



## TuS 08 Lintorf informiert

### > TuSfit <

**Pressemitteilung vom 30. September 2019**

### **Engpass-Dehnung im TuS**

Durch langes Sitzen im Alltag, sowie monotone oder zu wenig Bewegung, kommt es zur Verfilzung und Verkürzung des bindegewebigen Anteils unseres Bewegungsapparates, bekannt als Faszien. Diese hüllen jeden Muskel des Körpers ein. Bei Verkürzung der Faszien kommt es zur Bewegungseinschränkung der Muskulatur. Folge sind Haltungsschäden und letztendlich chronische Schmerzen.

Hier setzt die Engpassdehnung gezielt an. Regelmäßiges Dehnen richtet die Fasern der Faszien wieder aus. Diese werden wieder flexibler, die Muskulatur bekommt ihre ursprüngliche Flexibilität zurück, kann wieder an- und entspannen. Beweglichkeit und Haltung verbessern sich, Schmerzen treten in den Hintergrund. Durch die Engpassdehnung werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt und sorgen dafür, dass die Schmerzfreiheit erhalten bleibt und ein schmerzfreies gesundes Leben in Bewegung möglich wird. Die „Liebscher & Bracht“-Therapeutin, Beate Christianhemmers leitet die Teilnehmer exakt in den Übungen an. Ausführliche Anleitungen gewährleisten, dass die Übungen auch Zuhause leicht durchzuführen sind.

Dieser therapeutische Sonderkurs aus der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht wird ab dem 10. Oktober 2019 vom TuS 08 Lintorf mit 10 Einheiten angeboten. Diese finden immer donnerstags um 19:00 Uhr am Breitscheider Weg 117 statt und sind für alle Altersgruppen gedacht. Die Kursgebühr für diese 10 Einheiten beträgt 99,-- €.

Weitere wichtige Informationen finden Sie im Internet unter [www.tus08lintorf.de](http://www.tus08lintorf.de) oder rufen Sie uns unter (02102)740050 an.

**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