



## **Pressemitteilung**

---

### **Kurs des TSV Calw: "High-Intensity-Training" startet am 07.10. Kurs ist zertifiziert durch „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ & „Sport pro Gesundheit“**

**Calw, den 23.09.2015.** 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 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 07. 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.tsvcalw.de/kurse](http://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