



Pressemitteilung

Neue Kurse des TSV Calw v. 1846 e.V. starten ab sofort Jetzt freie Plätze sichern & für unverbindliche Probestunde telefonisch voranmelden

Calw, den 10.01.2014. Pünktlich zu Beginn des neuen Jahres 2014 starten beim TSV Calw v. 1846 e.V. neue Kursangebote. In einigen Kursen sind noch Plätze frei, die in einer Schnupperstunde unverbindlich getestet werden können.

Alte und neue Lerninhalte leichter speichern und abrufen zu können, ermöglicht Ihnen der Kurs **„Braingym“**. Durch gezielte Übungen werden verschiedene Gehirnareale beansprucht und es entstehen neue Verknüpfungen. Die Kombination von Entspannung und Kräftigungsübungen finden Sie bei der **„Zen-Gymnastik“**. Der Kurs verbindet meditative Übungen mit Ganzkörperkräftigung. Zeit zum Auspowern finden Sie beim **„Power-WorkOut“**, eine Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungsübungen begleitet von abwechslungsreicher Musik. Kräftigen Sie Ihre Wirbelsäule, entlasten Sie Ihre Bandscheiben und machen Sie Ihren Oberkörper beweglicher mithilfe einer Kombination aus Pilatesübungen. Die **„Wirbelsäulengymnastik mit Pilates“** wird durch den Einsatz kleiner Handgeräte abwechslungsreich gestaltet.

Wer neugierig geworden ist, kann die Kursangebote nach tel. Voranmeldung **unverbindlich testen**:

Power-WorkOut: Mi., 15.01.14, 19.30 – 21 Uhr, Gymnastikraum Walter-Lindner-Sporthalle

Wirbelsäulengymnastik
mit Plates: Do., 16.01.14, 14.45 – 15.45 Uhr, Therapiezentrum KKH Calw

Brain Gym: Do., 16.01.14, 16.15 – 17.00 Uhr, Therapiezentrum KKH Calw

Zen-Gymnastik: Do., 16.01.14, 17.00 – 18.00 Uhr, Therapiezentrum KKH Calw

Hat Ihnen die Schnupperstunde gefallen, dann melden Sie sich vor Ort für den Kurs an und können die folgenden neun Termine wahrnehmen.

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