



Pressemitteilung

Kurse des TSV Calw: "Nordic Walking" startet am 03.05. neu Kurs ist zertifiziert und gelistet in Kursdatenbank der Zentrale Prüfstelle Prävention

Calw, den 27.04.2016. Rechtzeitig um bis zum Sommer so richtig fit zu werden starten beim TSV Calw v. 1846 e.V. Anfang Mai neue Kurse. Anmeldungen dazu sind ab sofort möglich – wieder mit dabei: „Nordic Walking für Anfänger“ und „Nordic Walking für Fortgeschrittene“.

Nordic-Walking besitzt durch die Ganzkörper-beanspruchung besondere Chancen hinsichtlich der Trainingseffektivität. Erlernt wird die richtige Nordic-Walking-Technik um Überbelastungen des Muskel- und Gelenkapparates und Verspannungen vorzubeugen. Zudem wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und das Ausdauervermögen verbessert. Durch Walken auf verschiedenen Untergründen wird die Tiefensensibilität im Bereich des Sprunggelenkes geschult und das Gangbild sicherer. In jeder Kursstunde wird nach dem individuellen Belastungspuls der Teilnehmer trainiert.

Der Anfängerkurs findet immer dienstags von 09.15 – 10.15 Uhr statt, der Fortgeschrittenen-Kurs im Anschluss zwischen 10.30 – 11.30 Uhr. Treffpunkt ist der Waldparkplatz Calw-Wimberg (Straße nach Bad Teinach-Zavelstein / Sommenhardt bzw. Ende der Ernst-Rheinwald-Straße). Die Kurse beginnen am 03. Mai 2016 und bestehen aus jeweils zehn Terminen. An Feiertagen und in den Schulferien finden keine Kurse statt. Neben etwas zu trinken sind lediglich an die Witterung angepasste Sportkleidung, passendes Schuhwerk und Walking-Stöcke erforderlich.

Der Kurs ist mit den Gütesiegeln „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet und von der Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft und in deren Kursdatenbank gelistet, 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