



Pressemitteilung

Kursprogramm des TSV Sportzentrum wird weiter ausgebaut Am 04. Oktober startet „BODY & MIND“, am 08. Oktober der Kurs „Beckenboden“

Calw, den 27.09.2018. Auch der längste Sommer geht irgendwann zu Ende, so auch dieser Tage in Calw. Nachdem sich gerade für Sportler über Monate hinweg beste Möglichkeiten zum Sporttreiben in der Natur geboten haben, steht nunmehr die Hallensaison wieder vor der Tür. Auch im TSV Sportzentrum laufen aktuell die Vorbereitungen für den bevorstehenden Saisonwechsel. Gleich zwei neue Kurse starten dabei Anfang Oktober – „Body & Mind“ sowie „Beckenboden“.

„Body & Mind“, geleitet von Myrjam Kopp verbindet traditionelle östliche Trainingsformen mit neuen, dynamischen Ansätzen. Während des Trainings entsteht eine Harmonie zwischen Atmung und Bewegung, Anspannung und Entspannung. Beweglichkeit und Haltung werden verbessert, die Balance gefördert und die Muskulatur gekräftigt. Alle Übungen gehen fließend ineinander über und enden mit einer Tiefenentspannung. Der Kurs findet erstmals am Donnerstag, den 4. Oktober von 18.15 – 19.15 Uhr statt – Anmeldungen dazu sind ab sofort möglich.

Ebenfalls Voranmeldungen sind ab sofort möglich für den Kurs „Beckenboden“ von Roswitha Kurpiel, der ab dem 08. Oktober immer montags von 18.15 – 19.15 Uhr stattfindet. Trainiert wird dabei wie der Name schon verrät der Beckenboden. Ihn kann man nicht sehen und nur in Ansätzen wirklich spüren, aber man kann ihn trainieren und lernen ihn bewusster wahrzunehmen. Er hat eine enorme Bedeutung für ein positives Körpergefühl. Durch Spannungs- und Entspannungsübungen wird gezielt Kraft aufgebaut, für Entlastung gesorgt und eine positive Körperwahrnehmung entwickelt.

Doch nicht nur die beiden Kurs-Neuheiten gibt es im TSV Sportzentrum zu entdecken, mit seinen beiden Gymnastikräumen, der finnischen Sauna, dem Sportlerbistro und natürlich der Gerätefläche bietet der TSV Calw Sport in allen Lebenslagen in der Bahnhofstraße 95 an. Um das Angebot kennenzulernen finden vom 28. September bis einschließlich 03. Oktober Frühbuchertage an. Bei verlängerten Öffnungszeiten am 28. September (bis 24 Uhr) sowie im Rahmen des verkaufsoffenen Feiertags am 03. Oktober (bis 17 Uhr) steht das Trainerteam für Rundgänge und Beratungen über die regulären Öffnungszeiten hinaus zur Verfügung, Neueinsteiger erhalten an diesen sechs Tagen zudem 15 % Rabatt auf alle Beiträge des TSV Sportzentrum.

Mehr Informationen zum TSV Sportzentrum und dem gesamten Angebot gibt es online unter www.tsvsportzentrum.de, unter der Rufnummer 07051-80997700 oder persönlich im TSV Sportzentrum während der Öffnungszeiten (Mo. - Fr. 08 - 22 Uhr, Sa. 10 - 18 Uhr, So. 09 - 15 Uhr).

Bitte Bild einfügen: Anlage 1.jpeg

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

Benjamin Knoll
Geschäftsführer

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