

Allgemeine Informationen

Kursreihenübersicht

- Kursreihe 1** KW 39, 41–43, 45–50
- Kursreihe 2** KW 3–9, 11–13
- Kursreihe 3** KW 19–23, 26–30
- Kursreihe 4** KW 39, 41–43, 45–50

Jede Kursreihe besteht aus 10 Terminen.
An gesetzlichen Feiertagen und während
der Schulferien finden keine Kurse statt.

Kurspreise

Gesundheitssportkurse

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

Kursangebote der Turnabteilung

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

Sport- & Entspannungskurse

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

Anmeldeinformationen

Weitere Informationen zu den Kursen sowie das Anmelde-
formular erhalten Sie unter www.tsvcalw.de oder persön-
lich auf der Geschäftsstelle des TSV Calw.

Sie können bis 14 Tage vor Kurs-
beginn Ihre Kursanmeldung in
schriftlicher Form widerrufen.

© all pictures: istockphoto.com

Erklärungen zu den Kursinhalten

* Zen-Gymnastik

Der Name bedeutet übersetzt „geistige Ausrichtung auf
das Hier und Jetzt“. Jede Trainingsstunde beginnt mit einer
kurzen Meditation. Danach folgen Übungen im Stehen, die
an Qigong erinnern, und auf der Matte, ähnlich dem Yoga.
Dabei werden alle Bewegungen im Einklang mit der Atmung
durchgeführt.

Durch den gezielten Ausgleich muskulärer Disbalancen er-
leben Sie schnell ein besseres Körpergefühl und eine er-
höhte Körperwahrnehmung. Neben der Entspannung schult
Zen-Gymnastik Ihr Koordinationsvermögen, verbessert Ihre
Beweglichkeit und kräftigt Ihre Muskulatur.

* Brain Gym

Brain Gym beinhaltet einfache Bewegungsübungen, die
Ihnen das Lernen erleichtern. Sie werden das Gelernte
schnell und sicher umsetzen und erfolgreich in den Alltag
integrieren können.

Um den Zugang zu Ihrem vollen Potential
zu finden, beanspruchen die Übungen drei
verschiedene Dimensionen Ihres Gehirns:
Die rechte und linke Gehirnhälfte sind
für die Kommunikation verantwortlich, die
obere und untere Dimension für das
Denken und Fühlen und die hintere bzw.
vordere Dimension für das Verständnis. Durch gezielte
Bewegungen können diese Areale im Gehirn aktiviert und
deren Zusammenarbeit geschult werden.

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 2013/2014



**Gesundheitssportkurse
Kursangebote der Turnabteilung
Sport- und Entspannungskurse**

www.tsvcalw.de



Gesundheitssportkurse

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Wann Donnerstag • 14.45 – 15.45 Uhr
 Ab 26.09.2013 (Kurs-Nr.: 18 13 07)
 Ab 16.01.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 01)
 Ab 08.05.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 07)
 Ab 25.09.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 13)

Wo Therapiezentrum • KKH Calw

Leitung Beate Fischer



Hüft- und Kniegruppe¹

Wann Donnerstag • 14.00 – 15.00 Uhr
 Ab 26.09.2013 (Kurs-Nr.: 18 13 08)
 Ab 16.01.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 02)
 Ab 08.05.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 08)
 Ab 25.09.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 14)

Wo Therapiezentrum • KKH Calw

Leitung Ahmet Yildirim

Wirbelsäulen- und Osteoporosegruppe¹

Wann Donnerstag • 15.00 – 16.00 Uhr
 Ab 26.09.2013 (Kurs-Nr.: 18 13 09)
 Ab 16.01.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 03)
 Ab 08.05.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 09)
 Ab 25.09.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 15)

Wo Therapiezentrum • KKH Calw

Leitung Ahmet Yildirim



¹ Kurs ist förderfähig durch die Krankenkasse

Kursangebote der Turnabteilung

Zumba für jung und alt

Wann Dienstag • 20.15 – 21.15 Uhr
 Ab 24.09.2013 (Kurs-Nr.: 09 13 02)
 Ab 14.01.2014 (Kurs-Nr.: 09 14 01)
 Ab 06.05.2014 (Kurs-Nr.: 09 14 04)
 Ab 23.09.2014 (Kurs-Nr.: 09 14 07)

Wo Gymnastikraum • Walter-Lindner-Sporthalle

Leitung Leslie Fonseca

Bodystyle für junge Frauen und Junggebliebene

Wann Montag • 20.00 – 21.30 Uhr
 Ab 23.09.2013 (Kurs-Nr.: 09 13 03)
 Ab 13.01.2014 (Kurs-Nr.: 09 14 02)
 Ab 05.05.2014 (Kurs-Nr.: 09 14 05)
 Ab 22.09.2014 (Kurs-Nr.: 09 14 08)

Wo Sporthalle der GHS Wimberg

Leitung Isabelle Fritsche



Powerworkout

Wann Mittwoch • 19.30 – 21.00 Uhr
 Ab 25.09.2013 (Kurs-Nr.: 09 13 04)
 Ab 15.01.2014 (Kurs-Nr.: 09 14 03)
 Ab 07.05.2014 (Kurs-Nr.: 09 14 06)
 Ab 24.09.2014 (Kurs-Nr.: 09 14 09)

Wo Gymnastikraum • Walter-Lindner-Sporthalle

Leitung Isabelle Fritsche

Sport- und Entspannungskurse

Zen-Gymnastik*

Wann Donnerstag • 17.00 – 18.00 Uhr
 Ab 16.01.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 04)
 Ab 08.05.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 10)
 Ab 25.09.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 16)

Wo Therapiezentrum • KKH Calw

Leitung Barbara Großkopf



Raus aus dem Stress

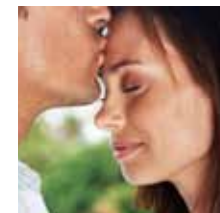
Wann Mittwoch • 18.30 – 19.30 Uhr
 Ab 25.09.2013 (Kurs-Nr.: 18 13 10)
 Ab 15.01.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 05)
 Ab 07.05.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 11)
 Ab 24.09.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 17)

Wo Gymnastikraum • Walter-Lindner-Sporthalle

Leitung Isabelle Fritsche

Brain Gym*

Wann Donnerstag • 16.15 – 17.00 Uhr
 Ab 16.01.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 06)
 Ab 08.05.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 12)
 Ab 25.09.2014 (Kurs-Nr.: 18 14 18)



Wo Therapiezentrum • KKH Calw

Leitung Barbara Großkopf

* Erklärungen zu den Kursinhalten entnehmen Sie der Rückseite