

KURS- UND BEWEGUNGSANGEBOT IM SPORTQUADRAT gültig ab 7. Januar 2019

SPORT
QUADRAT

MO		DI		MI		DO		FR		SA	
Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle
09.15 - 10.15	09.30 - 10.15	08.00 - 8.55	09.15 - 10.45	09.15 - 10.10	09.15 - 10.10	09.15 - 10.10	09.15 - 10.00	09.15 - 10.10	09.15 - 10.10	10.15 - 11.10	
Indoor Cycling Petra S.	Babys in Bewegung Saskia S.	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Kita-Fit TSV-Team	Fit Mix Workout Petra S.	Sport n. Krebs Rehasport \$44 Agathe Z.	Pilates & Rücken Sonja O.	Kleinstkinder- turnen Saskia S.	Rücken Intensiv Alexandra H.	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Zumba® Petra S.	
10.25 - 11.20		09.15 - 10.10	11.15 - 12.10	10.15 - 11.10	10.15 - 11.10	10.15 - 11.00	09.30 - 10.45	10.15 - 11.15	10.15 - 11.10		
Yoga Petra S.		BBP & Core Training Olga H.	Haltungs- training 2 Ursula L.	Faszien Training Petra S.	Haltungs- training 3 Claudia K.	Indoor Cycling Basic Volker S.	Nordic Walking Claudia K.	Yoga Alexandra H.	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team		
09.00 - 11.30		10.15 - 11.10		09.00 - 11.30	11.15 - 12.10	11.15 - 12.10	10.15 - 11.10	09.00 - 11.30	11.15 - 12.10	10.00 - 10.55	09.45 - 12.15
Kinder Betreuung Kinderwelt-Team		Haltungs- training 1 Ursula L.		Kinder Betreuung Kinderwelt-Team	Konditions- training für Männer Claudia K.	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Kinder Betreuung Kinderwelt-Team	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Nach Aushang Sport-Team	Offene Bewegungs- stunde 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		14.30 - 16.30	11.00 - 11.30	09.45 - 12.15
Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	TSV-Angebot GTT-Team	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team		Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	TSV-Angebot GTT-Team		TSV-Angebot GTT-Team	Nach Aushang Sport-Team	Kinder Betreuung Kinderwelt-Team
17.00 - 17.55	17.00 - 17.45	17.00 - 17.55	17.00 - 17.55		17.00 - 17.55	17.00 - 17.55		17.00 - 17.55	17.15 - 18.00		
Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Kleinstkinder- turnen Stephie E.	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Firmen-Kurs Sport-Team		Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team		Zumba® Mervet P.	Kleinstkinder- turnen Stephie E.		
18.00 - 18.55	17.45 - 18.30	18.00 - 18.55	18.00 - 18.55	18.00 - 18.55	18.00 - 18.55	18.00 - 18.55	18.00 - 18.55	18.00 - 18.30			
Functional Training Claudia K.	Kleinstkinder- turnen Stephie E.	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Firmen-Kurs Sport-Team	Yoga Alexandra H.	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Rehasport Ortho \$44 Sport-Team	Bauch Intensiv Mervet P.			
19.00 - 19.25	19.00 - 19.55	19.00 - 19.55	19.00 - 19.55	19.00 - 19.55	19.30 - 21.00	19.00 - 19.55	19.00 - 19.55	18.35 - 19.30			
Intro Cycling Technik Trainingsfläche	Aroha® Olga H.	Fit Mix Workout Mervet P.	Step Aerobic Moni F.	Rücken Intensiv Sabine G.	L.A. BoxXing Klaus V.	Fit Mix Workout Sabine G.	Haltungsfit Olga H.				
19.30 - 20.30		20.00 - 20.55		20.00 - 20.55		20.00 - 21.00	20.00 - 21.15				
Indoor Cycling Steffen P.		Faszien Training Mervet P.		Aerobic & BBP Michi G.		Indoor Cycling Volker S.	Pilates & Relax Elena K.				

SO

- **Offene Kurse**
Für SportQuadrat-Mitglieder
Kurs-Pass-Inhaber
- **Gesundheitssport-Kurse**
Mit separater Anmeldung
- **Rehasport \$44**
Mit ärztlicher Verordnung
- **Kinderwelt**
Mit separater Anmeldung
- **Kinderbetreuung**
Für SportQuadrat-Mitglieder

KURSVIELFALT ERLEBEN UND GEMEINSAM SPASS HABEN: gesundheits- und zielorientiert!

■ Indoor Cycling

Mehr als nur Radsporttraining. Durch ein wattgesteuertes und individuelles Zielzonentraining wird dein Herz-Kreislauf- und Muskelsystem verbessert. Motivierende Musik und mitreißende Gruppendynamik werden mit Spaß kombiniert. Dieser Kurs ist anmeldepflichtig. Infos am Empfang und auf www.tsv-sportquadrat.de.

■ 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, sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

■ Step Aerobic

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

■ Zumba®

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

■ Aerobic & BBP

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

■ 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.

■ Fit Mix Workout

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

■ Konditionstraining für Männer

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

■ Functional Training

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

■ Pilates

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

■ Faszien Training

Gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen sowie der Einsatz von Selbstmassagetechniken mit und auf der Rolle beanspruchen das Faszienewebe funktional. Ein fasz(i)nierendes Workout!

■ Rücken Intensiv

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

■ L.A. BoxXing

Funktionelles Ganzkörper-Intervalltraining mit Boxelementen aber ohne Körperkontakt. Ein forderndes, intensives Konditionstraining von Kopf bis Fuß währenddessen auch Boxbandagen getragen werden.

■ Core Training

Eine funktionelle, starke und gesunde Körpermitte mit bewusster Atmung sind die Trainingsziele dieser Stunde. Im Mittelpunkt steht die Säulenkraft und Rumpfmuskulatur.

■ Relax & Flex

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

■ Yoga

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

■ Bauch Intensiv

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

■ Gesundheitssport & Prävention

Geschlossene und anmeldepflichtige Kurse, die mit 10 Einheiten pro Kurs stattfinden. Infos unter www.tsv-sportquadrat.de.

■ Rehasportkurse nach §44

Diese Kurse müssen von einem Arzt verordnet und durch die Krankenkasse bewilligt werden. Weitere Infos zur Anmeldung und den verschiedenen Kursen gibt es auf www.tsv-sportquadrat.de oder telefonisch unter 07142 7899560.

Rehasport 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. In diesem Zusammenhang belegen Studien, dass Sport genauso wichtig ist wie ein Medikament.

Rehasport 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.

■ Kinderwelt-Angebote im SportQuadrat

Offene Bewegungsstunde für 4 bis 12-Jährige

Die Kids können sich unter Aufsicht in der großzügigen Bewegungslandschaft austoben. Infos zu den Preisen und Anmeldung auf www.tsv-sportquadrat.de.

Kleinstkinderturnen für Kids im Alter von 16 bis 24 Monate

In diesem Kursblock mit 10 Einheiten können Kids vielfältige Erfahrungen in einer Turnlandschaft aus Groß- und Kleingeräte sammeln.

Babys in Bewegung

Kids die bereits robben und krabbeln, aber noch nicht laufen können, sind in diesem Kursblock mit 10 Einheiten bestens aufgehoben.

Öffnungszeiten & Kontakt

Mo, Mi 09.00 – 22.30 Uhr Di, Do 07.00 – 22.30 Uhr Fr 09.00 – 22.00 Uhr Sa 10.00 – 18.00 Uhr So, FT 09.00 – 18.00 Uhr

Schwarzwaldstrasse 31, 74321 Bietigheim-Bissingen, Tel. 07142 7899560, E-Mail: sportquadrat@tsvbietigheim.de, www.tsv-sportquadrat.de

