

Kursangebot im SportQuadrat | www.tsv-sportquadrat.de |

MO		DI		MI		DO		FR		SA	
Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle
09.10 - 10.10	09.30 - 10.15	08.00 - 8.55		09.15 - 10.10	09.15 - 10.10	09.15 - 10.10	09.15 - 10.00	09.10 - 10.10	09.15 - 10.10	10.15 - 11.10	
Indoor Cycling Petra S.	Babys in Bewegung Saskia S.	Rehasport Orthopädie Sport-Team		Fit Mix Workout Petra S.	Sport n. Krebs Sport-Team	Pilates & Rücken Sonja O.	Kleinstkinderturnen Saskia S.	Vinyasa Yoga Alexandra H.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Zumba® Petra S.	
10.20 - 11.20	10.15 - 11.00	09.15 - 10.10	09.15 - 10.45	10.15 - 11.10	10.15 - 11.15	10.15 - 11.00	09.30 - 10.45	10.15 - 11.10	10.15 - 11.10		
Hatha Yoga Petra S.	Babys in Bewegung Saskia S.	BBP & Starke Mitte Olga H.	Kita-Fit GTT-Team	Faszien-training Petra S.	Fit & Gesund Claudia K.	Indoor Cycling Volker S.	Nordic Walking Outdoor*	Rücken intensiv Sonja O.	Rehasport Orthopädie Sport-Team		
09.00 - 11.30		10.15 - 11.15	11.15 - 12.15	09.00 - 11.30	11.20 - 12.15	11.15 - 12.10	10.15 - 11.10	11.15 - 12.10	11.15 - 12.10	10.00 - 10.55	09.45 - 12.15
Kinderbetreuung		Rücken-training Ursula L.	Rücken-training Ursula L.	Kinderbetreuung	Konditions-training für M. Claudia K.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kurs laut Aushang Sport-Team	Offene Bewegungsstd. Kinderwelt-Team
16.00 - 16.55	14.30 - 16.45	16.00 - 16.55		14.00 - 14.55	16.00 - 16.55	16.00 - 16.55	15.30 - 17.45	09.00 - 11.30		11.00 - 11.30	09.45 - 12.15
Rehasport Orthopädie Sport-Team	TSV-Angebot GTT-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team		Rehasport Orthopädie Sport-Team	Sport n. Krebs Kursraum Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	TSV-Angebot GTT-Team	Kinderbetreuung		Kurs laut Aushang Sport-Team	Kinderbetreuung
17.00 - 17.55	17.00 - 17.45	17.00 - 17.55	17.00 - 17.55	17.00 - 17.45	16.00 - 16.55	17.00 - 17.55		17.00 - 17.55	17.15 - 18.00		
Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kleinstkinderturnen Stephie E.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Firmen-Kurs Sport-Team	Zumba® Kids Petra S.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team		Zumba® Mervet P.	Kleinstkinderturnen Steffi K.		
18.00 - 19.00	17.45 - 18.30	18.00 - 18.55	18.00 - 18.55	18.00 - 19.00	17.00 - 17.55	18.00 - 18.55	18.00 - 18.55	18.00 - 18.30			
Functional Training Claudia K.	Kleinstkinderturnen Stephie E.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Firmen-Kurs Sport-Team	Vinyasa Yoga Alexandra H.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Bauch intensiv Mervet P.			
19.10 - 20.10	19.00 - 19.55	19.00 - 19.55	19.00 - 19.55	19.05 - 20.00	18.00 - 18.55	19.05 - 20.00	19.00 - 20.00	18.35 - 19.30			
Indoor Cycling Steffen P.	Aroha® Olga H.	Fit Mix Workout Mervet P.	Step Aerobic intensiv Moni F.	Rücken intensiv Sabine G.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Fit Mix Workout Sabine G.	Fit & Gesund Olga H.	Flex & Relax Mervet P.			
		20.00 - 20.55	20.00 - 20.30	20.05 - 21.00	19.30 - 21.00	20.05 - 21.05	20.05 - 21.05				
		Faszien-training Mervet P.	Step Aerobic Intro Moni F.	Zumba® Gigi C.	L.A. BoxKing Klaus V.	Indoor Cycling Volker S.	Pilates laut Aushang Elena K.				

- **Offene Kurse**
Für SportQuadrat-Mitglieder,
Kurs- und Passinhaber
- **Geschlossene Kurse**
Präventionskurse nach § 20
Mit separater Anmeldung
- **Rehasport § 44**
Mit ärztlicher Verordnung
- **Kinderwelt**
Mit separater Anmeldung
- **Kinderbetreuung**
Für SportQuadrat-Mitglieder

| 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.

Bauch intensiv

Spezielles Workout für die Körpermitte 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 faszi(e)nierendes 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.

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. Dieser Kurs ist anmeldepflichtig. Siehe auch www.tsv-sportquadrat.de

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.

Nordic Walking – Outdoor*

Effektives Ausdauertraining mit spezieller Gehtechnik. 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 intensiv

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. 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.

Geschlossene Präventionskurse nach § 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. Infos auf 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.

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. Voranmeldung telefonisch unter 07142 7899560 oder am Empfang. Infos zur Anmeldung auf www.tsv-sportquadrat.de.

Offene Bewegungsstunde für 4 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 Anmeldung auf www.tsv-sportquadrat.de.

Kleinstkinderturnen im Alter von 16 bis 24 Monaten

In diesem Kursblock mit 10 Einheiten können Kids vielfältige Erfahrungen in einer Turnlandschaft aus Groß- und Kleingeräten sammeln. Weitere Infos auf www.tsv-sportquadrat.de.

Babys in Bewegung

Kids, die bereits robben und krabbeln, aber noch nicht laufen können, sind in diesem Kursblock mit 10 Einheiten bestens aufgehoben. Weitere Infos auf www.tsv-sportquadrat.de.

Neue Öffnungszeiten SportQuadrat ab 3. Feb. 2020

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