



Pressemitteilung

Neue TSV-Sportkurse starten am Montag, den 20.04.2015 Jetzt freien Platz sichern und mit dem TSV Calw fit für die Freibadsaison werden

Calw, den 24.02.2015. Rechtzeitig um bis zum Sommer so richtig fit zu werden starten beim TSV Calw v. 1846 e.V. nach den Osterferien neue Kurse. 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 spricht damit eine ganz neu Zielgruppe für den TSV Calw v. 1846 e.V. an.

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.

Da die Tage nun immer länger werden und auch die Temperaturen steigen, 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.

Die vollständigen Kursdetails sowie das Anmeldeformular gibt es im Internet unter www.tsvalw.de/kurse oder persönlich auf der TSV-Geschäftsstelle. Der Kursflyer 2014/2015, in dem alle Informationen noch einmal ausführlich dargestellt sind, liegt auch in vielen Calwer Geschäften aus.

(Bitte Bild einfügen: Anlage 1.JPEG)

Bildunterschrift: © Africa Studio - Fotolia.com

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

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