



## **Pressemitteilung**

---

### **Präventionssportkurs „Wirbelsäulengymnastik“ startet 15.09. Kurs zertifiziert mit Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit.DTB und Sport pro Gesundheit**

**Calw, den 06.09.2016** Am kommenden Donnerstag, den 15. September 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.tsvalw.de/kurse](http://www.tsvalw.de/kurse) oder persönlich auf der TSV-Geschäftsstelle.

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

Benjamin Knoll  
Geschäftsführer  
Tel. 07051 – 13190  
Fax 07051 – 934519  
[knoll@tsvalw.de](mailto:knoll@tsvalw.de)