

Kursplan Herbst/Winter 2018 gültig ab 08.10.2018

SPORT
QUADRAT

MO		DI		MI		DO		FR		SA	
KURSRAUM	SPORTHALLE	KURSRAUM	SPORTHALLE	KURSRAUM	SPORTHALLE	KURSRAUM	SPORTHALLE	KURSRAUM	SPORTHALLE	KURSRAUM	SPORTHALLE
9.15-10.15	9.30-10.15	9.15-10.10	9.15-10.00	9.15-10.10	9.15-10.10	9.15-10.10	9.15-10.00	9.15-10.10	9.15-10.10	10.15-11.10	
Indoor Cycling Petra S.	Babys in Bewegung Saskia S.	BBP Core-Training Olga H.	Kita-Fit TSV-Team	Fit Mix Workout Petra S.	Sport n. Krebs Rehasport § 44 Agathe Z.	Gesunder Rücken Sonja O.	Kleinstkinderturnen Saskia S.	Rücken Intensiv Alexandra H.	Rehasport Ortho § 44 Claudia K.	Zumba® Petra S.	
10.25-11.20		10.15-11.10	10.00-10.45	10.15-11.10	10.15-11.10	10.15-11.00	9.30-10.45	10.15-11.15	10.15-11.10		
Yoga Petra S.		Haltungstraining 1 Ursula L.	Kita-Fit TSV-Team	Faszien Training Petra S.	Haltungstraining 3 Claudia K.	Indoor Cycling Basic Volker S.	Nordic Walking Claudia K.	Yoga Alexandra H.	Rehasport Ortho § 44 Claudia K.		
9.00-11.30			11.15-12.10	9.00-11.30	11.15-12.10	11.15-12.10		9.00-11.30	11.15-12.10	10.00-10.55	9.45-11.45
Kinderbetreuung Kinderwelt-Team			Haltungstraining 2 Ursula L.	Kinderbetreuung Kinderwelt-Team	Konditionstraining für Männer Claudia K.	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team		Kinderbetreuung Kinderwelt-Team	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	nach Aushang SQ-Team	Offene Bewegungsstunde Kinderwelt-Team
16.00-16.55	14.30-16.45	16.00-16.55		16.00-16.55	16.00-16.55	16.00-16.55			14.30-16.30	11.00-11.30	9.45-12.15
Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	TSV-Angebot GTT-Team	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team		Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team			TSV-Angebot GTT-Team	nach Aushang SQ-Team	Kinderbetreuung 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	15.30-17.45	17.00-17.55	17.15-18.00		
Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	Kleinstkinderturnen Stephanie E.	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	Firmen-Kurs SQ-Team	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	TSV-Angebot GTT-Team	Zumba® Mervet P.	Kleinstkinderturnen Stephanie 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.	Kleinstkinderturnen Stephanie E.	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	Firmen-Kurs SQ-Team	Yoga Alexandra H.	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	Rehasport Ortho § 44 Rehasport-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	Zumba® Lea K.	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.	Flex & Relax Mervet P.			
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
für Kurs-SportQuadrat-Pass
- GESCHLOSSENE KURSE
mit separater Anmeldung
- KINDERWELT-ANGEBOTE
mit separater Anmeldung
- REHASPORT § 44
mit ärztlicher Verordnung
- KINDERBETREUUNG
für SportQuadrat-Mitglieder

Kursvielfalt erleben und gemeinsam Spaß haben!

POWER_AUSDAUER_DANCE

Indoor Cycling

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** zu den Regeln und Anmeldung unter www.tsv-sportquadrat.de

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-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 Choreografien. Zudem werden bestimmte Muskelgruppen gekräftigt.

Nordic Walking - Outdoor

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

Core-Training

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

Öffnungszeiten & Kontakt im SportQuadrat

Mo + Mi 09.00-22.30 Uhr **Di + Do** 07.00-22.30 **Fr** 09.00-22.00 Uhr **Sa** 10.00-18.00 **So + Feiertag** 09.00-18.00 **Tel.** 07142 7899560 **E-Mail** sportquadrat@tsvbietigheim.de

KONDITION_KÖRPERFORM_HOLDUNG

Functional Training

Fit für den Alltag! 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.

Pilates

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

L.A. BoxXing

Funktionelles Ganzkörper-Intervalltraining mit Boxelementen aber ohne Körperkontakt. Ein forderndes Konditionstraining von Kopf bis Fuß.

Faszien Training

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.

Rücken Intensiv

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

Fit Mix Workout

Eine abwechslungsreiche und intensive Stunde in der u.a. wichtige Elemente wie Ausdauer, Kraft, Koordination & Beweglichkeit mittels verschiedener Hilfsmittel trainiert werden.

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 HOLDUNG

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 Yogaelemente und verbindet verschiedene Entspannungstechniken. Lösen, mobilisieren, kräftigen und zum Schluss in sich ruhen.

REHASPORT nach § 44

Sport n. Krebs

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

Orthopädie

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.

Gesundheitssportkurse

Geschlossene und anmeldungspflichtige Kurse, die mit 10 Einheiten pro Kurs stattfinden. Weitere Infos hierzu auch auf der Homepage www.tsvbietigheim.de.

Kleinstkinderturnen

Im Alter von 16 bis 24 Monaten können Kids vielfältige Erfahrungen in einer Bewegungslandschaft aus Groß- und Kleingeräten sammeln. Die Kurse finden in 10 Einheiten à 45 Min. statt. Weitere Infos auf www.tsvbietigheim.de oder in der TSV-Geschäftsstelle unter 07142 43561.

Babys in Bewegung

Kleinstkinder, die bereits robben oder krabbeln, aber noch nicht laufen können, sind in diesem Kurs bestens aufgehoben. In der Bewegungslandschaft werden in 10 Einheiten à 45 Minuten erste Bewegungserfahrungen gemacht. Infos auch auf www.tsvbietigheim.de.

Offene Bewegungsstunde für Kids

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

Kinderbetreuung

Für unter 1-jährige und über 1-jährige Kinder gibt es eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Weiter Infos auf www.tsv-sportquadrat.de Eine Voranmeldung ist notwendig: telefonisch unter 07142 7899560 oder am Empfang. Der Raum befindet sich im 1.OG gegenüber der Geschäftsstelle. An Feiertagen findet keine Betreuung statt. Dieser Service steht den SportQuadrat-Mitgliedern zur Verfügung.