

Kurs- & Betreuungsangebot im SportQuadrat | www.tsv-sportquadrat.de |

MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	
Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle
09.00 - 10.00		08.00 - 8.55	09.15 - 10.10	09.10 - 10.05	09.00 - 09.55	09.30 - 10.45	09.00 - 09.55	09.10 - 10.05	09.00 - 10.00	10.15 - 11.10			
Indoor Cycling Petra S.		Rehasport Orthopädie Sport-Team	BBP & Starke Mitte Olga H.	Sport n. Krebs Sport-Team	Fit Mix Workout Petra S.	Nordic Walking Outdoor* Claudi K.	Pilates & Rücken Sonja O.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Vinyasa Yoga Anastasiya S.	Zumba® Petra S.			
	10.20 - 11.20				10.10 - 11.05	10.00 - 10.50	10.10 - 11.05	10.20 - 11.15	10.15 - 11.10				
	Hatha Yoga Petra S.				Faszien-training Petra S.	Indoor Cycling Volker S.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rücken Workout Sonja O.				
09.00 - 11.30				09.00 - 11.30	11.20 - 12.15		11.20 - 12.15	09.00 - 11.30	11.25 - 12.20	10.00 - 10.55	09.45 - 12.15		
Kinderbetreuung				Kinderbetreuung	Konditions-training für M. Claudia K.		Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kinderbetreuung	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Fit Mix Workout Sport-Team	Offene Bewegungsstd. Kinderwelt-Team		
15.55 - 16.50			15.45 - 16.40	15.55 - 16.50	16.05 - 17.00	16.00 - 16.55				11.10 - 11.40	09.45 - 12.15		
Rehasport Orthopädie Sport-Team			Rehasport Orthopädie Sport-Team	Sport n. Krebs Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team				Flex & Relax Sport-Team	Kinderbetreuung		
17.05 - 18.00	16.45 - 17.45	18.00 - 19.15			17.15 - 18.10		16.40 - 17.35						
Rehasport Orthopädie Sport-Team	Functional Training I Claudia K.	Nordic Walking Outdoor* Claudi K.			Rehasport Orthopädie Sport-Team		Rehasport Orthopädie Sport-Team						
18.15 - 19.15	18.00 - 19.00	18.30 - 19.30	18.05 - 19.00	18.00 - 19.00	18.30 - 19.30		17.50 - 18.45	18.10 - 18.40					
Indoor Cycling Basti K.	Functional Training II Claudia K.	FitWork Outdoor Coco Z.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Vinyasa Yoga Alexandra H.	Rücken Workout Sabine G.		Rehasport Orthopädie Sport-Team	Intervall Workout Janina K.					
19.30 - 20.30	19.15 - 20.10	19.30 - 20.25	19.15 - 20.15	19.15 - 20.30		19.30 - 20.30	19.00 - 19.50	18.55 - 19.30					
Indoor Cycling Basti K.	Aroha® Olga H.	Step Aerobic Steffi F.	Fit Mix & Faszien Volker S.	L.A. BoxXing Outdoor Klaus V.		Pilates Elena K.	Fit Mix Workout Sabine G.	Flex & Relax Janina K.					
					19.55 - 20.50		20.05 - 21.05						
					Zumba® Gigi C.		Indoor Cycling Volker S.						

■ Offene Kurse (Online-Buchung)

Für SportQuadrat-Mitglieder
Kurs- und Passinhaber

■ Rehasport § 44

Mit ärztlicher Verordnung

■ Kinderwelt (Online-Buchung)

Mit separater Anmeldung
2. OG Sporthalle

■ Kinderbetreuung (Online-Buchung)

Für SportQuadrat-Mitglieder
1. OG neben dem Seminarraum

*Gültig ab 23. Juni 2020

| Kursvielfalt erleben – gemeinsam Spaß und Erfolg haben |

Aroha®

Ist ein ausdauerbetonter, unkomplizierter und gelenkschonender Gesundheitskurs im ¾-Takt. Kursbestandteil sind Elemente aus dem Haka (Kriegstanz aus Neuseeland), Kung-Fu und Taiji. Perfekt zum Stressabbau und für Einsteiger, Geübte und Fortgeschrittene geeignet.

BBP & Starke Mitte

Trainiert wird klassisch, funktionell und haltungsorientiert. Ob mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht, eine abwechslungsreiche und effektive Kursstunde ist garantiert.

Vom Bauch intensiv zum Intervall Workout

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

Faszientraining

Hier werden verklebte Faszien und muskuläre Verspannungen bearbeitet. Trainiert wird mit mehrgelenkigen Dehnübungen, elastisch-federnden Bewegungen und belebenden Selbstmassagetechniken mit und auf der Rolle. Ein fasz(i)enierendes Workout!

Fit Mix Workout

Eine abwechslungsreiche und intensive Stunde in der die Ausdauer, Kraft, Koordination & Beweglichkeit mittels verschiedener Hilfsmittel trainiert werden. Für Einsteiger, Geübte und Fortgeschrittene.

FitWorkOutdoor

Ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, verschiedenen Hilfsmitteln und den Gegebenheiten des Geländes in der Umgebung vom SportQuadrat. Durch kurze Laufstrecken, Kräftigungsübungen als Zirkel oder Intervalltraining an der frischen Luft werden sowohl Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert, als auch das Immunsystem gestärkt. Für Geübte und Fortgeschrittene bei Wind und Wetter. Bitte auf wettergerechte Kleidung achten. Treffpunkt: Vor dem SportQuadrat.

Flex & Relax

In dieser Stunde trifft Faszien-Training auf Yogaelemente und verbindet verschiedene Entspannungstechniken: lösen, mobilisieren, kräftigen und zum Schluss in sich ruhen.

Functional Training

Ziel hierbei ist es seinen Körper so zu trainieren, dass er im Alltag oder Sport optimal funktioniert. Dieses freie und dreidimensionale Ganzkörpertraining ist altbewährt, effektiv und sehr wirksam. Intensive Intervalleinheiten, vielfältige Übungen und deren Variationen richten sich sowohl an Einsteiger als auch an Geübte und Fortgeschrittene.

Indoor Cycling

Für Einsteiger, Geübte und Fortgeschrittene geeignet! Durch ein wattgesteuertes und individuelles Zielzonentraining wird dein Herz-Kreislauf-System verbessert. Motivierende Musik und mitreißende Gruppendynamik werden mit Spaß kombiniert. Zur Pulsmessung empfehlen wir die Benutzung eines Brustgurtes.

Konditionstraining für Männer

Bunt gemischtes, funktionelles und motivierendes Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Geräten in Form von Intervallen oder im Zirkel. Aktiv bleiben und fitter werden.

L.A. Boxing

Funktionelles Ganzkörper-Intervalltraining mit Boxelementen, aber ohne Körperkontakt. Ein forderndes und intensives Zirkeltraining von Kopf bis Fuß währenddessen auch „eigene“ Boxbandagen getragen werden. Für Geübte und Fortgeschrittene mit Trainingserfahrung. Dieser Kurs findet bis auf Weiteres **Outdoor** statt.

Nordic Walking – Outdoor*

Effektives Ausdauertraining mit spezieller Gehtchnik. Treffpunkt ist am dritten Parkplatz des Bietigheimer Forst in Richtung Ingersheim. Stöcke zum Ausleihen sind begrenzt vorrätig. Ansprechpartnerin im SportQuadrat ist unsere Kursleiterin Claudia Kraft.

Pilates

Förderung der Atmung, Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination durch ein spezielles Ganzkörpertraining. Intensive Körperwahrnehmung mit dem Powerhouse: aus der Mitte heraus kommt die Kraft.

Rücken Workout

Intensives Haltungs- und Rückentraining für einen fitten und rücken-gesunden Alltag. Die rumpfstabilisierende Muskulatur wird gezielt trainiert, die Wirbelsäule bleibt mobil und der Körper geschmeidig.

Step Aerobic

Für Geübte und Fortgeschrittene. Beim abwechslungsreichen Cardio-Training rund um den Stepper wird die Kalorienverbrennung aktiviert und die Koordination geschult. Im Intro-Kurs werden gezielt für Einsteiger die Basics und Technik geschult.

Yoga

Die klassischen Körperstellungen (Asanas) werden geübt, die Atmung darauf abgestimmt sowie Körper und Geist in Einklang gebracht. Unsere beiden Yogastile sind: Hatha-Yoga, klassisch und auch für Einsteiger geeignet. Vinvasa Yoga. dynamisch mit Flow und eher für

Zumba®

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

Qualifizierter Rehasport nach § 44 SGB IX

Wird von einem Arzt verordnet und durch die gesetzlichen Krankenkassen genehmigt. Weitere Infos auch auf www.tsv-sportquadrat.de.

Rehasportkurse mit onkologischem Schwerpunkt

Der Kurs „Sport nach Krebs“ richtet sich an Personen, die wieder körperlich aktiv werden und mit anderen Spaß an Bewegung haben möchten.

Rehasportkurse mit orthopädischem Schwerpunkt

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

Kinderbetreuung für SportQuadrat-Mitglieder

Für 0 bis 6-jährige Kinder gibt es eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Die Anmeldung erfolgt über ein Online-Buchungssystem auf unserer Homepage www.tsv-sportquadrat.de.

Offene Bewegungsstunde für 6 bis 12-Jährige

Die Kids können sich unter Aufsicht in der großzügigen Bewegungslandschaft in der Sporthalle im 2. OG austoben. Infos zu den Preisen und die Online-Anmeldung gibt es auf www.tsv-sportquadrat.de.

Hinweis

Online-Buchungssystem aufgrund Corona-Verordnung

Im Rahmen unserer Hygieneregeln und Schutzmaßnahmen sind folgende Angebote bis auf Weiteres **anmeldepflichtig** und die Teilnahme muss dokumentiert werden:

- Alle **offenen Kurse**
- **Kinderbetreuung** am Mo, Mi, Fr und So
- **Offene Bewegungsstunde** am So

Öffnungszeiten SportQuadrat

Mo Mi	08.00 – 22.30 Uhr	Sa	10.00 – 19.00 Uhr
Di Do	07.00 – 22.30 Uhr	So	09.00 – 18.00 Uhr
Fr	08.00 – 22.00 Uhr		

GEMEINSAM BEWEGEN – GERNE TRAINIEREN – GESUND BLEIBEN