



Pressemitteilung

Kurse des TSV Calw: "High Intensity Training" startet 27.04. Kurs ist zertifiziert durch „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ & „Sport pro Gesundheit“

Calw, den 20.04.2016. Rechtzeitig um bis zum Sommer so richtig fit zu werden starten beim TSV Calw v. 1846 e.V. Ende April neue Kurse. Auf ungebrochen große Begeisterung stößt dabei der Fitnesskurs „High Intensity Training“. Neuanmeldungen dazu sind dennoch möglich.

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.

Kurs ist durch die Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“, „Sport pro Gesundheit“ 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 19 Uhr im Gymnastikraum der Walter-Lindner-Sporthalle statt und beinhaltet 10 Einheiten á 45 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