



Pressemitteilung

„Bauch-Beine-Po“ & „High Intensity Training“ starten in KW 03 Kurse zertifiziert mit Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit.DTB & Sport pro Gesundheit

Calw, den 10.01.2017 In der kommenden Woche starten die beiden Fitnesskurse „Bauch-Beine-Po“ und „High Intensity Training“ in eine neue Runde. Bauch-Beine-Po findet wie gewohnt ab dem 16. Januar immer montags von 09.30 – 10.30 Uhr statt, der Kurs High-Intensity Training ab dem 18. Januar immer mittwochs von 19.00 – 19.45 Uhr – beide im Gymnastikraum der Walter-Lindner-Sporthalle. Für Kurzentschlossene startet diesen Freitag der **Hatha-Yoga Folgekurs**.

High-Intensity-Training 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.

Der Kurs **Bauch-Beine-Po** beginnt mit einem Aufwärmen der Muskulatur. Anschließend wird mithilfe diverser Kleingeräte wie Stepper, Terraband, kleine Hanteln etc. die Kursstunde abwechslungsreich gestaltet. Zusätzlichen Motivationscharakter verleiht die fetzige Musikbegleitung. Den Stundenabschluss bilden Dehn- und Stretching-Phasen sowie kleine Entspannungselemente.

Beide Kurse sind mit den Gütesiegeln „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet. Sie finden an Feiertagen und in den Schulferien nicht statt. Neben etwas zu trinken sind lediglich bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe erforderlich.

Die vollständigen Kursdetails sowie das Anmeldeformular gibt es im Internet unter www.tsvcalw.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@tsvcalw.de