



Pressemitteilung

Präventionssportkurs „Wirbelsäulengymnastik ab 31. März Kurs zertifiziert mit Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit.DTB und Sport pro Gesundheit

Calw, den 29.03.2016. Am kommenden Donnerstag, den 31. März 2016 starten im Therapiezentrum des Calwer Krankenhauses zwei neue Präventionssportkurse - um 14 Uhr sowie um 15 Uhr.

„**Wirbelsäulengymnastik**“ verbessert durch gezielte Übungen für den Schulter-, Nacken- und Lendenwirbelbereich sowohl die Beweglichkeit, als auch die Körperhaltung. Um muskulären Dysbalancen und Verspannungen vorzubeugen, wird die Muskulatur rund um die Wirbelsäule mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Die Pilates-Methode macht die Gymnastik noch wirkungsvoller, da durch den Einsatz bewusster Atmung auch die Tiefenmuskulatur (v.a. Beckenboden- und tiefe Bauchmuskeln) gekräftigt und zusätzlich die Konzentration und Koordination gefördert wird.

Die beiden Kurse sind mit den Gütesiegeln „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet, sodass die Kursgebühren von vielen Krankenkassen bezuschusst werden.

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