



BEWEGLICHER

Programm für Vielsitzer



VITALER

Programm für
Gesundheits-
bewusste

8

WOCHEN

DEIN ZIEL – UNSERE PROGRAMME



FITTER

Programm für
Trainings-
begeisterte

SportQuadrat

Das Sportvereinszentrum
des TSV 1848 Bietigheim e.V.

SPORT
QUADRAT

UNSERE 8-WOCHEN-PROGRAMME

WIR NEHMEN DICH AN DIE HAND UND BEGLEITEN DICH

BEWEGLICHER

FÜR VIELSITZER,
DIE IN BEWEGUNG KOMMEN WOLLEN



Trainingsplan auch mit Übungen aus dem five®-Beweglichkeitsparcours

VORTRAG: „Einfach mal zurücklehnen – schmerzfreier durch Gegenbewegungen“

KURSAUSWAHL: Rücken Workout, Yoga, Mobility & Faszien

FITTER

FÜR TRAININGSBEGEISTERTE,
DIE IHRE KONDITION VERBESSERN WOLLEN



Vielseitiger Trainingsplan, der über die Komfortzone hinaus geht

VORTRAG: „Mit vielseitigen Trainingsformen motiviert zum Alltagsathlet werden“

KURSAUSWAHL: Functional Training, Indoor Cycling, Pump Workout

VITALER

FÜR GESUNDHEITSBEWUSSTE,
DIE IN FORM KOMMEN WOLLEN



Individuelles Ernährungsprotokoll mit Auswertung

VORTRAG: „Gesund und vital durch optimale Ernährung – Tipps und Ratschläge“

KURSAUSWAHL: Fit Mix, Zumba, Pilates

99 € INKL. SPORTQUADRATISCHER LEISTUNGEN*



- » Beratung und Gesundheitscheck
- » Einführungs- und Kontrolltermin
- » Impulsvorträge & vielfältige Kurse
- » Nutzung des modernen Geräteparks mit individuellem Trainingsplan

*Ein Aktionsprogramm einmal pro Neuinteressent ab 18 Jahren gültig.
Zzgl. 10 Euro Verwaltungsgebühr und 10 Euro für personalisiertes Chiparmband.



abschmecken
... für mehr Infos

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Schwarzwaldstr. 31
74321 Bietigheim-Bissingen

07142 7899560

tsv-sportquadrat.de

Start jederzeit möglich:

*Vereinbare direkt deinen
persönlichen Einführungsstermin*

