



## **Pressemitteilung**

---

### **Neue Kurse des TSV Calw v. 1846 e.V. starten nächste Woche Mit „Power-WorkOut“ die Ausdauerfähigkeit trainieren & Beweglichkeit verbessern**

**Calw, den 07.01.2014.** Pünktlich zu Beginn des neuen Jahres 2014 starten beim TSV Calw v. 1846 e.V. ab der nächsten Woche neue Kursangebote. Anmeldungen dazu sind ab weiterhin möglich – auch für den Kurs „Power-WorkOut“.

Die Ausdauerfähigkeit wird mithilfe unterschiedlicher Aerobic- und Schrittkombinationen trainiert. Diverse Kleingeräte machen die anschließende Ganzkörperkräftigung abwechslungsreich und beanspruchen zudem die Tiefenmuskulatur. Muskuläre Dysbalancen können verhindert, Beweglichkeit und Koordination verbessert werden. Dehnen und Stretching runden das Stundenbild ab und helfen die Muskulatur zu entspannen.

Der Kurs startet am 15. Januar 2014 und findet immer mittwochs von 19.30 – 21.00 Uhr im Gymnastikraum der Walter-Lindner-Sporthalle statt.

Mehr Informationen zu den Kursen des TSV Calw v. 1846 e.V. gibt es auf der TSV-Website unter [www.tsvalw.de](http://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