



Pressemitteilung

Neue Sportkurse des TSV Calw sind erfolgreiche gestartet Kurse sind lizenziert - Plätze für Kurzsportler sind in allen Kursen noch frei

Calw, den 26.01.2016. In dieser Woche sind die Fitness-, Outdoor- und Präventionssportkurse des TSV Calw in die nächste Runde gestartet. Ein Einstieg ist dennoch auch weiterhin möglich, denn in allen Kursen sind noch einige Plätze für Kurzsportler frei.

Durch die Zertifizierung aller Kurse durch die Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“, „Sport pro Gesundheit“ bzw. die Zentrale Prüfstelle Prävention garantiert der TSV Calw höchste Qualität für seine Kurse durch gut ausgebildete Übungsleiter und ein Kurskonzept, das von vielen Krankenkassen anerkannt ist und damit auch bezuschusst wird.

Den perfekten Wochenstart bietet immer montags ab 09.30 Uhr im Gymnastikraum der Walter-Lindner-Sporthalle der Kurs **„Bauch-Beine-Po“** mit einem einstündigen gezielten Training für altbekannte Problemzonen. Ebenfalls vormittags geht es dienstags ab 09.15 Uhr raus in die Natur. **„Nordic Walking für Anfänger“** richtet sich an alle Naturliebhaber und Frischluftbegeisterte, die eine neue Sportart erlernen wollen. Treffpunkt ist der Waldparkplatz Calw-Wimberg.

Wieder zurück im Gymnastikraum der Walter-Lindner-Sporthalle bietet **„High-Intensity-Training“** am Mittwochabend ab 19.00 Uhr ein 45-minütiges Intervalltraining, das sowohl die Muskulatur kräftigt als auch das Ausdauervermögen verbessert. Direkt im Anschluss ab 20 Uhr hilft das Allround-Gesundheitssportprogramm **„Fit und Gesund“** Sporteinsteigern und Wiederbeginnern Schritt für Schritt die eigene Ausdauerfähigkeit zu verbessern. Durch die spezielle Ausbildung der Übungsleiterin richtet es sich auch besonders an Menschen mit Herzbeschwerden und bildet zudem das Folgeangebot für die Teilnehmer der Herzsport-Gruppen der Reha- und Behindertensportgruppe Calw.

Die vollständigen Kursdetails sowie das Anmeldeformular gibt es im Internet unter www.tsvcalw.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@tsvcalw.de