



## Pressemitteilung

### **TSV Calw v. 1846 e.V. veröffentlicht Kursprogramm 2013/2014 Ab dem 23. September 2013 startet der TSV mit zwei neuen Kursangeboten**

**Calw, den 06.09.2013.** Nachdem es bereits einzelne Kursangebote beim TSV Calw v. 1846 e.V. gab, startet der TSV ab dem 23.09.2013 erstmals mit einem kompletten Kursprogramm. Das bisherige Kursangebot der Gesundheitssport- und Turnabteilung wurde dabei um zwei neue Kurse („Raus aus dem Stress“ & „Powerworkout“) erweitert, ab dem 16.01.2014 sind mit „Zen-Gymnastik“ & „Brain-Gym“ zwei weitere Kursneuheiten geplant.

1. Auf Knopfdruck entspannen und abschalten können! Wer wünscht sich das nicht?

**Raus aus dem Stress** zeigt unterschiedliche Entspannungsmethoden, die Entspannung im Alltag fördert. Bei den Belastungen und Anspannungen, die der Mensch jeden Tag erfährt, ist es besonders wichtig dem Körper wieder Zeit zur Entspannung und Entlastung zu ermöglichen. Mithilfe verschiedener Entspannungsverfahren vermittelt der Kurs nach kurzer Zeit Methoden in einen Zustand von Ruhe und Entspannung zu gelangen. Neben positiven Entspannungseffekten werden muskuläre Verspannungen gelöst. Bei aktiver und passiver Entspannung findet jeder eine passende Methode, die sich im Alltag umsetzen lässt.

Der Kurs startet am **25.09.2013** und findet immer **mittwochs, von 18.30 – 19.30 Uhr** im **Gymnastikraum der Walter-Lindner-Sporthalle** statt. Der Kurs besteht aus 10 Kursterminen.

2. Zudem lädt ein zusätzliches Fitnessangebot zum Auspowern ein:

**Powerworkout** trainiert die Ausdauerfähigkeit mithilfe unterschiedlicher Aerobictrends. Hanteln, Gymnastikbänder, Flexibars etc. machen die anschließende Ganzkörperkräftigung abwechslungsreich und beanspruchen zudem die Tiefenmuskulatur. Muskuläre Dysbalancen werden verhindert, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Dehnen und Stretching runden das Stundenbild ab und helfen die Muskulatur zu entspannen.

Der Kurs startet am **25.09.2013** und findet immer **mittwochs, von 19.30 – 21.00 Uhr** im **Gymnastikraum der Walter-Lindner-Sporthalle** statt. Der Kurs umfasst 10 Kurstermine.

Weitere Informationen zu den Kursen sowie das Anmeldeformular gibt es im Internet unter [www.tsvalw.de](http://www.tsvalw.de) oder persönlich auf der TSV-Geschäftsstelle. Im Kursprogramm 2013/2014 sowie online gibt es das vollständige Kursangebot des TSV Calw v. 1846 e.V. mit vielen weiteren Gesundheits-, Sport- und Entspannungsangeboten.

(Bitte Bild einfügen: Anlage 1.JPEG)

Bildunterschrift: Erstmals präsentiert der TSV Calw v. 1846 e.V. ein umfassendes Kursprogramm.

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

Benjamin Knoll  
Geschäftsführer

Tel. 07051 – 13190; Fax 07051 – 934519; knoll@tsvalw.de