–4 J.) Arthur FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	15.00–16.00 Ballschule (3–5 J.) Sascha FT-Sportkindergarten (Turnhalle)			
	15.45–16.30 Eltern- Kindturnen (1,5–3 J.) Grischa FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	16.30–17.30 Kindertanzen (5–6 J.) Andrea FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	15.45–16.30 Spielspaß (3–4 J.) Arthur FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	15.00–16.00 Kindertanzen (3–5 J.) Katharina FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	14.00–15.00 Dance Mix (10–15 J.) Antonia* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)		
16.00	16.00–17.00 Judo (Anfänger ab 6 J.) FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	17.00–17.45 Eltern- Kindturnen (1,5–3 J.) Vanja Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)	16.30–17.15 Kinderturnen (5–6 J.) Arthur FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	16.00–17.00 Jazz Dance (6–8 J.) Katharina* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	15.00–16.00 Ballschule (3–5 J.) Sascha* FT-Sportkindergarten (Turnhalle)		
	16.30–17.15 Grischa Kinderturnen (3–4 J.) FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	17.00–18.00 Trampolin (6–12 J.) Laura FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	17.15–18.00 Kinderturnen (5–6 J.) Arthur FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	16.00–17.00 Judo (Anfänger) FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	16.00–17.00 Jazz Dance (ab 13 J.) Laura* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)		
18.00	17.00–18.30 Judo (Fortgeschrittene) FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	17.30–18.30 Dance Mix (10–15 J.) Antonia FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	18.00–19.00 Kinderturnen (7–10 J.) Arthur FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	17.00–18.30 Judo (Fortgeschrittene) FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	15.00–15.45 (3–4 J.) 15.45–16.30 (5–6 J.) 16.30–17.30 (6–7 J.) 17.30–18.30 (8–11 J.) 18.30–20.00 (12–15 J.) Ballett Meike* Sepp-Glaser-Halle		
	17.15–18.00 Kinderturnen (5–6 J.) Grischa FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	18.00–20.00 Tischtennis (6–14 J.) Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)	18.30–20.00 Yoga Mix Manjula* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	17.00–18.00 Jazz Dance (8–10 J.) Katharina* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	16.00–17.00 Rückbildungsgymnastik Manjula** FT-Sportkindergarten (Turnhalle)		
20.00	18.00–19.00 Sportkönnen (8–10 J.) Grischa FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	17.45–18.30 Eltern- Kindturnen (1,5–3 J.) Vanja Clara-Grunwald-Schule (Turnhalle)	19.00–20.00 Rückenfitness Katharina* FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	18.00–19.00 Hip Hop (8–13 J.) Islam* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	17.00–18.00 Yoga Manjula* FT-Sportkindergarten (Turnhalle)		
	17.45–19.00 Taekwondo (ab 8 J.)* Clara-Grunwald-Schule (Gymnastikh.)	18.00–19.00 Trampolin (6–12 J.) Laura FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	20.00–21.00 Fitness Mix Katharina* FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	19.00–20.00 Hip Hop (14–18 J.) Islam* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	18.00–19.00 Pilates Manjula* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)		
21.00	19.00–20.00 Functional Fitness Christine* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	18.30–19.30 Zumba® Eva* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	20.00–21.00 Zumba® Semira* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)	19.00–20.00 Bauch Beine Po Nele* FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	20.00–22.00 Crossminton Clara-Grunwald-Schule (Turnh.)		
	20.00–21.00 Bauch Beine Po Christine* FT-Sportkindergarten (Turnhalle)	19.30–20.30 BauchBeinePo Sarah* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)		20.00–21.00 Zirkeltraining Sarah* FT-Sportkindergarten (Turnhalle)			
		20.30–21.30 Pilates Jürgen* FT-Sportkindergarten (Spiegelsaal)		21.00–22.30 Freizeit-Fußball Sepp-Glaser-Halle			

* Für Fitness- und Tanzangebote wird im Rieselfeld ein Zusatzbeitrag zur Basismitgliedschaft von 2,- Euro erhoben.
Für Taekwondo wird ein Zusatzbeitrag in Höhe von 6,75 Euro fällig, für die Ballschule 6,- Euro.
** Anmeldung und Info über die FT-Geschäftsstelle in der Schwarzwaldstraße.

Alle Angebote der Wettkampfsportarten wie Judo, Taekwondo, Tischtennis usw. finden Sie bei auf der Homepage: www.ft1844-freiburg.de
Bitte beachten Sie, dass die Sportangebote nicht in den Schulferien stattfinden.