



## TuS 08 Lintorf informiert

**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

**Pressemitteilung vom 21. Februar 2018**

### **„Wer rastet, der rostet!“ - Bewegt im Alter mit dem TuS 08 Lintorf Gymnastikkurs im Haus Salem**



Die jüngste Teilnehmerin ist 87 Jahre alt, die älteste fast 89 Jahre. Die rüstigen Bewohnerinnen des Altenzentrums „Haus Salem“ in Ratingen-Ost ließen sich unter der Leitung des fachkundigen Trainers, Jochem Reuss, durch ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm leiten.

Zu Beginn wurde die Muskulatur aufgewärmt und gelockert. Danach wurden einzelne Körperregionen durch leichte Kräftigungsübungen gestärkt. Letztendlich

wurde nicht nur der Körper der Teilnehmerinnen, sondern auch die koordinativen Fähigkeiten herausgefordert und geschult.

Den Bewohnerinnen wurden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie die Übungen auch in ihren Alltag einbauen können, um ihre Mobilität zu erhalten.

Moderate und den Fähigkeiten der Teilnehmer angepasste sportliche Aktivität unterstützt Bewegungsabläufe und kann z.B. Stürze verhindern bzw. die Verletzungsgefahr verringern.

Die Teilnehmerinnen zeigten, dass sie noch lange nicht zum alten Eisen gehören.

Letztendlich waren sich alle einig: „Es hat Spaß gemacht und eine Tasse Kaffee haben wir uns jetzt redlich verdient.“

**Ihr Team des TuS 08 Lintorf**