



Pressemitteilung

Neue Kurse des TSV Calw v. 1846 e.V. starten Mitte April 2015 „High-Intensity-Training“ sorgt für maximalen Erfolg bei minimalem Zeitaufwand

Calw, den 18.03.2015. Rechtzeitig um bis zum Sommer so richtig fit zu werden starten beim TSV Calw v. 1846 e.V. ab dem 20. April 2015 neue Kursangebote. Anmeldungen dazu sind ab sofort möglich – wieder mit dabei: der Kurs „High-Intensity-Training“.

Diese neue Trainingsmethode zeichnet sich durch maximalen Trainingseffekt und minimalen Zeitaufwand aus. Mithilfe eines speziellen Intervalltrainings wird sowohl die Muskulatur gekräftigt, als auch das Ausdauervermögen verbessert. Kleingeräte wie Hanteln oder Terrabänder machen die Kursstunden abwechslungsreich. Motivierend wirkt die begleitende Musik. Den Stundenabschluss bilden Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Der Kurs findet immer mittwochs von 19.00 – 19.45 Uhr im Gymnastikraum der Walter-Lindner-Sporthalle statt. Der Kurs beginnt am 22. April 2015 und besteht aus zehn Terminen. An Feiertagen und in den Schulferien findet kein Kurs statt. Neben etwas zu trinken sind lediglich bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe erforderlich.

Mehr Informationen zu den Kursen des TSV Calw v. 1846 e.V. gibt es auf der TSV-Website unter www.tsvcalw.de/kurse, 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@tsvcalw.de