Kursangebot SportQuadrat >> Herbst 2026 <<

MO

Kursraum	Sporthalle
09.00 - 10.00 Indoor Cycling Volker	09.00 - 09.55 Hantel Workout Julia
12.00 - 12.55 Rehasport Orthopädie Sport-Team	10.15 - 11.15 Yoga Tina
16.00 - 16.55 Rehasport Orthopädie Sport-Team	14.15 - 16.30 TSV-Angebot Turnen & Tanzen
17.00 - 17.55 Rehasport Orthopädie Sport-Team	17.00 - 17.45 Kleinst-kinderkurs Kinderwelt-Team
18.15 - 19.15 Indoor Cycling Basti	18.15 - 19.15 Functional Training Claudia
19.30 - 20.30 Indoor Cycling Basti	19.30 - 20.30 Yoga Mike

DI

Kursraum	Sporthalle
08.00 - 08.55 Rehasport Orthopädie Sport-Team	09.15 - 11.00 Kleinstkinder & Babykurse Kinderwelt-Team
09.00 - 09.55 BBP & Starke Mitte Julia	11.25 - 12.25 Fit & Gesund 2 Sport-Team
10.15 - 11.15 Fit & Gesund 1 Sport-Team	11.25 - 12.25 Externes Angebot (Kursraum)
12.30 - 13.30 Yoga Tina	16.00 - 16.55 Rehasport Orthopädie Sport-Team
17.00 - 17.55 Rehasport Orthopädie Sport-Team	17.00 - 17.55 Firmen-Kurs Sport-Team
18.05 - 19.00 Hantel Workout Sandra	18.10 - 19.05 Rücken Workout Claudia
19.10 - 20.05 Dance Aerobic Andrea	19.15 - 20.15 Mobility Workout Volker
18.30 - 19.30 FitWork Outdoor Coco	

MI

Kursraum	Sporthalle
09.00 - 09.55 Sport n. Krebs Sport-Team	09.00 - 09.55 Fit Mix Workout Claudia
10.05 - 11.05 Mobility Workout Volker	10.05 - 11.05 Fit & Gesund 3 Sport-Team
11.15 - 12.15 Externes Angebot	11.25 - 12.25 Konditions-training für M. Claudia
16.00 - 16.55 Sport n. Krebs Sport-Team	16.00 - 16.55 Rehasport Orthopädie Sport-Team
17.00 - 17.55 BBP & Starke Mitte Julia	17.00 - 17.55 Rehasport Orthopädie Sport-Team
18.00 - 19.00 Yoga Heike	18.10 - 19.05 Rücken Workout Sabine
19.15 - 20.10 Zumba® Gigi	19.30 - 20.30 Functional Circuit Sabine

DO

Kursraum	Sporthalle
09.00 - 09.55 Pilates & Rücken Sonja	09.15 - 10.00 Babys in Bewegung Kinderwelt-Team
09.30 - 10.45 Nordic Walking Outdoor Claudia	10.15 - 11.45 Kita-Fit 1+2 Kinderwelt-Team
10.15 - 11.10 Rehasport Orthopädie Sport-Team	11.20 - 12.15 Rehasport Orthopädie Sport-Team
16.00 - 16.55 Rehasport Orthopädie Sport-Team	15.30 - 17.45 TSV-Angebot Turnen & Tanzen
17.00 - 17.55 Rehasport Orthopädie Sport-Team	
18.00 - 18.55 Rehasport Orthopädie Sport-Team	18.10 - 18.55 TRX Workout Sabine
19.00 - 20.00 Pilates Elena	19.00 - 20.00 Fit & Gesund 4 Sport-Team
20.10 - 20.55 Indoor Cycling After Work Volker	19.00 - 20.00 FitWork Outdoor Basti

FR

Kursraum	Sporthalle
09.00 - 09.55 Rehasport Orthopädie Sport-Team	09.00 - 10.15 Yoga Johanna
10.00 - 10.55 Rücken Workout Patricia	10.20 - 11.15 Rehasport Orthopädie Sport-Team
	11.20 - 12.15 Rehasport Orthopädie Sport-Team
	15.00 - 16.45 Kleinstkinder & Babykurse Kinderwelt-Team
17.00 - 17.30 Mobility Workout Sabine	
17.35 - 18.30 Pump Workout Sabine	
18.45 - 19.45 Armadong Kali Patrick	

SA

Kursraum	Sporthalle
10.15 - 11.10 Zumba® Petra	

SO

Kursraum	Sporthalle
10.00 - 10.55 Fit Mix Workout Steffi	09.45 - 12.15 Offene Bewegungs-Stunde
11.00 - 11.30 Rücken & Relax Steffi	Info Kinder-betreuung Betreuungszeiten siehe www.tsv-sportquadrat.de

Für SQ-Mitglieder, Kurs-SQ-Passinhaber:
Indoor-Outdoor-Kurse

Krankenkassengeförderte Präventionskurse:
Gesundheitssport nach § 20

Mit ärztlicher Verordnung:
Rehasport § 44

Kinderwelt

SPORT QUADRAT

Gültig ab 02.11.2026 | Anmeldung für Kurse & Betreuung erfolgt über unser YOLAWO Online-Buchungssystem auf www.tsv-sportquadrat.de

Kursvielfalt erleben – gemeinsam Spaß und Erfolg haben

BBP & Starke Mitte

Trainiert wird klassisch, funktionell und haltungsorientiert. Ob mit Kleingeräten 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.

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 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 Muskellängentraining 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 rückengesunden 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.

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.

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.

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 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

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 | www.tsv-sportquadrat.de