

# Kursangebot im SportQuadrat Herbst-/Winterkursplan gültig ab 30. Sept. 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 - 10.10	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 Orthopädie Sport-Team		Fit Mix Workout Petra S.	Rehasport Sport n. Krebs Sport-Team	Pilates & Rücken Sonja O.	Kleinstkinder- turnen Saskia S.	Rücken Intensiv Alexandra H.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Zumba® Petra S.	
10.25 - 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 - 11.15	10.15 - 11.10		
Yoga Petra S.	Babys in Bewegung Saskia S.	BBP & starke Mitte Olga H.	Kita-Fit TSV-Team	Faszien Training Petra S.	Haltungs- training Claudia K.	Indoor Cycling 45' Volker S.	Nordic Walking Outdoor*	Yoga Alexandra H.	Rehasport Orthopädie Sport-Team		
09.00 - 11.30		10.15 - 11.15	11.15 - 12.15	09.00 - 11.30	11.15 - 12.10	11.15 - 12.10	10.15 - 11.10	09.00 - 11.30	11.15 - 12.10		
Kinder Betreuung Kinderwelt- Team		Rücken- training 1 Ursula L.	Rücken- training 2 Ursula L.	Kinder Betreuung Kinderwelt- Team	Konditions- training für Männer Claudia K.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kinder Betreuung Kinderwelt- Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	10.00 - 10.55	09.45 - 12.15
16.00 - 16.55	14.30 - 16.45	16.00 - 16.55		14.00 - 14.55	16.00 - 16.55	16.00 - 16.55				11.00 - 11.30	09.45 - 12.15
Rehasport Orthopädie Sport-Team	TSV Angebot GTT-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team		Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Sport n. Krebs Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team				Kurs laut 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 - 17.45	17.00 - 17.55	17.00 - 17.55	15.30 - 17.45	17.00 - 17.55	17.15 - 18.00		
Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kleinstkinder- turnen Stephie E.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Firmen-Kurs Sport-Team	Zumba® Kids Petra S.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	TSV Angebot GTT-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 - 19.00	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 Orthopädie Sport-Team	Firmen-Kurs Sport-Team	Yoga Alexandra H.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Bauch Intensiv Mervet P.			
19.00 - 20.00	19.00 - 19.55	19.00 - 19.55	19.00 - 19.55	19.05 - 20.00	19.30 - 21.00	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 Moni F.	Rücken Intensiv Sabine G.	L.A. BoxXing Klaus V.	Fit Mix Workout Sabine G.	Haltungsfit Olga H.	Flex & Relax Mervet P.			
20.05 - 21.05		20.00 - 20.55		20.05 - 21.00		20.05 - 21.05	20.00 - 21.15				
Indoor Cycling Termine laut Aushang		Faszien Training Mervet P.		Aerobic & BBP Michi G.		Indoor Cycling Volker S.	Pilates & Relax Elena K.				

- **Offene Kurse**  
Für SportQuadrat-Mitglieder  
Kurs- & Pass-Inhaber
- **Gesundheitssport & Präventionskurse § 20**  
Mit separater Anmeldung
- **Rehasport § 44**  
Mit ärztlicher Verordnung
- **Kinderwelt**  
Mit separater Anmeldung
- **Kinderbetreuung**  
Für SportQuadrat-Mitglieder

Neu im SportQuadrat  
 five Rücken- & Gelenkzentrum

# Kursvielfalt erleben und gemeinsam Spaß haben!

## Indoor Cycling

Für Anfänger und Fortgeschrittene! 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](http://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. Ansprechpartnerin im SportQuadrat ist unsere Kursleiterin Claudia Kraft.

## 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.

## SportQuadrat

Schwarzwaldstraße 31, 74321 Bietigheim-Bissingen, Tel: 07142 7899560, E-Mail: [sportquadrat@tsvbietigheim.de](mailto:sportquadrat@tsvbietigheim.de), [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de)

## 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 Rollen und Bällen beanspruchen das Faszienewebe funktional. Ein faszi(e)nierendes Workout!

## Rücken intensiv

Intensives Haltungs- und Rückentraining für einen fitten und rückenstärkten 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. Für Fortgeschrittene mit Trainingserfahrung.

## BBP & starke Mitte

Hier dreht es sich um die ganze Welt des Bein- und Rumpfttrainings. Trainiert wird funktionell und haltungsorientiert. Ob mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht, dich erwartet eine abwechslungsreiche und effektive Kursstunde.

## Flex & Relax

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 & Präventionskurse nach § 20

Geschlossene und anmeldepflichtige Kurse, die mit meist 10 Einheiten pro Kurs stattfinden. Weitere Infos unter [www.tsv-sportquadrat.de](http://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](http://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.

## 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](http://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 Kleingeräten 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

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