



TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 04. Oktober 2017

Neu im Fit & Vital Programm: Faszien-Training

Faszien sind die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes in dem Körper jedes Menschen. Sie durchdringen den kompletten Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk.

Faszien...

- ...übertragen die Kraft der Muskeln
- ...kommunizieren mit dem Nervensystem
- ...dienen als Sinnesorgan der Bewegung
- ...sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe
- ...bilden die Grundlage für eine schöne Körperform

Der TuS 08 Lintorf bietet ab sofort Faszien-Training auch im **FIT & VITAL Programm** an.

Wann: **Montags** um **20:30 Uhr**

Wo: Halle 1 im Gesundheitszentrum des TuS 08 Lintorf e.V., Brandsheide 30 in Ratingen-Lintorf.

„Fit & vital bis ins hohe Alter!“

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