



TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 6. September 2017

Power Yoga für Teenager

- Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele

Der TuS 08 Lintorf bietet Teenagern von 11 bis 15 Jahre einen Power Yoga Kurs an. Dabei werden einzelne Bewegungselemente dem traditionellen Yoga entnommen und in einer fließenden Abfolge miteinander verbunden. Ein dynamisches und kraftvolles Programm für Körper, Geist und Seele. Die Beweglichkeit, Muskelkraft und -ausdauer werden verbessert und das Körpergefühl wird optimiert!

Power Yoga für Teenager findet

jeden Donnerstag von 16:15 bis 17:15 Uhr

im Gesundheitszentrum des TuS 08 Lintorf e.V., Brandsheide 30 in Ratingen-Lintorf statt.

Yoga formt und stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche wird positiv beeinflusst. Besonders Teenagern helfen Yoga-Übungen mit dem immer größer werdenden Leistungsdruck fertig zu werden. Nebenbei verbessern sie auch das Gleichgewicht und die Körperkoordination. In mehreren Studien wurden positive Wirkungen bei Teenagern nachgewiesen: Konzentration, Motorik und Sozialverhalten verbessern sich bei regelmäßigem Yogatraining und Aggressionen werden abgebaut.

Alle wichtigen Informationen erhalten Sie unter www.tusfit.de oder unter Tel. 02102 / 740050.

Ihr Team des *TuS 08 Lintorf*

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