



**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

## TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 17. Juli 2017

### Sonderkurse Nordic Walking – Sport und Natur im Einklang

**TUSfit** Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport

**Sonderkurs Nordic Walking**

**Dienstag**  
Beginn **29.08.17** **18<sup>00</sup> Uhr** ca. 4 km Strecke

**Donnerstag**  
Beginn **31.08.17** **17<sup>00</sup> Uhr** ca. 7 km Strecke

**Sonderkursgebühr für 10 Einheiten**  
TuS-Mitglieder **15,- €**  
Nicht-Mitglieder **20,- €**  
Anmeldung im Gesundheitszentrum TuSfit

**Treffpunkt** ist jeweils der Parkplatz / Spielplatz **Hinkesforst**  
*Stöcke werden nicht gestellt, daher bitte selbst mitbringen!*

TuS- und Sportverein 08 Lintorf e.V.  
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen  
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tusfit.de

Trainer-Team  
Peter Nowak  
und Maria

**Wir bewegen Lintorf!**

Viele Menschen bevorzugen sportliche Aktivitäten in der freien Natur. Wind, Wetter und Temperaturen spielen dabei für sie keine Rolle.

Aber nicht jeder kann sich mit den klassischen „Outdoor“-Sportarten wie Laufen und Radfahren identifizieren bzw. die körperliche Fitness oder der „innere Schweinehund“ stellen ein Hindernis dar.

Nach dem Erfolg des kostenlosen Schnupperkurses „Nordic Walking“ unter einer fachkundigen Leitung, bietet der **TuS 08 Lintorf** nun **Sonderkurse „Nordic Walking“** an.

Die Sonderkurse beinhalten **10 Einheiten**, die für **TuS-Mitglieder 15 Euro** und für **Nicht-Mitglieder 20 Euro** kosten. Vom **Dienstag, 29. August 2017 bis zum Dienstag, 31. Oktober 2017**, jeweils um **18 Uhr**, gilt es eine überschaubare Strecke von 4 km zu bewältigen. Wer sich schon die längere Strecke von 7 km zutraut, kann vom **Donnerstag, 31. August 2017 bis zum Dienstag, 02. November 2017**, jeweils um **17 Uhr** teilnehmen.

Treffpunkt ist jeweils der **Parkplatz/Spielplatz „Am Hinkesforst“** in Lintorf. Die Kursteilnehmer sollten an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken. Eigene Stöcke sind ebenfalls mitzubringen.

Anmeldungen können in der Geschäftsstelle ausgefüllt und unterschrieben werden.

Alle weiteren wichtigen Informationen erhalten Sie unter **www.tusfit.de** oder unter Tel. **02102 / 74005-0**.

**Ihr Team des TuS 08 Lintorf**

## Sonderkurs Nordic Walking

### Dienstag

Beginn **29.08.17** **18<sup>00</sup> Uhr** ca. 4 km Strecke

### Donnerstag

Beginn **31.08.17** **17<sup>00</sup> Uhr** ca. 7 km Strecke

**Sonderkursgebühr für 10 Einheiten**

**TuS-Mitglieder 15,- €**

**Nicht-Mitglieder 20,- €**

Anmeldung im Gesundheitszentrum TuSfit



Trainer-Team  
Peter Nowak  
und Marla

**Treffpunkt** ist jeweils der Parkplatz / Spielplatz **Hinkesforst**

*Stöcke werden nicht gestellt, daher bitte selbst mitbringen!*

