

Kursangebot SportQuadrat >> Herbst 2026 <<

MO		DI		MI		DO		FR		SA	
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	Hantel Workout Julia	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kleinstkinder & Babykurse Kinderwelt-Team	Sport n. Krebs Sport-Team	Fit Mix Workout Claudia	Pilates & Rücken Sonja	Babys in Bewegung Kinderwelt-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Yoga Johanna	Zumba® Petra	
11.15 - 12.10	10.15 - 11.15	09.00 - 09.55	11.25 - 12.25	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	Fit & Gesund 2 Sport-Team	Mobility Workout Volker	Fit & Gesund 3 Sport-Team	Nordic Walking Outdoor Claudia	Kita-Fit 1+2 Kinderwelt-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	Externes Angebot (Kursraum)	Externes Angebot	Konditions-training für M. Claudia	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	16.00 - 16.55		14.55 - 15.50	16.00 - 16.55	15.30 - 17.45		15.00 - 16.45	11.00 - 11.30	Info
Rehasport Orthopädie Sport-Team	TSV-Angebot Turnen & Tanzen	Yoga Tina	Rehasport Orthopädie Sport-Team		Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	TSV-Angebot Turnen & Tanzen		Kleinstkinder & Babykurse Kinderwelt-Team	Rücken & Relax Steffi	Kinderbetreuung Betreuungszeiten siehe www.tsv-sportquadrat.de
17.00 - 17.55	17.00 - 17.45	17.00 - 17.55	17.00 - 17.55	16.00 - 16.55	16.00 - 16.55	17.00 - 17.55		17.00 - 17.30			
Rehasport Orthopädie Sport-Team	Kleinstkinderkurs Kinderwelt-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Firmen-Kurs Sport-Team	Sport n. Krebs Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team		Mobility Workout Sabine			
18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.05 - 19.00	18.10 - 19.05	17.00 - 17.55	17.00 - 17.55	18.00 - 18.55	18.10 - 18.55	17.35 - 18.30			
Indoor Cycling Basti	Functional Training Claudia	Hantel Workout Sandra	Rücken Workout Claudia	BBP & Starke Mitte Julia	Rehasport Orthopädie Sport-Team	Rehasport Orthopädie Sport-Team	TRX Workout Sabine	Pump Workout Sabine			
19.30 - 20.30	19.30 - 20.30	19.10 - 20.05	19.15 - 20.15	18.00 - 19.00	18.10 - 19.05	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	18.45 - 19.45			
Indoor Cycling Basti	Yoga Mike	Dance Aerobic Andrea	Mobility Workout Volker	Yoga Heike	Rücken Workout Sabine	Pilates Elena	Fit & Gesund 4 Sport-Team	Armadong Kali Patrick			
		18.30 - 19.30		19.15 - 20.10	19.30 - 20.30	20.10 - 20.55	19.00 - 20.00				
		FitWork Outdoor Coco		Zumba® Gigi	Functional Circuit Sabine	Indoor Cycling After Work Volker	FitWork Outdoor Basti				

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 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.

Armadong Kali – 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 watt-gesteuertes 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 abwechslungs-reichen Cardio-Training rund um den Stepper wird die Kalorienver-brennung 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.

Qualifizierter Rehasport nach § 44 SGB IX

Wird von einem Arzt verordnet und durch die gesetzlichen Kranken-kassen genehmigt. Weitere Infos auch auf www.tsv-sportquadrat.de.

Rehasportkurse mit onkologischem Schwerpunkt

Der Kurs „Sport nach Krebs“ richtet sich an Personen, die wieder kör-perlich 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.

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.

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.

Info: Unser Kursplan entwickelt sich regelmäßig weiter, um auf neue Trends, Kursleiterverfügbarkeiten und Teilnehmer-wünsche 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