



Pressemitteilung

Neue Kurse des TSV Calw v. 1846 e.V. starten Mitte April 2015 „Nordic Walking“ bietet Training im individuellen Belastungspuls der Teilnehmer

Calw, den 08.04.2015. 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: „Nordic Walking“.

Nordic-Walking besitzt durch die Ganzkörper-beanspruchung besondere Chancen hinsichtlich der Trainingseffektivität. Erlernt wird die richtige Nordic-Walking-Technik um Überbelastungen des Muskel- und Gelenkapparates und Verspannungen vorzubeugen. Zudem wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und das Ausdauervermögen verbessert. Durch Walken auf verschiedenen Untergründen wird die Tiefensensibilität im Bereich des Sprunggelenkes geschult und das Gangbild sicherer. In jeder Kursstunde wird nach dem individuellen Belastungspuls der Teilnehmer trainiert.

Der Kurs findet immer dienstags von 10.00 – 11.00 Uhr statt. Treffpunkt ist der Waldparkplatz Calw-Wimberg (Straße nach Bad Teinach-Zavelstein / Sommenhardt bzw. Ende der Ernst-Rheinwald-Straße). Der Kurs beginnt am 21. 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.

Der Kurs ist mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet, sodass die Kosten von vielen Krankenkassen bezuschusst werden.

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