



Pressemitteilung

Der neue Kursflyer 2014/15 ist da – los geht's am 22.09.2014 Erstmals gibt es einen Vormittags-Kurs; Neu mit dabei: Wushu-Fitness & Tai Chi

Calw, den 15.08.2014. Nach erfolgreicher Premiere vor einem Jahr gibt es auch zum Schuljahr 2014/2015 ein umfangreiches Kursprogramm beim TSV Calw v. 1846 e.V. Neben den erfolgreichen Kursen des Vorjahres, die weiterhin stattfinden, wurde das Angebot den aktuellen Sport-Trends angepasst und durch einige Kurs-Neuheiten ergänzt.

Im Bereich Gesundheitssport gibt es auch weiterhin den beliebten Kurs **Wirbelsäulengymnastik mit Pilates**, die **Hüft- und Kniegruppe** sowie die **Wirbelsäulen- und Osteoporosegruppe**.

Neu mit im Programm sind dagegen spezielle Fitnesskurse. **Wushu-Fitness** verbindet einfache Tanzschritte mit Elementen aus der asiatischen Kampfkunst, **High-Intensity-Training** ist ein spezielles Intervalltraining mit Konditions- und Kräftigungsübungen und der Klassiker **Bauch-Beine-Po** erklärt sich von selbst – er findet jedoch vormittags statt und stellt damit eine weitere Premiere für den TSV Calw v. 1846 e.V. dar.

Wer statt Fitness lieber Entspannung sucht, der ist bei **Tai Chi** richtig, einer Bewegungskunst, die umfassend das Körperbewusstsein schult und auf sanfte Art und Weise die Koordination von Muskeln und Gelenken verbessert.

Mit Beginn des Jahres 2015 starten erstmals auch zwei Outdoor-Kurse: In **Fit durch Bewegungsspiele** fördern Spiele mit und ohne Ball die Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit, mit **Nordic Walking** nimmt der TSV eine weitere sehr beliebte und verbreitete Sportart mit in sein Angebot auf.

Weitere Informationen zu den Kursen sowie das Anmeldeformular gibt es im Internet unter www.tsvcalw.de/kurse oder persönlich auf der TSV-Geschäftsstelle. Der Kursflyer 2014/2015, in dem alle Informationen noch einmal detailliert dargestellt sind, liegt auch in vielen Calwer Geschäften aus.

(Bitte Bild einfügen: Anlage 1.JPEG)

Bildunterschrift: Das neue Kursprogramm 2014/2015 – Anmeldungen sind ab sofort möglich

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

Benjamin Knoll
Geschäftsführer
Tel. 07051 – 13190
Fax 07051 – 934519
knoll@tsvcalw.de