



# 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 Grundsritten 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.

## **Functional Circuit**

Funktionelle Übungen kombiniert mit intensiven Intervallen fördern Kraft, Koordination und Ausdauer. Du arbeitest an unterschiedlichen Stationen mit deinem eigenen Körpergewicht, sowie verschiedenen Trainingsgeräten. Die Übungen orientieren sich an natürlichen Bewegungsmustern. Damit verbesserst du deine körperliche Performance im Alltag. Für Geübte und Fortgeschrittene mit Trainingserfahrung.

## **Functional Flow**

Entdecke eine neue Art des funktionellen Trainings – inspiriert von der philippinischen Lebenskunst Armadong Kali. Es erwarten dich abwechslungsreiche Übungen für Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Balance, Haltung und ein starkes Herz-Kreislauf-System. Es wird auch mit Rattan-Stöcken trainiert, die gestellt werden.

## **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 Workout**

Faszi(e)nierender Kurs zur Verbesserung der passiven und aktiven Beweglichkeit. Der Schwerpunkt liegt im funktionellen Muskellängen-training mit smarter und endgradiger Bewegungskontrolle. Ebenso werden die 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.

## **Hantel Workout**

Ein abwechslungsreiches Kraftausdauertraining mit Kurzhanteln, Langhanteln und Gewichtscheiben – ideal für alle, die Kraft aufbauen und ihre Technik verbessern wollen. Durch den Einsatz unterschiedlicher Gewichte und Übungsvariationen wird sowohl die große Muskulatur als auch die Tiefenmuskulatur effektiv trainiert.

## **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 – pausiert –**

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.

## **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).

**Info:** Unser Kursplan entwickelt sich regelmäßig weiter, um auf neue Trends, Kursleiterverfügbarkeiten und Teilnehmerwünsche reagieren zu können. Bei Fragen stehen wir euch gerne jederzeit zur Verfügung.

## **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**