



Pressemitteilung

Neue TSV-Sportkurse starten am Montag, den 05. Oktober **Alle Kurse sind durch Gütesiegel zertifiziert und garantieren hohe Kursqualität**

Calw, den 02.09.2015. Mit Beginn des neuen Schuljahres startet Anfang Oktober auch das neue Kursprogramm des TSV Calw in seine nächste Runde. Anmeldungen dazu sind ab sofort möglich.

Erstmalig sind dabei alle Kurse aus den Bereichen Fitness, Outdoor und Präventionssport durch die Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“, „Sport pro Gesundheit“ bzw. die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Das bedeutet für alle Kurse höchste Qualität durch gut ausgebildete Übungsleiter und ein Kurskonzept, das von vielen Krankenkassen anerkannt ist und damit auch bezuschusst wird.

Im Bereich Fitness bieten wir neben dem Klassiker „**Bauch-Beine-Po**“ erneut das „**High-Intensity-Training**“ an, bei dem mithilfe eines speziellen Intervalltrainings sowohl die Muskulatur gekräftigt, als auch das Ausdauervermögen verbessert wird.

Für alle Naturliebhaber und Frischluftbegeisterten besteht die Möglichkeit eine neue Sportart kennen zu erlernen und den Kurs „Nordic Walking für Anfänger“ zu buchen. Für Wiedereinsteiger, Wiederholungstäter oder Menschen, die bereits Nordic Walking betreiben, dies gerne in einer Gruppe tun möchten, bietet sich der Kurs „**Nordic-Walking für Fortgeschrittene**“ an.

Der Präventionssportkurs „**Wirbelsäulengymnastik**“ verbessert durch gezielte Übungen für den Schulter-, Nacken- und Lendenwirbelbereich sowohl die Beweglichkeit, als auch die Körperhaltung. Die Pilates-Methode macht die Gymnastik noch wirkungsvoller, da durch den Einsatz bewusster Atmung auch die Tiefenmuskulatur gekräftigt und zusätzlich die Konzentration und Koordination gefördert wird.

Die vollständigen Kursdetails sowie das Anmeldeformular gibt es im Internet unter www.tsvalw.de/kurse oder persönlich auf der TSV-Geschäftsstelle. Der Kursflyer 2015/2016, in dem alle Informationen noch einmal ausführlich dargestellt sind, liegt auch in vielen Calwer Geschäften aus.

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

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