



## TuS 08 Lintorf informiert

### > TuSfit <

Pressemitteilung vom 11. April 2018

### Depressionen drohen zur Volkskrankheit zu werden

Stress lastet immer mehr auf den Schultern der Menschen.

Antriebslosigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, aber auch körperliche Symptome wie Kopf- oder Magenschmerzen, für die keine organischen Ursachen gefunden werden, können erste Hinweise auf eine reaktive Depression sein.

Betroffene empfinden selbst einfache Tätigkeiten als anstrengend und fühlen sich kaum noch in der Lage, Aufgaben des Privat- und Arbeitslebens zu bewältigen.

Sie fühlen sich nur noch erschöpft und überfordert. Traurigkeit, innere Leere, Energieverlust, Selbstzweifel und Ängste bestimmen zunehmend das tägliche Leben.

Diese Symptome sind keinesfalls ein Ausdruck persönlichen Versagens, sondern vielmehr ein Signal, das man nicht ignorieren sollte.

Der TuS 08 Lintorf bietet Interessierten einen Kurs an, der die Möglichkeit bietet, Körper und Geist durch Entspannungsübungen, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenem Training nach Schultz, Body-Scans (Körperreise) und Atemübungen zu stärken.

Dieser 8-wöchige Sonderkurs beginnt am Sonntag, 22.04.18, 14-15 Uhr, und wird durch den Ratinger Heilpraktiker für Psychotherapie, Jörg Hemmerling, geleitet. Das Angebot richtet sich sowohl an Jugendliche wie auch an Erwachsene.

Der Kurs findet im Gesundheitszentrum „TuSfit“ des TuS 08 Lintorf, Brandsheide 30, statt und kostet pro Teilnehmer 30,00 €.

Aufgrund der begrenzten Anzahl von Plätzen wird um Voranmeldung gebeten.

Alle wichtigen Informationen erhalten Sie unter [www.tusfit.de](http://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](mailto:mail@tus08lintorf.de)

**Internet:** [www.tus08lintorf.de](http://www.tus08lintorf.de)

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

**Bank:** Sparkasse HRV

**BIC:** WELADED1VEL

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

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

Aktiv gegen:

- Depressionen
- Burnout
- Erschöpfungszuständen

**Kursgebühr**  
30,00€

**Entspannungskurs**

8 Einheiten ab Sonntag, den 22.04.2018  
14<sup>00</sup> bis 15<sup>00</sup>Uhr

TuSfit, Brandsheide 30, 40885 Ratingen

Entspannungsübungen • progressive Muskelentspannung  
• autogenes Training • Body-Scans • Atemübungen

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.  
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen  
Tel. 02102 / 74005-0 • [www.tusfit.de](http://www.tusfit.de)

Wir bewegen Lintorf!