

Allgemeine Informationen

Kurstermine

Jede Kursreihe besteht aus 10 Terminen. An gesetzlichen Feiertagen und während der Schulferien finden keine Kurse statt. Die genauen Kurstermine erhalten Sie auf Anfrage unter 07051 - 13190 oder auf unserer Homepage unter www.tsvcalw.de/sportprogramm/kurse/

Kurspreise

Gesundheitssportkurse

- 25 € für TSV-Mitglieder
- 50 € für Nicht-Mitglieder

Fitnesskurse

- 30 € für TSV-Mitglieder
- 60 € für Nicht-Mitglieder

Entspannungskurse

- 30 € für TSV-Mitglieder
- 60 € für Nicht-Mitglieder

Outdoorkurse

- 30 € für TSV-Mitglieder
- 60 € für Nicht-Mitglieder



©Stock.com/pixelifi

Anmeldeinformationen

Die Anmeldung zu einem Kurs erfolgt schriftlich unter www.tsvcalw.de/sportprogramm/kursanmeldung/ oder persönlich auf der Geschäftsstelle des TSV Calw.

Sie können bis 14 Tage vor Kursbeginn Ihre Kursanmeldung in schriftlicher Form widerrufen.



©Stock.com/AlbanyPictures

Erklärungen zu den Kursinhalten

*** Tai Chi**

Tai Chi ist eine Bewegungskunst, die umfassend unser Körperbewusstsein schult. Sie verbessert auf sanfte Art und Weise die Koordination von Muskeln und Gelenken. Die Übungen werden mit einer tiefen und ruhigen Atmung durchgeführt. Dies führt zu einer aufrechten und entspannten Körperhaltung. Sie fühlen sich ausgeglichener und spüren ein Gefühl innerer Ruhe.

*** Wushu-Fitness**

Dieser Kurs verbindet einfache Tanzschritte mit Elementen aus der asiatischen Kampfkunst. Wushu-Fitness bietet Freude und Spaß an der Bewegung durch seine Vielfältigkeit: Kraft, Schnelligkeit und Ausdruck werden mit tänzerischen Bewegungen kombiniert und so zu Ihrem persönlichen Trainingsprogramm gestaltet.

*** High-Intensity-Training**

Ein spezielles Intervalltraining mit Konditions- und Kräftigungsübungen wird durch diverse Kleingeräte abwechslungsreich gestaltet.



©Stock.com/Alta

*** Fit durch Bewegungsspiele**

Spiele mit und ohne Ball fördern Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Der Kurs ist für Jung und Alt und alle, die Spaß an verschiedenen Sportspielen haben. Die Freude am Spiel und der Bewegung stehen im Vordergrund.

Turn- und Sportverein Calw von 1846 e. V.

Geschäftsstelle und Postadresse Kirchplatz 3 • 75365 Calw

Telefon 07051 13190 • **Telefax** 07051 934519

E-Mail info@tsvcalw.de • **Internet** www.tsvcalw.de

Kursprogramm 2014/2015



Gesundheitssportkurse

Fitnesskurse

Entspannungskurse

Outdoorkurse

www.tsvcalw.de



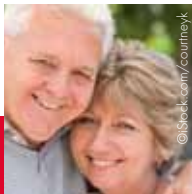
Gesundheitssportkurse

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Wann Donnerstag • 14.45 – 15.45 Uhr
 Ab 25.09.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 15)
 Ab Januar 2015 (Kurs-Nr.: 18 15 01)
 Ab April 2015 (Kurs-Nr.: 18 15 09)

Wo Therapiezentrum • KKH Calw

Leitung Beate Fischer



Hüft- und Kniegruppe¹

Wann Donnerstag • 14.00 – 15.00 Uhr
 Ab 16.10.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 16)
 Ab 15.01.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 02)
 Ab April 2015 (Kurs-Nr.: 18 15 10)

Wo Therapiezentrum • KKH Calw

Leitung Ahmet Yildirim

Wirbelsäulen- und Osteoporosegruppe¹

Wann Donnerstag • 15.00 – 16.00 Uhr
 Ab 16.10.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 17)
 Ab 15.01.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 03)
 Ab April 2015 (Kurs-Nr.: 18 15 11)

Wo Therapiezentrum • KKH Calw

Leitung Ahmet Yildirim

¹ Die Kursanmeldung erfolgt über Herrn Yildirim (Tel: 07051 1441622). Von ihm erhalten Sie zudem Auskunft über die einzelnen Kurstermine. Der Kurs ist förderfähig durch die Krankenkasse.

Fitnesskurse

Wushu-Fitness*

Wann Dienstag • 20.00 – 21.00 Uhr
 Ab 23.09.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 18)
 Ab 13.01.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 04)
 Ab 21.04.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 12)

Wo Gymnastikraum • Walter-Lindner-Sporthalle

Leitung Bilel Ben Ali

High-Intensity-Training*

Wann Mittwoch • 19.00 – 19.45 Uhr
 Ab 24.09.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 19)
 Ab 14.01.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 05)
 Ab 22.04.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 13)

Wo Gymnastikraum • Walter-Lindner-Sporthalle

Leitung Carina Ruczkowski



Bauch-Beine-Po

Wann Montag • 9.30 – 10.30 Uhr
 Ab 22.09.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 20)
 Ab 12.01.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 06)
 Ab 20.04.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 14)

Wo Gymnastikraum • Walter-Lindner-Sporthalle

Leitung Carina Ruczkowski



Entspannungskurse

Tai Chi*

Wann Mittwoch • 19.45 – 21.15 Uhr
 Ab 24.09.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 21)
 Ab 14.01.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 07)
 Ab 22.04.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 15)

Wo Gymnastikraum • Walter-Lindner-Sporthalle

Leitung Bilel Ben Ali

Outdoorkurse für 2015

Fit durch Bewegungsspiele*

Wann Dienstag • 19.30 – 20.30 Uhr
 Ab 21.04.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 17)

Wo Georg-Baumann Stadion Wimberg

Leitung Carina Ruczkowski



Nordic-Walking

Wann Dienstag • 10.00 – 11.00 Uhr
 Ab 13.01.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 08)
 Ab 21.04.2015 (Kurs-Nr.: 18 15 16)

Wo Waldparkplatz Calw-Wimberg
 (Straße nach BTZ-Sommenhardt/
 Ende Ernst-Rheinwald-Straße)

Leitung Carina Ruczkowski

* Erklärungen zu den Kursinhalten finden Sie auf der Rückseite