



## TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 07. Februar 2017

**Vertretungsberechtigter Vorstand:**  
Detlev Czoske, Alexander Kraus,  
Christian Reker

**Vereinsregister:**  
VR 20210 Amtsgericht Düsseldorf

**Telefon:** 02102 / 74005-0

**Telefax:** 02102 / 74005-99

**Mail:** mail@tus08lintorf.de

**Internet:** www.tus08lintorf.de

**Inhaber:** TuS 08 Lintorf e.V.

**Bank:** Sparkasse HRV

**BIC:** WELADED1VEL

**IBAN:** DE07 3345 0000 1040 7279 09

## Kapow® jetzt im TuSfit

Mit **Kapow®**, die Abkürzung steht für „**K**ardio **P**ower **W**orkout“, erweitert das **TuSfit** ab **Montag, den 13. Februar 2017** sein Sportprogramm-Angebot.

**Kapow®** ist eine Kombination aus funktionellem Training und klassischer Dance Aerobic. Einfache und leicht zu erlernende Bewegungsmuster werden dabei an das individuelle Niveau der Kursteilnehmer angepasst. Besonders durch den Einsatz funktioneller Bewegungen aus dem physiotherapeutischen Bereich sollen körperliche Dysbalancen ausgeglichen werden. Neben der körperlichen Fitness und Gesundheit steht bei diesem Workout vor allem der Spaß im Vordergrund.

Durch neue Denkmuster und überschwellige Trainingsreize bringt **Kapow®** die Teilnehmer an ihre Grenzen und darüber hinaus.

Dieses neue Angebot im Sportprogramm des **TuSfit** im Gesundheitszentrum des TuS 08 Lintorf auf der Brandsheide 30 in Lintorf findet immer **montags um 20.00 Uhr** statt.

Wer das einzigartige **Kapow®** im **TuSfit** testen möchte, kann sich gerne kostenfrei und unverbindlich zu einem Probetraining anmelden.

Weitere Informationen unter [www.tus08lintorf.de](http://www.tus08lintorf.de) oder Tel. 02102 / 74005-0.

**Ihr Team des TuS 08 Lintorf**

Erlebe das neue Cardio Power Workout

**KAPPOW**®



**ab Montag • 13.02.17 • 20<sup>00</sup> Uhr**

**mit Fabrizio in Halle 2**  
im Austausch für den Workout