



Pressemitteilung

Neue Kurse des TSV Calw v. 1846 e.V. starten im Mai 2014 Abschalten mit dem Kurs „Zen-Gymnastik“ - Anmeldungen ab sofort möglich

Calw, den 14.04.2014. Rechtzeitig um bis zum Sommer so richtig fit zu werden starten beim TSV Calw v. 1846 e.V. ab dem 05. Mai 2014 neue Kursangebote. Anmeldungen dazu sind ab sofort möglich – wieder mit dabei: der Kurs „Zen-Gymnastik“.

„Zen-Gymnastik“ ist 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, und 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 erleben Sie schnell ein besseres Körpergefühl und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Neben der Entspannung schult Zen-Gymnastik Ihr Koordinationsvermögen, verbessert Ihre Beweglichkeit und kräftigt Ihre Muskulatur.

Der Kurs startet am 8. Mai 2014 und findet immer donnerstags von 17.00 – 18.00 Uhr im Therapiezentrum des Kreiskrankenhauses Calws statt. Der Kurs besteht aus 10 Kursterminen. In den Ferien und an Feiertagen findet kein Kurs 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