



Pressemitteilung

Neue Sportkurse des TSV Calw starten ab dem 12. Januar Viele Kurse sind durch Gütesiegel zertifiziert –teilweise nur noch wenige Plätze frei

Calw, den 21.12.2016. Mit Beginn des Jahres starten ab Mitte Januar auch die neuen Kurse des TSV Calw. Anmeldungen dazu sind ab sofort möglich.

Alle Kurse aus den Bereichen Fitness, Prävention- und Rehasport sind auch weiterhin durch die Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“, „Sport pro Gesundheit“ bzw. die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Das bedeutet für alle Kurse höchste Qualität durch gut ausgebildete Übungsleiter und ein Kurskonzept, das von vielen Krankenkassen anerkannt ist und damit auch bezuschusst wird.

Los geht's am Donnerstag, den 12. Januar für alle Rehasport-Patienten mit und ohne Verordnung mit den neuen Kursen **„Hüft- & Kniegruppe“** sowie **„Wirbelsäulen- und Osteoporosegruppe“**.

Am Freitag, den 13. Januar beginnt der Folgekurs Hatha-Yoga, der im alten Jahr auf große Resonanz stieß, für den jetzt aber wieder einige Plätze frei sind. Hatha-Yoga tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Geistige Klarheit, erhöhte Konzentration, Gelassenheit und innere Ruhe sind das Ziel dieses Kurses.

Im Bereich Fitness bieten wir neben dem am 16.01.2017 startenden Klassiker **„Bauch-Beine-Po“** ab dem 18.01.2017 erneut das **„High-Intensity-Training“** an, bei dem mithilfe eines speziellen Intervalltrainings sowohl die Muskulatur gekräftigt, als auch das Ausdauervermögen verbessert wird.

Erst am 02. Februar 2017 starten dann die zwei neuen Präventionssport-Kurse zum Thema **„Wirbelsäulengymnastik“**, für die es jeweils nur noch wenige freie Plätze gibt.

Die vollständigen Kursdetails sowie das Anmeldeformular gibt es im Internet unter 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