

# Kursangebot SportQuadrat | Winter 2023 |

SPORT  
QUADRAT

MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO
Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	
09.00 - 10.00		08.00 - 8.55	09.15 - 11.00	09.00 - 09.55	09.10 - 10.05	09.00 - 09.55	08.30 - 10.15	09.00 - 10.00	09.10 - 10.05	10.15 - 11.10		
Indoor Cycling Petra S.		Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kleinstkinder- & Babykurse Anika H.	Fit Mix Workout Petra S.	Sport n. Krebs Sport-Team	Pilates & Rücken Sonja O.	Kleinstkinder- & Babykurse Steffi K.	Vinyasa Yoga Anastasiya S.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Zumba® Petra S.		
10.15 - 11.15		09.05 - 10.00		10.05 - 11.00	10.15 - 11.15	09.30 - 10.45	10.30 - 12.00	10.10 - 11.05	10.15 - 11.10			
Hatha Yoga Petra S.		BBP & Starke Mitte Olga H.		Mobility & Faszien Petra S.	Fit & Gesund 1 Claudia K.	Nordic Walking Outdoor	Kita-Fit 1+2 GTT-Team	Rücken Workout Sonja O.	Rehasport Orthopädie Sport-Team			
		10.15 - 11.15	11.25 - 12.25	11.10 - 12.10	11.25 - 12.25	10.15 - 11.10	11.20 - 12.15					
		Rücken-training 1 Ursula L.	Rücken-training 2 Ursula L.	Externes Angebot	Konditions-training für M. Claudia K.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team					
15.50 - 16.45	14.15 - 16.30	11.25 - 12.25	15.50 - 16.45	15.50 - 16.45	16.00 - 16.55	15.50 - 16.45	15.30 - 17.45					
Rehasport Orthopädie Sport-Team	TSV-Angebot GTT-Team	Externes Angebot	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Sport n. Krebs Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	TSV-Angebot GTT-Team					
16.55 - 17.50	17.00 - 17.45	17.00 - 17.55	17.00 - 17.55	17.00 - 17.45	17.05 - 18.00	16.55 - 17.50						
Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kleinstkinderkurs Jule W.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Firmen-Kurs Sport-Team	Zumba® Kids Petra S.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team						
18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.00 - 18.55	18.10 - 19.05	18.05 - 19.05	18.15 - 19.10	18.00 - 18.55	18.10 - 18.55	17.00 - 17.30				
Indoor Cycling Basti K.	Functional Training Claudia K.	Firmen-Kurs Sport-Team	Rücken Workout Claudia K.	Vinyasa Yoga Anastasiya S.	Rücken Workout Sabine G.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	TRX Workout Sabine G.	Mobility & Faszien Marco L.				
19.30 - 20.30	19.25 - 20.20	19.05 - 20.00	19.15 - 20.15	19.15 - 20.10	19.45 - 21.15	19.00 - 19.55	19.00 - 20.00					
Indoor Cycling Basti K.	Aroha® Olga H.	Dance Aerobic Andrea T.	Mobility & Faszien Volker S.	Zumba® Gigi C.	L.A. BoxXing Klaus V.	Pilates Elena K.	Fit & Gesund 2 Olga H.					
		18.30 - 19.30				20.05 - 20.50	19.15 - 20.15					
		FitWork Outdoor Coco Z.				Indoor Cycling After Work Volker S.	FitWork Outdoor Basti W.					

■ Indoor-Kurse  
■ Outdoor-Kurse  
Für SQ-Mitglieder, Kurs-Passinhaber

■ Gesundheitssport  
Geschlossene Präventionskurse nach § 20

■ Kinderbetreuung  
■ Kinderwelt

■ Rehasport § 44  
Mit ärztlicher Verordnung

# | 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.

## BBP & Starke Mitte

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

## Dance Aerobic

Ein motivierendes und abwechslungsreiches Training mit Grundsritten aus Aerobic und Tanzen. Macht viel Spaß, verursacht gute Laune und unterstützt dabei die Fettverbrennung, fördert weiter die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit.

## Fit Mix Workout

Eine abwechslungsreiche und intensive Stunde in der die Ausdauer, Kraft, Koordination & Beweglichkeit mittels verschiedener Hilfsmittel trainiert werden. Ebenso werden Faszien und muskuläre Verspannungen bearbeitet.

## FitWork Outdoor

Ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, verschiedenen Hilfsmitteln und den Gegebenheiten des Geländes in der Umgebung. Bitte auf wettergerechte Kleidung achten. Treffpunkt: Vor dem SportQuadrat.

## 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 (z. B. Polar H9).

## Konditionstraining für Männer

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

## L.A. BoxXing

Funktionelles Ganzkörpertraining mit Boxelementen, aber ohne Körperkontakt. Ein forderndes und motivierendes Intervalltraining währenddessen auch „eigene“ Boxbandagen getragen werden. Für Geübte und Fortgeschrittene mit Trainingserfahrung.

## Mobility & Faszien

Faszi(e)nierender Kurs zur Verbesserung der passiven und aktiven Beweglichkeit. Der Schwerpunkt liegt im funktionellen Muskellängentraining mit smarter Bewegungskontrolle. Ebenso werden verklebte Faszien und muskuläre Verspannungen bearbeitet.

## 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.

## Pump Workout

Eine tolle Mischung aus Kraftausdauertraining, mit der Kurz- und Langhantel angetrieben zu motivierender Musik. Durch vielfältige Übungen und einer effektiven Technik wird bei diesem Workout der gesamte Körper intensiv beansprucht.

## 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.

## TRX Workout

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining der besonderen Art mit Hilfe eines speziell dafür entwickelten Gurtsystems inklusive Schlaufen und Griffen. In nur 45 Minuten werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität trainiert. Geeignet für Einsteiger wie auch Geübte. Motto: Make your body your machine.

## 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. Vinyasa Yoga, dynamisch mit Flow und eher für Geübte und Fortgeschrittene geeignet.

## Zumba® & Zumba® Kids

Aerobic trifft auf lateinamerikanische Tänze. Einfache Choreografien und der hohe Spaßfaktor fördern kreative Bewegungen, auch ohne Vorkenntnisse. Let's dance and have fun! Infos und Anmeldung für den geschlossenen Zumba® Kids-Kurs auf [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de).

## Geschlossene Präventionskurse § 20 SGB V

Die Präventionskurse „Rückentraining“ und „Fit und Gesund“ fördern einen gesunden sowie bewegungsaktiven Lebensstil. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird umfassend gestärkt und die Rücken- und Haltungsgesundheit wird gesteigert. Anmeldepflichtig finden die Kurse mit meist 10 Einheiten statt, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Weitere Infos zu diesen Kursen und auch zum **Qi Gong-Kurs** gibt es auf [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de).

## 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](http://www.tsv-sportquadrat.de).

## Rehasportkurse mit onkologischem Schwerpunkt

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

## 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. Infos und Online-Anmeldung auf [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de).

## Offene Bewegungsstunde für Mitglieder und Gäste

Kids ab 6 Jahren können sich unter Aufsicht in der großzügigen Bewegungslandschaft in der Sporthalle im 2. OG austoben. Infos zu den Preisen und Online-Anmeldung auf [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de).

## Babys in Bewegung | Kleinstkinderkurse

In diesen Kursblöcken können die Kleinsten und Kids vielfältige Erfahrungen in unserer großräumigen Turn- und Bewegungslandschaft sammeln. Infos und Online-Anmeldung auf [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de).

## 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