



Pressemitteilung

Neue Kurse des TSV Calw v. 1846 e.V. starten im Januar 2014 Erstmals startet der Kurs „Zen-Gymnastik“ - Anmeldungen sind ab sofort möglich

Calw, den 30.12.2013. Pünktlich zu Beginn des neuen Jahres 2014 starten beim TSV Calw v. 1846 e.V. ab dem 13. Januar 2014 neue Kursangebote. Anmeldungen dazu sind ab sofort möglich - erstmals mit dabei: der Kurs „Zengymnastik“.

Den Alltag hinter sich lassen und gleichzeitig etwas für den Körper tun. Dies soll Zen-Gymnastik ermöglichen: eine Entspannungstechnik, die Meditation und Bewegung vereint. Grundlage sind langsame und bewusste Übungen. Jede Trainingsstunde beginnt mit einer kurzen Meditation. Es folgen Übungen im Stehen, die an Qigong erinnern, sowie auf der Matte, die sich an Yoga orientieren. Dabei werden alle Bewegungen im Einklang der Atmung durchgeführt. Eine Tiefenentspannung am Ende rundet das Stundenbild ab. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der Übungen können schnell ein besseres Körpergefühl und eine erhöhte Körperwahrnehmung erlebt werden. Neben der Entspannung schult Zen-Gymnastik das Koordinationsvermögen, verbessert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur.

Der Kurs startet am 16. Januar 2014 und findet immer donnerstags von 17.00 – 18.00 Uhr im Therapiezentrum des Kreiskrankenhauses Calws statt.

Mehr Informationen zu den Kursen des TSV Calw v. 1846 e.V. gibt es auf der TSV-Website unter www.tsvalw.de, im Kursflyer, der in vielen Calwer Geschäften ausliegt, sowie telefonisch auf der TSV-Geschäftsstelle unter der Rufnummer 07051-13190.

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

Benjamin Knoll
Geschäftsführer

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