



Pressemitteilung

Kurse des TSV Calw: „Fit und Gesund“ startet am 27. April Kurs ist zertifiziert durch „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ & „Sport pro Gesundheit“

Calw, den 13.04.2016. Rechtzeitig um bis zum Sommer so richtig fit zu werden starten beim TSV Calw v. 1846 e.V. Ende April neue Kurse. Nach erfolgreicher Premiere bleibt auch der Kurs **„Fit und Gesund“** mit im TSV-Kursprogramm. Neuanmeldungen dazu sind möglich.

„Fit und Gesund“ ist ein Allround Gesundheitssportprogramm. In diesem Kurs verbessern Sporteinsteiger oder Wiederbeginner Schritt für Schritt Ihre Ausdauerfähigkeit. Die motivierende Musik und diverse Kleingeräte gestalten das Training abwechslungsreich. Jede Kursstunde beginnt mit einem Warm-Up. Es folgt eine Ausdauersequenz mit koordinativen und abwechslungsreichen Spielen, die sich im Laufe des Kurses stetig erweitert. Kräftigungsübungen für den gesamten Körper helfen die Muskulatur zu stärken. Als Stundenausklang werden Entspannungselemente und Dehnübungen durchgeführt.

Der Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Das bedeutet höchste Qualität durch gut ausgebildete Übungsleiter und ein Kurskonzept, das von vielen Krankenkassen anerkannt ist und damit auch bezuschusst wird.

Der Kurs findet immer mittwochs um 20 Uhr im Gymnastikraum der Walter-Lindner-Sporthalle statt und beinhaltet 10 Einheiten á 60 Minuten. Die vollständigen Kursdetails sowie das Anmeldeformular gibt es im Internet unter www.tsvalw.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@tsvalw.de