

## Öffnungszeiten des Gesundheits- und Fitnessstudios in den Sommerferien

Montag	8.00 – 22.00
Dienstag	8.00 – 22.00
Mittwoch	8.00 – 22.00
Donnerstag	8.00 – 22.00
Freitag	8.00 – 22.00
Samstag	10.00 – 20.00

## Noch mehr Öffnungszeiten...

### Kinderbetreuung

Judohalle  
 Dienstag: 8:45 - 11:45 Uhr  
 3,- Euro , bzw. 2,- Euro für das Geschwisterkind



## Aktiv – auch in den Schulferien

In der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. findet in allen Schulferien kein reguläres Sportprogramm statt. Dies heißt aber nicht, dass in den Schulferien nicht gesportelt werden kann. Das Ferien-Special – mit Angeboten aus den Bereichen Fitness, Gesundheit und Reha – steht allen Mitgliedern mit der Basismitgliedschaft zur Verfügung. Das heißt, auch Mitglieder ohne Zusatz „Fitness“ haben die Möglichkeit in verschiedenste Fitnessangebote zu schnuppern.

## Bitte beachten

In den Sommerferien findet vom 19.8. bis 1.9. kein Sportprogramm statt. Wir nutzen die Zeit um zur Ruhe zu kommen und die Räumlichkeiten auf Vordermann zu bringen.

**Kontakt**  
 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](mailto:info@ft1844-freiburg.de)  
 Internet: [www.ft1844-freiburg.de](http://www.ft1844-freiburg.de)



## Fit! Auch in den Schulferien.

Sommerferienprogramm  
 vom 29.07. – 18.08.2019  
 und 02.09. – 15.09.2019



29.07. – 18.08. und 2.09. – 15.09.2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00–10.00 <b>Bauch, Beine, Po   FT-Team</b> Tischtennishalle	9.00–10.00 <b>Step-Aerobic   Kathy</b> Ballettsaal	9.00–10.00 <b>Pilates   Katja</b> Ballettsaal	9.00–10.00 <b>Bauch, Beine, Po   Stella</b> Ballettsaal	8.45–9.45 <b>Bauch, Beine, Po Marianne</b> Gymnastikhalle	10.00–11.00 <b>Tanz-Fit   Maren</b> Gymnastikstudio
10.00–11.30 <b>Hatha-Yoga   Katja</b> Ballettsaal	9.30–10.15 <b>Aqua-Fit   Marianne</b> Hallenbad	9.30–10.30 <b>Bodyforming   Maren</b> Tischtennishalle	9.00–10.30 <b>Hatha-Yoga   Manjula</b> Gymnastikstudio	9.00–10.00 <b>Orthopädischer Sport Maren</b> Tischtennishalle	10.00–12.00 <b>Fitnessymnastik   Herbert</b> Ballettsaal
11.00–12.00 <b>Wirbelsäulengymnastik Valentin</b> Tischtennishalle	10.00–11.00 <b>Pilates   Katja</b> Ballettsaal	10.00–11.00 <b>Rückenfitness   Katja</b> Ballettsaal	10.00–11.00 <b>Pilates   Jürgen</b> Ballettsaal	10.00–11.00 <b>Stretching u. Mobilisation Iris</b> Functional Playground	11.00–12.00 <b>Orthopädischer Sport Wirbelsäulengym.   Maren</b> Tischtennishalle
18.00–19.30 <b>Crossworkout   FT-Team</b> Functional Playground	11.00–12.30 <b>Nordic Walking   Jürgen</b> Treffpunkt: Foyer Geschäftsstelle	10.30–11.30 <b>Stretching u. Mobilisation Maren</b> Functional Playground	11.00–12.00 <b>Faszien-Pilates   Jürgen</b> Ballettsaal	17.00–18.00 <b>Gehirntraining durch Bewegung   Ulrike</b> Ballettsaal	10.00–12.00 <b>Gymnastik   Jutta</b> Gymnastikstudio
18.30–19.15 <b>Aqua-Fit   FT-Team</b> Hallenbad	15.45–16.30 <b>Wassergymnastik</b> 16.30–17.15 <b>Wassergymnastik Stefanie</b> Hallenbad	17.00–18.00 <b>Sportliche Gymnastik Damen   Marianne</b> Gymnastikhalle	17.00–18.00 <b>Pilates   Manjula</b> Gymnastikstudio	17.00–18.00 <b>Powerfitness   Maren</b> Gymnastikhalle	16.00–17.00 <b>Zumaba   Elizabeth</b> Ballettsaal
19.45–21.00 <b>Tabata   Stelle</b> Gymnastikhalle	18.00–19.00 <b>Bauch, Beine, Po   Maren</b> Gymnastikhalle	18.30–20.00** <b>Yoga-Special   Manjula</b> Gymnastikstudio	18.30–20.00 <b>Hatha-Yoga   Manjula</b> Gymnastikstudio	18.00–19.00 <b>Dehnen   Jutta</b> Gymnastikhalle	10.00–12.00 <b>Open Playground   Tobias</b> Functional Playground
19.30–20.30* <b>Indoorcycling   Kai</b> Karl-Herteich-Halle	18.00–19.00 <b>Zirkeltraining   Grischa</b> Functional Playground	18.45–19.45 <b>Body-Workout   Marianne</b> Gymnastikhalle	18.45–19.45 <b>Fitnessgymnastik   Ilka</b> Gymnastikhalle	18.00–19.30 <b>Kettlebell Training   Maren</b> Functional Playground	10.30–11.30 <b>Box and Fun Kristin, Fabian</b> Ballettsaal
	19.00–20.00 <b>Hatha-Yoga   Manjula</b> Gymnastikstudio	17.00–18.00 <b>Zirkeltraining   Tobias</b> 18.00–20.00 <b>Open Playground   Tobias</b> Functional Playground	19.00–19.45 <b>Aqua-Fit   Grischa</b> Hallenbad	18.00–19.00 <b>Pilates   Jürgen</b> 19.00–20.00 <b>Faszien-Pilates   Jürgen</b> Ballettsaal	
	20.00–21.30 <b>Hatha-Yoga   Manjula</b> Gymnastikstudio	19.30–22.00 <b>Intens. Konditionstraining Herren   Herbert</b> Karl-Herterich-Halle		19.30–21.00 <b>Gymnastik und Volleyball Jutta</b> Burdahalle	

\* Anmeldung erforderlich

\*\* 31.07. | Yoga für Schulter und Nacken  
14.08. | Yoga und Atem/Atemräume

07.08. | Yoga für Hüfte, Knie, Oberschenkel  
04.09. | Yoga bei Bluthochdruck