



## **Pressemitteilung**

---

### **Kurse des TSV Calw: „Bauch-Beine-Po“ startet am 05. Oktober Kurs ist zertifiziert durch „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ & „Sport pro Gesundheit“**

**Calw, den 09.09.2015.** 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 – wieder mit dabei: der Klassiker „Bauch-Beine-Po“.

Jede Kursstunde beginnt mit einem Aufwärmen der Muskulatur. Anschließend wird mithilfe diverser Kleingeräte wie Stepper, Terraband, kleine Hanteln etc. die Kursstunde abwechslungsreich gestaltet. Zusätzlichen Motivationscharakter verleiht die fetzige Musikbegleitung. Den Stundenausklang bilden Dehn- und Stretching-Phasen sowie kleine Entspannungselemente.

Der Kurs findet immer montags von 9.30 – 10.30 Uhr im Gymnastikraum der Walter-Lindner-Sporthalle statt. Der Kurs beginnt am 05. Oktober 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 den Gütesiegeln „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet, sodass die Kursgebühren 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.tsvalw.de/kurse](http://www.tsvalw.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@tsvalw.de