



# Erleben Sie unsere Kursvielfalt im SportQuadrat

## IHR MOTTO "GESUNDHEITSORIENTIERT"

Sie haben gesundheitliche Einschränkungen oder wollen sich einfach nur in Ihrer Komfort- und Wohlfühlzone bewegen.

## IHR MOTTO "LEISTUNGSORIENTIERT"

Sie sind körperlich belastbar, wollen über Ihre Gesundheit hinaus fitter werden und Sie suchen Ihre persönliche Herausforderung.

### POWER\_AUSDAUER\_DANCE

#### Indoor Cycling (Technik, Basic & Pro)

Mehr als nur Radsporttraining! Durch ein wattgesteuertes individuelles Zielzonentraining verbessern Sie optimal Ihr Herzkreislauf-Muskel-System. Motivierende Musik und mitreißende Gruppendynamik werden mit Spaß kombiniert. Bitte pünktlich zum Kursbeginn erscheinen. Infos zur Reservierung der Räder erhalten Sie am Empfang.

#### Aroha

Ein ausdauerbetontes und sinnliches Training bei dem die großen Muskelgruppen kraftvoll und entspannend im 3/4 Takt bewegt werden. Für Einsteiger und Fortgeschrittene mit jedem Trainingsniveau geeignet.

#### Step Aerobic

Beim abwechslungsreichen Herz-Kreislauf-Ausdauertraining rund um den Step wird die Kalorienverbrennung aktiviert und die Koordination geschult. Kraft- und Stabilisationsübungen runden das angeleitete Training ab.

#### Drums Alive

Einzig- und andersartig! Hier wird Musik & Rhythmus mit Bewegung kombiniert. Trommelrhythmen bringen die Füße zum Stampfen. Der Spaß steht im Vordergrund.

#### Aerobic & BBP

Kombination aus Gymnastik und Tanz mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und Choreografien. Zudem werden bestimmte Muskelgruppen gekräftigt.

#### Nordic Walking - Outdoor

Effektives Ausdauertraining mit spezieller Gehtchnik. Treffpunkt am 3. Parkplatz des Bietigheimer Forst Richtung Ingersheim. Stöcke zum Ausleihen sind begrenzt vorrätig.

#### Zumba

Aerobic trifft auf lateinamerikanische Tänze. Einfache Choreografien und der hohe Spaßfaktor fördern kreative Bewegungen, auch ohne Vorkenntnisse. Let's dance and have fun!

### KONDITION\_KÖRPERFORM\_HALTUNG

#### Functional Training

Fit für den Alltag! Freies und dreidimensionales Ganzkörpertraining mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen, die den Körper optimal auf seine Anforderungen vorbereiten. Geschult werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

#### Fit-Mix

Rundum fit werden mit klassischen Elementen aus funktionellem Training, Rücken-, Wirbelsäulen- sowie Herz-Kreislauf-Training. Das Ganzkörpertraining fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

#### Pilates

Förderung der Atmung, Muskelkraft, Koordination und Kraftausdauer durch ein spezielles Ganzkörpertraining. Dieser Kurs sorgt für eine intensive Körperwahrnehmung und bringt Gleichgewicht ins Powerhouse.

#### Body Workout

Intensives Training für den ganzen Körper. Vielfältige Übungen mit unterschiedlichen Trainingsgeräten sorgen für ein gutes Muskel- und Körpergefühl.

#### Faszientraining

Gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen sowie der Einsatz von Selbstmassagetechniken mit und auf der Rolle beanspruchen das Faszienewebe funktional.

#### Konditionstraining für Männer

Bunt gemischtes funktionelles und motivierendes Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Geräten in Form von Intervallen oder im Zirkel.

#### Bewegter Rücken

Intensives Haltungs- und Rückentraining für einen fitten und rückengestärkten Alltag. Sie trainieren effektiv Ihre rumpfstabilisierende Muskulatur, der Rücken bleibt mobil und der Körper geschmeidig.

#### Gesunder Rücken

Durch einen Mix aus gezielten Rücken- und funktionellen Gymnastikübungen bleiben Sie fit. Ebenso werden Standfestigkeit und Gleichgewicht trainiert. Gesundheitsorientiert und wohltuend!

#### Bauch Intensiv

Spezielles Workout für die Körpermitte der etwas anderen Art: intensiv, spürbar und vielseitig.

### ENTSPANNUNG AUSGLEICH HALTUNG

#### Yoga

Die klassischen Körperstellungen (Asanas) werden geübt, die Atmung darauf abgestimmt sowie Körper und Geist in Einklang gebracht.

#### Relax & Flex

In dieser Stunde trifft Faszientraining auf Yoga-elemente und verbindet verschiedene Entspannungstechniken. Lösen, mobilisieren, kräftigen und zum Schluss in sich ruhen.

### REHASPORT

#### Sport n. Krebs nach § 44 SGB

Aufwärmen mit Musik und anschließendem Gymnastikteil. Trainiert wird gezielt der Arm-, Schulter- und Brustbereich. Motto: Zum Leben wieder ja sagen!

#### Orthopädie nach § 44 SGB

Richtet sich an Personen mit Schädigungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates aufgrund von Haltungsschwächen, -schäden und Verletzungen.

#### Rehasport muss durch einen Arzt verordnet werden.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen ersten Beratungstermin im SportQuadrat: 07142 7899560. Weitere Infos auch unter [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de)

### PRÄVENTIONS- & GESUNDHEITSSPORT

Geschlossene Kurse, die in der Regel mit 10 Einheiten pro Kurs stattfinden. Weitere Infos hierzu finden Sie auf [www.tsvbietigheim.de](http://www.tsvbietigheim.de)  
Aktuelle Kurse sind: Haltungstraining, Haltungssport und Haltungsfitt.  
Bitte melden Sie sich für diese Kurse vorher an!

### KLEINSTKINDERTURNEN

Im Alter von 16 bis 24 Monaten können Kids vielfältige Erfahrungen in einer Bewegungslandschaft aus Groß- und Kleingeräten sammeln. Die Kurse finden in 8 Einheiten à 45 Min. statt.  
Weitere Infos auf [www.tsvbietigheim.de](http://www.tsvbietigheim.de) oder in der TSV-Geschäftsstelle unter 07142 43561.

### OFFENE BEWEGUNGSTUNDE FÜR KIDS

Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren dürfen alleine turnen, hüpfen, klettern, springen, rutschen, viel Neues erfahren und sich austoben. Eine Aufsichtsperson steht vor Ort zur Verfügung.  
Bitte melden Sie Ihr Kind vorher an. Weitere Infos zu den Nutzungsbedingungen und Preisen erfahren Sie persönlich am Empfang, auf [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de) oder telefonisch unter 07142 7899560.

### KINDERBETREUUNG

Für unter 1-jährige und über 1-jährige Kinder gibt es eine begrenzte Anzahl an Betreuungsplätzen. Weiter Infos auf [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de)  
Eine Voranmeldung ist notwendig, telefonisch unter 07142 7899560 oder persönlich am Empfang.  
An Feiertagen findet keine Betreuung statt.