



Pressemitteilung

Turnabteilung weitet ihr Angebot in Calw-Wimberg weiter aus Übungsleiterin Roswitha Kurpiel bietet donnerstags zusätzlich Kursstunde ab 17.30 Uhr an

Calw, den 02.01.2017. Bereits seit fast acht Jahren besteht die von Übungsleiterin Roswitha Kurpiel geleitete Gruppe „Fitness für Frauen“ in der kleinen Schulturnhalle in Calw-Wimberg. Stetig hat sich die Gruppe weiter entwickelt, die bereits vor gut zwei Jahren an ihre Kapazitätsgrenze der kleinen Turnhalle gestoßen war. Schon damals hatte die Turnabteilung reagiert und Roswitha Kurpiel ihr Angebot mit einer zweiten Gruppe am Donnerstagabend ausgeweitet.

Mit Beginn des Jahres 2017 verändert sich das Donnerstags-Angebot von Roswitha Kurpiel einmal mehr. Bereits um 17.30 Uhr startet sie mit einem völlig neuen Angebot „Core und More Performance für eine starke Körpermitte“, das Angebot „Fitness für Frauen“ findet zukünftig dann mit der ersten Gruppe von 18.45 – 19.45 Uhr sowie mit der zweiten Gruppe von 20.00 – 21.00 Uhr statt.

„Ich merke, dass meine Teilnehmer nach der Stunde immer noch regen Gesprächsbedarf haben“, macht Roswitha Kurpiel deutlich, warum sie zwischen den beiden bestehenden Gruppen eine Pause einführt. „Zudem möchte ich innerhalb der Gruppen noch besser differenzieren können“, so Kurpiel weiter, die deshalb auch das neue Angebot startet.

„Ganzheitliches Training, das Stabilisation und Koordination ausgewogen trainiert“, erwarte die Teilnehmer in „Core und More Performance für eine starke Körpermitte“. Diese Stunde solle vermitteln, wie die Körpermitte gekräftigt, der Rücken stabilisiert und der Stoffwechsel angeregt werden kann, erläutert Kurpiel, deren Ziele mehr Beweglichkeit, Stabilität, Dehnfähigkeit, Koordination und Entspannung durch Training der myofaszialen Strukturen sind.

Interessenten für alle Gruppen können entweder am 12. Januar zu den jeweiligen Uhrzeiten in der Schulturnhalle vorbei schauen und schnuppern oder sich bei Rückfragen vorab mit Roswitha Kurpiel in Verbindung setzen – alle Angebote richten sich dabei sowohl an Neulinge als auch an Teilnehmerinnen ihrer bestehenden Gruppe. Kontakt: Roswitha Kurpiel, Tel. 07051-58288

Bitte Bild einfügen: Anlage 1.jpeg

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

Benjamin Knoll
Geschäftsführer

Tel. 07051 – 13190
Fax 07051 – 934519
knoll@tsvcalw.de