



Pressemitteilung

Jede Woche eine Adventsüberraschung im TSV Sportzentrum Special zum 1. Advent dreht sich komplett um das vielseitige Kursprogramm

Calw, den 01.12.2017. Die Adventszeit ist bekanntlich die Zeit der Vorfreude. Im TSV Sportzentrum heißt es jedoch: „Warum auf das schlechte Gewissen nach Weihnachten oder die guten Vorsätze im neuen Jahr warten? Das TSV Sportzentrum bietet schon jetzt alle Möglichkeiten den inneren Schweinehund zu überwinden und aktiv zu werden.“ Insbesondere das Kursprogramm bietet völlig neue Möglichkeiten – und darum dreht sich das Special zum 1. Advent.

Mit **Training Wall®** hat das TSV Sportzentrum ein völlig neues Trainingskonzept nach Calw geholt. Eine sportartübergreifende Trainingsform bei der über komplexe Bewegungsabläufe mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht und somit der gesamte Körper ganzheitlich trainiert wird. Das Training mit Training Wall® greift auf bewährte Übungen des funktionellen Trainings zurück und wird ergänzt mit speziellen Übungsformen aus dem umfangreichen Training Wall®-Trainingsprogramm. Somit bietet Training Wall® für jedes Alter und Leistungsniveau ein passendes Angebot. Angeleitet wird der Kurs von speziell ausgebildeten Trainern, die bewusst auf die individuellen Stärken und Schwächen der Teilnehmer eingehen.

Indoor Cycling gehört bereits zu den Klassikern im Kursbereich. Wer nicht bis zum Frühjahr warten möchte und jetzt schon an die neue Radsaison denkt, kann die dunkle Jahreszeit im TSV Sportzentrum optimal überbrücken. Wer Spaß am Radfahren hat, ist hier genau richtig. Entscheidet ist aber auch hier nicht das Leistungsniveau. Durch die Coach By Color® Trainingssteuerung können Athleten und Freizeitsportler gemeinsam trainieren. Die Coach By Color® Trainingssteuerung stellt die individuelle Belastung auf Basis von Watt oder Herzfrequenz anhand von fünf Trainingszonen farblich dar, die vom Kursleiter jederzeit überprüft werden können. Somit steht neben dem Spaß an der Bewegung auch hier wieder die Trainingskontrolle und Betreuung für das Trainerteam des TSV Sportzentrum im Vordergrund.

Unter www.tsvsportzentrum.de gibt es für Interessierte einen Gutschein, mit dem während der Adventszeit unverbindlich und kostenlos ein Kurs getestet werden kann. Einfach Gutschein runterladen, unter 07051-80997700 Termin vereinbaren und los geht's. Alle weiteren Kurse des aktuellen Kursplans sowie alle Informationen zum TSV Sportzentrum gibt es natürlich auch online unter www.tsvsportzentrum.de.

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

Benjamin Knoll
Geschäftsführer

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