

# Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.

Basketball  Boule  Floorball  
Handball  Leichtathletik  
Schwimmen  Tanzen  
Tischtennis  Turnen  
TuSfit  Volleyball

## TuS 08 Lintorf informiert > TuSfit <



Pressemitteilung vom 3. März 2016

### **Yoga... für mentale und emotionale Gesundheit**

Ab dem 14. März 2016 beginnend, erweitert das **TuSfit** im Gesundheitszentrum des TuS 08 Lintorf e.V. an der Brandsheide 30 in Ratingen-Lintorf sein Gesundheitssportprogramm.

Jeden Montag von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr wird unter der Leitung von Yoga-Therapeutin Kathrin Gottwald eine 60-minütige Entspannungseinheit angeboten.

Dabei legt Kathrin Gottwald mit Elementen aus der Yoga-Therapie einen Schwerpunkt auf mentale und emotionale Gesundheit. Mit einer Kombination aus verschiedenen Yoga-Übungen, Entspannungstechniken, Achtsamkeits-Meditation und Atemübungen, entwickeln Teilnehmerinnen einen selbstbeobachteten Umgang mit sich, arbeiten auf ein verbessertes Wohlbefinden hin, stellen Balance her und entwickeln ein positives Körpergefühl.

„Die Stunde Entspannung ist besonders geeignet für Menschen mit stressbedingten oder psychosomatischen Beschwerden. Wir werden hierbei jedoch nicht auf individuelle gesundheitliche Beschwerden eingehen, sondern konzentrieren uns auf eine ganzheitliche gemeinsame Praxis“, betont Kathrin Gottwald.

„Dieses Sportangebot, an dem auch Frauen aus den umliegenden Flüchtlingsheimen, die uns herzlich willkommen sind, teilnehmen werden, ist als Integrationsangebot ausgeschrieben“, merkt TuSfit Geschäftsführer Alexander Kraus an und ergänzt: „Wir freuen uns auf eine entspannende, gemeinsame und multikulturelle Yoga-Einheit, bei der sich alle wohl fühlen können!“

Alle weiteren wichtigen Informationen erhalten Sie unter **[www.tusfit.de](http://www.tusfit.de)** oder unter Tel. 02102 / 740050. Die Mitarbeiter/innen des **TuSfit** freuen sich auf Ihren Besuch.

Ihr Team des **TuS 08 Lintorf** und des **TuSfit**