

# Kurs-Betreuungs-Angebot im SportQuadrat | [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de)

MO		DI		MI		DO		FR		SA	
Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle
09.00 - 10.00	09.30 - 10.15	08.00 - 8.55		09.00 - 09.55	09.10 - 10.05	09.00 - 09.55	09.15 - 10.00	09.10 - 10.05	09.00 - 10.00	10.15 - 11.10	
Indoor Cycling Petra S.	Babys in Bewegung 1 Saskia S.	Rehasport Orthopädie Sport-Team		Fit Mix & Faszien Petra S.	Sport n. Krebs Sport-Team	Pilates & Rücken Sonja O.	Kleinstkinderturnen 3 Saskia S.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Vinyasa Yoga Anastasiya S.	Zumba® Petra S.	
10.10 - 11.10	10.30 - 11.15	09.05 - 10.00	09.15 - 10.45	10.05 - 11.00	10.15 - 11.15	10.05 - 10.50	09.30 - 10.45	10.15 - 11.10	10.10 - 11.05		
Hatha Yoga Petra S.	Babys in Bewegung 2 Saskia S.	BBP & Starke Mitte Olga H.	Kita-Fit Sport-Team	Fit Mix & Faszien Petra S.	Fit & Gesund 1 Claudia K.	Indoor Cycling 45` Volker S.	Nordic Walking Outdoor	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rücken Workout Sonja O.		
08.45 - 11.15		10.15 - 11.15	11.20 - 12.20	08.45 - 11.15	11.25 - 12.25		10.15 - 11.10	08.45 - 11.15	11.15 - 12.10	10.00 - 10.55	09.45 - 12.15
Kinderbetreuung		Rücken-training 1 Ursula L.	Rücken-training 2 Ursula L.	Kinderbetreuung	Konditions-training für M. Claudia K.		Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kinderbetreuung	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Fit Mix Workout Sport-Team	Offene Bewegungsstd. Kinderwelt-Team
15.50 - 16.45	14.30 - 16.45		15.50 - 16.45	15.50 - 16.45	16.00 - 16.55	15.50 - 16.45	11.20 - 12.15			11.05 - 11.35	09.45 - 12.15
Rehasport Orthopädie Sport-Team	TSV-Angebot GTT-Team		Rehasport Orthopädie Sport-Team	Sport n. Krebs Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team			Flex & Relax Sport-Team	Kinderbetreuung
16.55 - 17.50	16.50 - 17.35		16.55 - 17.55	17.00 - 17.45	17.05 - 18.00	16.55 - 17.50	15.30 - 17.45	17.00 - 17.55	17.00 - 17.45		
Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kleinstkinderturnen 1 Stephie E.		Firmen-Kurs Sport-Team	Zumba® Kids Petra S.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	TSV-Angebot GTT-Team	Zumba® Janina K.	Kleinstkinderturnen 4 Steffi K.		
18.00 - 19.00	17.50 - 18.35	17.55 - 18.50	18.05 - 19.05	18.00 - 19.00	18.25 - 19.25	18.00 - 18.55	18.00 - 18.55	18.05 - 18.35			
Functional Training Claudia K.	Kleinstkinderturnen 2 Stephie E.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Functional Training Claudia K.	Vinyasa Yoga Janina K.	Rücken Workout Sabine G.	Fit Mix Workout Sabine G.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Intervall Workout Janina K.			
19.15 - 20.15	19.00 - 19.55	19.00 - 19.55	19.15 - 20.15	19.15 - 20.30	19.35 - 20.30	19.05 - 20.00	19.00 - 20.00	18.45 - 19.30			
Indoor Cycling Basti K.	Aroha® Olga H.	Step Aerobic Steffi F.	Mobility & Faszien Volker S.	L.A. BoxXing Outdoor Klaus V.	Zumba® Gigi C.	Pilates Elena K.	Fit & Gesund 2 Olga H.	Flex & Relax Janina K.			
		18.30 - 19.30				20.10 - 21.10	20.05 - 21.05				
		FitWork Outdoor Coco Z.				Indoor Cycling Volker S.	Fit & Gesund 3 Olga H.				

**Offene Kurse**  
(Online-Buchung)  
Für SportQuadrat-Mitglieder,  
Kurs- und Passinhaber

**Geschlossene Kurse**  
(Online-Buchung)  
Präventionskurse nach § 20  
Mit separater Anmeldung

**Rehasport §44**  
Mit ärztlicher Verordnung

**Kinderwelt**  
(Online-Buchung)  
Mit separater Anmeldung

**Kinderbetreuung**  
(Online-Buchung)  
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.

## **BBP & Starke Mitte**

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

## **Fit Mix Workout | Fit Mix & Faszien**

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 vom SportQuadrat bei Wind und Wetter. Bitte auf wettergerechte Kleidung achten. Treffpunkt: Vor dem SportQuadrat.

## **Flex & Relax**

In dieser Stunde trifft Faszientraining 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.

## **Intervall Workout**

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

## **Konditionstraining für Männer**

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

## **L.A. BoxXing – Outdoor**

Funktionelles Ganzkörpertraining mit Boxelementen, aber ohne Körperkontakt. Ein forderndes und motivierendes Intervalltraining währenddessen auch „eigene“ Boxbandagen getragen werden. Für Geübte und Fortgeschrittene mit Trainingserfahrung. Der Kurs findet bis auf weiteres auf dem Rondell im Stadion im Sportpark Ellental statt.

## **Mobility & Faszien**

Faszi(e)nierender Kurs zur Verbesserung der 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 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 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.

## **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](http://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](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 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](http://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](http://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](http://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](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**