

# Kursangebot im SportQuadrat **gültig** ab 15.03.2018

SPORT  
QUADRAT

MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO
KURSRAUM	SPORTHALLE	KURSRAUM	SPORTHALLE	KURSRAUM	SPORTHALLE	KURSRAUM	SPORTHALLE	KURSRAUM	SPORTHALLE	KURSRAUM	SPORTHALLE	
9.15-10.15	9.30-10.15	9.15-10.10	9.15-10.00	9.15-10.10	9.15-10.10	9.15-10.10	9.15-10.00	9.15-10.10	9.15-10.10	10.15-11.10		
Indoor Cycling Basic Petra S.	Babys in Bewegung Heidrun K.	Pilates & BBP Meike K.	Kita-Fit TSV-Team	Body Workout Petra S.	Sport n. Krebs Rehasport § 44 Agathe Z.	Gesunder Rücken Sonja O.	Kleinstkinderturnen Saskia S.	Bewegter Rücken Alexandra H.	Rehasport Ortho § 44 Claudia K.	Zumba® Petra S.		
10.25-11.20		10.15-11.10	10.00-10.45	10.15-11.10	10.15-11.10	11.15-12.10	9.30-10.45	10.15-11.15	10.15-11.10			
Yoga Petra S.		Haltungstraining 1 Ursula L.	Kita-Fit TSV-Team	Faszien Training Petra S.	Haltungstraining 3 Claudia K.	Rehasport Ortho § 44 Claudia K.	Nordic Walking Claudia K.	Yoga Alexandra H.	Rehasport Ortho § 44 Claudia K.			
9.00-11.30			11.15-12.10	9.00-11.30	11.15-12.10			9.00-11.30		10.00-10.55	9.45-11.45	
Kinderbetreuung Kinderwelt-Team			Haltungstraining 2 Ursula L.	Kinderbetreuung Kinderwelt-Team	Konditionstraining für Männer Claudia K.			Kinderbetreuung Kinderwelt-Team		nach Aushang SQ-Team	Offene Bewegungsstunde Kinderwelt-Team	
16.00-16.55	14.30-16.45					16.00-16.55				11.00-11.30	9.45-12.15	
Rehasport Ortho § 44 Priscilla B.	TSV-Angebot GTT-Team					Rehasport Ortho § 44 Volker S.				nach Aushang SQ-Team	Kinderbetreuung Kinderwelt-Team	
17.00-17.55	17.00-17.45	17.00-17.55	17.00-17.55		17.00-17.55	17.00-17.55	15.30-17.45	17.00-17.55	17.00-17.45			
Rehasport Ortho § 44 Priscilla B.	Kleinstkinderturnen Stephanie E.	Rehasport Ortho § 44 Priscilla B.	Firmen-Kurs SQ-Team		Rehasport Ortho § 44 Rehasport-Team	Rehasport Ortho § 44 Volker S.	TSV-Angebot GTT-Team	Zumba® Mervet P.	Kleinstkinderturnen Stephanie E.			
18.00-18.55	17.45-18.30	18.00-18.55	18.00-18.55	17.45-18.45	18.00-18.55	18.00-18.55		18.00-18.30				
Functional Training Claudia K.	Kleinstkinderturnen Stephanie E.	Rehasport Ortho § 44 Priscilla B.	Firmen-Kurs SQ-Team	Yoga Alexandra H.	Haltungssport Ursula L.	Rehasport Ortho § 44 Volker S.		Bauch Intensiv Mervet P.				
19.00-20.15	19.00-19.55	19.00-19.30	19.00-19.55	19.00-20.00	19.00-19.55	19.00-19.55	19.00-19.55	18.35-19.30				
Indoor Cycling Check & Basic Steffen P.	Aroha Olga H.	Faszien Training Volker S.	Step Aerobic Moni F.	Indoor Cycling Power Steffen P.	Bewegter Rücken Sabine G.	Fit Mix Workout Sabine G.	Haltungsfit Olga H.	Flex & Relax Mervet P.				
		19.35-20.30		20.05-21.00		20.10-21.10	20.00-21.00					
		Body Power Volker S.		Aerobic & BBP Michi G.		Indoor Cycling Basic Volker S.	Pilates Basic Elena K.					

- OFFENE KURSE  
für SportQuadrat-Mitglieder
- GESCHLOSSENE KURSE  
mit separater Anmeldung
- KINDERWELT-ANGEBOTE  
mit separater Anmeldung
- REHASPORT § 44  
mit ärztlicher Verordnung
- KINDERBETREUUNG  
für SportQuadrat-Mitglieder

**SportQuadrat**

Das Sportvereinszentrum  
des TSV 1848 Bietigheim e.V.

[www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de)

GESUND BLEIBEN  
GERNE TRAINIEREN  
GEMEINSAM BEWEGEN

# Kursvielfalt erleben und gemeinsam Spaß haben!

## POWER\_AUSDAUER\_DANCE

### Indoor Cycling (Check, Basic & Power)

Mehr als nur Radsporttraining! Durch ein wattgesteuertes individuelles Zielzonentraining verbessern Sie optimal Ihr Herzkreislauf-Muskel-System. Motivierende Musik und mitreißende Gruppendynamik werden mit Spaß kombiniert. Bitte pünktlich zum Kursbeginn erscheinen. **Infos zur Reservierung der Räder erhalten Sie am Empfang.**

### Aroha

Ein ausdauerbetontes und sinnliches Training bei dem die großen Muskelgruppen kraftvoll und entspannend im 3/4 Takt bewegt werden. Für Einsteiger und Fortgeschrittene mit jedem Trainingsniveau geeignet.

### Step Aerobic

Beim abwechslungsreichen Herz-Kreislauf-Cardio-Training rund um den Step wird die Kalorienverbrennung aktiviert und die Koordination geschult. Kraft- und Stabilisationsübungen runden das angeleitete Training ab.

### Drums Alive

Einzig- und andersartig! Hier wird Musik & Rhythmus mit Bewegung kombiniert. Trommelrhythmen bringen die Füße zum Stampfen. Der Spaß steht im Vordergrund.

### Aerobic & BBP

Kombination aus Gymnastik und Tanz mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und Choreografien. Zudem werden bestimmte Muskelgruppen gekräftigt.

### Nordic Walking - Outdoor

Effektives Ausdauertraining mit spezieller Gehtchnik. Treffpunkt am 3. Parkplatz des Bietigheimer Forst Richtung Ingersheim. Stöcke zum Ausleihen sind begrenzt vorrätig.

### Zumba®

Aerobic trifft auf lateinamerikanische Tänze. Einfache Choreografien und der hohe Spaßfaktor fördern kreative Bewegungen, auch ohne Vorkenntnisse. Let's dance and have fun!

## Öffnungszeiten im SportQuadrat

**Mo + Mi** 09.00-22.30 Uhr **Di + Do** 07.00-22.30 **Fr** 09.00-22.00 Uhr **Sa** 10.00-18.00 **So + Feiertag** 09.00-18.00 **Tel.** 07142 7899560 **E-Mail** sportquadrat@tsvbietigheim.de

## KONDITION\_KÖRPERFORM\_HALTUNG

### Functional Training

Fit für den Alltag! Freies und dreidimensionales Ganzkörper-Intervalltraining mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen, die den Körper optimal auf seine Anforderungen vorbereiten. Geschult werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

### Pilates

Förderung der Atmung, Muskelkraft, Koordination und Kraftausdauer durch ein spezielles Ganzkörpertraining. Dieser Kurs sorgt für eine intensive Körperwahrnehmung und bringt Gleichgewicht ins Powerhouse.

### Body Workout

Intensives Training für den ganzen Körper. Vielfältige Übungen mit unterschiedlichen Trainingsgeräten sorgen für ein gutes Muskel- und Körpergefühl.

### Faszientraining

Gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen sowie der Einsatz von Selbstmassagetechniken mit und auf der Rolle beanspruchen das Faszienewebe funktional.

### Konditionstraining für Männer

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

### Bewegter Rücken

Intensives Haltungs- und Rückentraining für einen fitten und rückengestärkten Alltag. Sie trainieren Ihre rumpfstabilisierende Muskulatur, der Rücken bleibt mobil und der Körper geschmeidig.

### Fit Mix Workout

Eine abwechslungsreiche Power-Stunde in der u.a. wichtige Elemente wie Ausdauer, Kraft, Koordination & Beweglichkeit mittels verschiedener Hilfsmittel trainiert werden. Eine Kombination aus Rücken- & BBP, sowie funktionelle Dehn- & Faszienübungen am Schluss setzen den richtigen Ausgleich.

### Gesunder Rücken

Durch einen Mix aus gezielten Rücken- und funktionellen Gymnastikübungen bleiben Sie fit. Ebenso werden Standfestigkeit und Gleichgewicht trainiert. Gesundheitsorientiert und wohltuend!

### Bauch Intensiv

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

### Body Power

Mit speziellen Lang- und Kurzhantelübungen wird die Kraftausdauer und Muskelpower verbessert.

## ENTSPANNUNG AUSGLEICH HALTUNG

### Yoga

Die klassischen Körperstellungen (Asanas) werden geübt, die Atmung darauf abgestimmt sowie Körper und Geist in Einklang gebracht.

### Relax & Flex

In dieser Stunde trifft Faszientraining auf Yogaelemente und verbindet verschiedene Entspannungstechniken. Lösen, mobilisieren, kräftigen und zum Schluss in sich ruhen.

## REHASPORT nach § 44

### Sport n. Krebs

Aufwärmen mit Musik und anschließendem Gymnastikteil. Trainiert wird gezielt der Arm-, Schulter- und Brustbereich. Motto: Zum Leben wieder ja sagen!

### Orthopädie

Richtet sich an Personen mit Schädigungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates aufgrund von Haltungsschwächen, -schäden und Verletzungen. **Rehasport** muss durch einen Arzt verordnet werden. Bitte vereinbaren Sie vorab einen ersten Beratungstermin im SportQuadrat: 07142 7899560.

### Gesundheitssportkurse

Geschlossene und anmeldungspflichtige Kurse, die mit 10 Einheiten pro Kurs stattfinden. Weitere Infos hierzu auch auf der Homepage [www.tsvbietigheim.de](http://www.tsvbietigheim.de).

### Kleinstkinderturnen

Im Alter von 16 bis 24 Monaten können Kids vielfältige Erfahrungen in einer Bewegungslandschaft aus Groß- und Kleingeräten sammeln. Die Kurse finden in 10 Einheiten à 45 Min. statt. Weitere Infos auf [www.tsvbietigheim.de](http://www.tsvbietigheim.de) oder in der TSV-Geschäftsstelle unter 07142 43561.

### Babys in Bewegung

Kleinstkinder, die bereits robben oder krabbeln, aber noch nicht laufen können, sind in diesem Kurs bestens aufgehoben. In der Bewegungslandschaft werden in 10 Einheiten à 45 Minuten erste Bewegungserfahrungen gemacht. Infos auch auf [www.tsvbietigheim.de](http://www.tsvbietigheim.de).

### Offene Bewegungsstunde für Kids

Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren dürfen alleine hüpfen, klettern, springen, rutschen, viel erfahren und sich austoben. Eine Aufsichtsperson steht vor Ort zur Verfügung. Bitte melden Sie Ihr Kind vorher an. Infos zu den Nutzungsbedingungen und Preisen gibt es am Empfang oder unter 07142 7899560 oder auf [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de).

### Kinderbetreuung

Für unter 1-jährige und über 1-jährige Kinder gibt es eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Weiter Infos auf [www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de) Eine Voranmeldung ist notwendig: telefonisch unter 07142 7899560 oder am Empfang. Der Raum befindet sich im 1.OG gegenüber der Geschäftsstelle. An Feiertagen findet keine Betreuung statt. Dieser Service steht den SportQuadrat-Mitgliedern zur Verfügung.