

BEWEGLICHKEIT & ENTSPANNUNG

Faszien- & Beweglichkeitstraining  
verbessert Flexibilität & Körperwahrnehmung,
beugt Verletzungen vor

Hatha-Yoga  
Ausgleich für Körper & Geist, reduziert
Stress & stärkt die Gesundheit

Myofasziales Training im Atemfluss  
verbindet Atmung & Bewegung, fördert
Energie und Schmerzfreiheit

Pilates  
Ganzkörpertraining für die Tiefenmuskulatur,
verbessert Haltung & Beweglichkeit

Yin & Restorative Yoga  
sanftes Yoga für tiefe Entspannung,
beruhigt Körper & Geist

Vogalates  
Kombination aus Yoga & Pilates,
kräftigt & entspannt zugleich

GESUNDHEIT & PRÄVENTION

Beckenbodentraining  
kräftigt & sensibilisiert den Beckenboden,
für mehr Stabilität & Körpergefühl

Kangatraining®  
Fitness für Mamas mit Baby,
stärkt Beckenboden & Haltung

Rücken-Fit  
stärkt Rücken & Wirbelsäule,
beugt Schmerzen gezielt vor

Venensport  
aktiviert die Beinmuskulatur &
Durchblutung, unterstützt den Lymphfluss

FITNESSKURSE

Balancetraining  
Ganzkörpertraining für Gleichgewicht &
Stabilität, stärkt gezielt die Körpermitte

Bauch-Beine-Po  
Klassiker für Bauch, Beine & Po,
Mix aus Ausdauer- & Kräftigungstraining

Burn  
intensives Intervalltraining für den ganzen
Körper, steigert Fitness & Stoffwechsel

Fit-Mix  
abwechslungsreiches Training mit Musik
für Ausdauer, Kraft & Koordination

Functional Fitness  
Ganzkörpertraining mit komplexen Bewegungen,
kräftigt mehrere Muskelgruppen gleichzeitig

HIIT  
hochintensives Intervalltraining,
effektiv für Kraft & Ausdauer

Hula Hoop  
Training für Core, Taille & Ausdauer,
macht Spaß & stärkt den Rumpf

Indoor Cycling  
Radtraining in der Gruppe mit individueller
Intensität, für jedes Fitnesslevel geeignet

Jumping Fitness  
Trampolin-Workout für den ganzen
Körper, steigert Ausdauer & Kraft

Step  
Ausdauertraining mit Step-Brett,
fördert Koordination & Beinmuskeln

Zumba® Slow  
Tanzfitness mit niedriger Intensität,
Ideal für Einsteiger & Schonung



Ausdauer



Kräftigung



Mobilität



Entspannung



Rhythmus



Mein Gesundheitssportort

UNSER KURSPROGRAMM

gültig ab Juli 2026

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1	09.30 - 10.30 Uhr Rehasport Herz	Raum 1	08.45 - 09.30 Uhr Rehasport Orthopädie	Raum 2	08.45 - 10.00 Uhr Yogalates	Raum 2	08.45 - 09.45 Uhr Kangatraining®	Raum 1	08.30 - 09.15 Uhr Rehasport Orthopädie
Raum 2	09.30 - 10.30 Uhr Bauch Beine Po	Raum 1	09.45 - 10.30 Uhr Rehasport Orthopädie	Raum 1	09.30 - 10.15 Uhr Rehasport Orthopädie	Raum 1	09.00 - 09.45 Uhr Rehasport Orthopädie		
Raum 2	10.45 - 11.45 Uhr Rehasport Lunge	Raum 2	10.00 - 11.00 Uhr Kangatraining®	Raum 2	10.15 - 11.15 Uhr Fit-Mix	Raum 1	10.00 - 11.00 Uhr Venensport	Raum 1	09.30 - 10.15 Uhr Rehasport Orthopädie
Raum 1	10.45 - 11.45 Uhr Balancetraining	Raum 1	10.45 - 11.30 Uhr Rehasport Orthopädie	Raum 1	10.30 - 11.15 Uhr Rehasport Orthopädie	Raum 2	10.00 - 11.00 Uhr ZUMBA® Slow	Raum 2	10.30 - 11.30 Uhr Pilates
Raum 1	15.00 - 15.45 Uhr Rehasport Orthopädie			Raum 2	11.30.15 - 12.30 Uhr Step	Raum 1	15.15 - 16.00 Uhr Rehasport Orthopädie	Raum 1	10.30 - 11.30 Uhr HulaHoop
Raum 1/2	16.00 - 16.45 Uhr Rehasport Orthopädie	Raum 1	15.00 - 15.45 Uhr Rehasport Onkologie	Raum 1	11.30 - 12.30 Uhr Myofaszielles Training im Atemfluss	Raum 1	16.15 - 17.00 Uhr Rehasport Orthopädie	Raum 1	15.00 - 15.45 Uhr Rehasport Orthopädie
Raum 1/2	17.00 - 17.45 Uhr Rehasport Orthopädie	Raum 1	17.00 - 18.00 Uhr Pilates	Raum 2	16.00 - 17.00 Uhr Rehasport Lunge	Raum 1	17.15 - 18.00 Uhr Rehasport Orthopädie	Raum 1	16.00 - 16.45 Uhr Rehasport Orthopädie
Raum 1	18.00 - 19.00 Uhr Functional Fitness	Raum 2	17.45 - 19.00 Uhr Restorative & Yin Yoga	Raum 1	17.00 - 18.00 Uhr Faszien- & Beweg- lichkeitstraining	Raum 2	18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit	Raum 1/2	17.00 - 18.00 Uhr Rehasport Herz
Raum 2	18.00 - 19.00 Uhr Beckenboden	Raum 1	18.00 - 18.45 Uhr Rehasport Orthopädie	Raum 1	18.30 - 19.30 Uhr Jumping Fitness®	Raum 1	18.00 - 19.15 Uhr Hatha-Yoga	Raum 1/2	18.00 - 19.00 Uhr Rehasport Herz
Raum 2	19.15 - 20.15 Uhr Burn	Raum 1	19.00 - 19.45 Uhr Rehasport Orthopädie	Raum 2	19.00 - 20.00 Uhr HIIT	Raum 2	19.15 - 20.15 Uhr Indoor Cycling Basic		
Raum 1	19.15 - 20.15 Uhr Faszien- & Beweg- lichkeitstraining	Raum 2	19.15 - 20.15 Uhr Indoor Cycling	Raum 1	20.00 - 21.00 Uhr Balancetraining	Raum 1/2	20.30 - 21.30 Uhr Rehasport Herz		

Rehabilitationssport

Der TSV Calw v. 1846 e.V. bietet **Rehasport für Orthopädie, Onkologie & Innere Medizin (Herzsport, Lungensport)** durch speziell ausgebildetes und qualifiziertes Personal an.

Unsere Räumlichkeiten

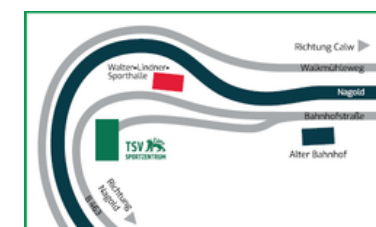
In unseren beiden Kursräumen haben wir beste Voraussetzungen um Kurse jeder Art anzubieten.

RAUM 1

 Sparkasse
Pforzheim Calw

RAUM 2


FISCHINGER



Unsere Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 7 - 22 Uhr | Sa. & So. 9 - 18 Uhr

Bahnhofstraße 95 | Telefon 07051 80997700 | info@tsvsportzentrum.de

tsvsportzentrum.de