



## **Pressemitteilung**

---

### **Neue Rehasportkurse des TSV Calw beginnen in dieser Woche Start für „Hüft- und Kniegruppe“ sowie „Wirbelsäulen- und Osteoporosegruppe“**

**Calw, den 21.03.2016.** Für Rehasportpatienten mit ärztlicher Verordnung sowie alle Personen mit Beschwerden in Rücken, Hüfte und Knie starten in dieser Woche ab dem 24. März 2016 neue Rehasportkurse.

Im Kurs „Hüft- und Kniegruppe“ – immer donnerstags von 15.30 - 16.15 Uhr – werden gezielt die Muskelgruppen rund um das Knie und den Hüftbereich gekräftigt und die Beweglichkeit der Muskelgruppen verbessert. Der Kurs richtet sich sowohl an Personen mit einer Hüft-/Kniearthrose, als auch an Personen die an einer Kniefehlstellung leiden oder endoprothetisch versorgt sind.

Im Kurs „Wirbelsäulen- & Osteoporosegruppe“ – immer donnerstags von 14.45 - 15.30 Uhr – werden gezielt die Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule und den Beckenbereich gekräftigt. Verspannungen im Hals- Nackenbereich sowie an der Lendenwirbelsäule werden gelöst. Um Dysbalancen zu vermeiden, werden auch die Bauch- und Brustmuskulatur gekräftigt. Der Kurs eignet sich auch für Personen mit Bandscheibenproblemen.

Die vollständigen Kursdetails sowie das Anmeldeformular gibt es im Internet unter [www.tsvcalw.de/kurse](http://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](mailto:knoll@tsvcalw.de)