

# Kursangebot SportQuadrat >> Herbst 2025 <<

MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	
Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle	Kursraum	Sporthalle
09.00 - 10.00	09.00 - 09.55	08.00 - 08.55	09.15 - 11.00	09.00 - 09.55	09.00 - 09.55	09.00 - 09.55	09.15 - 10.00	09.00 - 09.55	09.00 - 10.15	10.15 - 11.10			
Indoor Cycling Volker	Step Aerobic Alessa	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kleinstkinder- & Babykurse Elin/Céline	Sport n. Krebs Sport-Team	Fit Mix Workout Claudia	Pilates & Rücken Sonja	Babys in Bewegung Steffi K.	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Yoga Johanna	Zumba® Petra			
11.15 - 12.10	10.15 - 11.15	09.00 - 09.55		10.05 - 11.05	10.05 - 11.05	09.30 - 10.45	10.15 - 11.45	10.00 - 10.55	10.20 - 11.15				
Rehasport Orthopädie Sport-Team	Yoga Tina	BBP & Starke Mitte Julia		Mobility & Faszien Volker	Fit & Gesund 3 Sport-Team	Nordic Walking Outdoor Claudi	Kita-Fit 1+2 GTT-Team	Rücken Workout Patricia	Rehasport Orthopädie Sport-Team				
		10.15 - 11.15	11.25 - 12.25	11.15 - 12.15	11.25 - 12.25	10.15 - 11.10	11.20 - 12.15		11.20 - 12.15	10.00 - 10.55	09.45 - 12.15		
		Fit & Gesund 1 Sport-Team	Fit & Gesund 2 Sport-Team	Externes Angebot	Konditions-training für M. Claudia	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team		Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Fit Mix Workout Steffi	Offene Bewegungs-Stunde	
16.00 - 16.55	14.15 - 16.30	12.30 - 13.30	11.25 - 12.25	14.55 - 15.50	16.00 - 16.55	16.00 - 16.55	15.30 - 17.45		15.00 - 17.45	11.00 - 11.30	Info		
Rehasport Orthopädie Sport-Team	TSV-Angebot GTT-Team	Yoga Tina	Externes Angebot	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	TSV-Angebot GTT-Team		Kleinstkinder- & Babykurse Steffi K.   Sabrina	Rücken & Relax Steffi	Kinderbetreuung		
17.00 - 17.55	17.00 - 17.45	17.00 - 17.55	16.00 - 16.55	16.00 - 16.55	17.00 - 17.55	17.00 - 17.55		17.00 - 17.30					
Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kleinstkinderkurs Sabrina	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Sport n. Krebs Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team		Mobility & Faszien Alessa					
18.15 - 19.15	18.15 - 19.15		17.00 - 17.55	17.00 - 17.55	18.10 - 19.05	18.00 - 18.55	18.10 - 18.55	17.35 - 18.30					
Indoor Cycling Basti	Functional Training Claudia		Firmen-Kurs Sport-Team	BBP & Starke Mitte Julia   ab 24.9.	Rücken Workout Sabine	Rehasport Orthopädie Sport-Team	TRX Workout Sabine	Pump Workout Alessa					
19.30 - 20.30		19.10 - 20.05	18.10 - 19.05	18.00 - 19.00	19.30 - 20.30	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00						
Indoor Cycling Basti		Dance Aerobic Andrea	Rücken Workout Claudia	Yoga Heike	Funktionelles Zirkeltraining Sport-Team	Pilates Elena	Fit & Gesund 4 Sport-Team						
		18.30 - 19.30	19.15 - 20.15	19.15 - 20.10		20.10 - 20.55	19.15 - 20.15						
		FitWork Outdoor Coco	Mobility & Faszien Volker	Zumba® Gigi		Indoor Cycling After Work Volker	FitWork Outdoor Basti W.						

Für SQ-Mitglieder, Kurs-SQ-Passinhaber:

■ ■ Indoor-Outdoor-Kurse

Krankenkassengeförderte Präventionskurse:

■ Gesundheitssport nach § 20

Mit ärztlicher Verordnung:

■ Rehasport § 44

■ Kinderwelt

**SPORT  
QUADRAT**

# Kursvielfalt erleben – gemeinsam Spaß und Erfolg haben

## **BBP & Starke Mitte**

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

## **Dance Aerobic**

Ein motivierendes und abwechslungsreiches Training mit Grundschritten aus Aerobic und Tanzen. Macht viel Spaß, verursacht gute Laune und unterstützt dabei die Fettverbrennung, fördert weiter die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit.

## **Fit Mix Workout**

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. Bitte auf wettergerechte Kleidung achten. Treffpunkt: Vor dem SportQuadrat.

## **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.

## **Funktionelles Zirkeltraining**

Erlebe ein vielseitiges, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining an verschiedenen Stationen in der Sporthalle. Trainiert werden Kraftausdauer, Reaktionsschnelligkeit, die Funktion des Coresystems, Koordination, Balance und Gleichgewicht. Der Spaß dabei kommt nicht zu kurz! Für Geübte und Fortgeschrittene mit Trainings Erfahrung.

## **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 (z. B. Polar H9).

## **Konditionstraining für Männer**

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

## **Mobility & Faszien**

Faszi(e)nierender Kurs zur Verbesserung der passiven und aktiven Beweglichkeit. Der Schwerpunkt liegt im funktionellen Muskellängen-training 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.

## **Pump Workout**

Mit der Kurz- und Langhantel wird zu motivierender Musik ein Kraftausdauertraining durchgeführt. Durch vielfältige Übungen und einer effektiven Technik wird bei diesem Workout der gesamte Körper intensiv beansprucht.

## **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 Wiedereinsteiger, Geübte und Fortgeschrittene oder Anfänger mit gutem Rhythmusgefühl und Koordinationsfähigkeit. Beim abwechslungsreichen Cardio-Training rund um den Stepper wird die Kalorienverbrennung aktiviert und die Koordination geschult.

## **TRX Workout**

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining der besonderen Art mit Hilfe eines speziell dafür entwickelten Gurtsystems inklusive Schlaufen und Griffen. In nur 45 Minuten werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität trainiert. Geeignet für Einsteiger wie auch Geübte. Motto: Make your body your machine.

## **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 Vinyasa Yoga, dynamisch mit Flow.

## **Geschlossene Präventionskurse § 20 SGB V**

Der Präventionskurs „Fit und Gesund“ fördert einen gesunden sowie bewegungsaktiven Lebensstil. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird umfassend gestärkt und die Rücken- und Haltungsgesundheit wird gesteigert. Die zertifizierten Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Weitere Infos zu den Kursen und Online-Anmeldung gibt es 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 möchten und sich mit anderen gerne bewegen.

## **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 1 bis 6-jährige Kinder gibt es eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Infos und Online-Anmeldung auf [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de).

## **Offene Bewegungsstunde für Mitglieder und Gäste**

Kids ab 6 Jahren können sich unter Aufsicht in der großzügigen Bewegungslandschaft in der Sporthalle im 2. OG austoben. Infos zu den Preisen und Online-Anmeldung auf [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de).

## **Babys in Bewegung & Kleinstkinderkurse**

In diesen Kursblöcken können die Kleinsten und Kids vielfältige Erfahrungen in unserer großräumigen Turn- und Bewegungslandschaft sammeln. Infos und Online-Anmeldung 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**

SportQuadrat >> Das Sportvereinszentrum des TSV 1848 Bietigheim e.V. >> Der Sport- und Gesundheitsanbieter in Bietigheim-Bissingen

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