



TuS 08 Lintorf informiert

> Gesund & Aktiv <

Pressemitteilung vom 10. Juni 2020

Nordic Walking, Prävention durch Bewegung

In unserer heutigen modernen Industriegesellschaft geht der Trend zu überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Man sitzt im Büro, in Seminarräumen, im Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln, abends vor dem Fernseher oder beim geselligen Beisammensein. Das viele Sitzen und der damit einhergehende Bewegungsmangel hat seinen Preis und wird mit vielen Krankheiten in Verbindungen gebracht.

Besonders die Corona-Zeit hat zur Folge, dass die Möglichkeit zur Bewegung doch sehr eingeschränkt ist. Aus diesem Grund bietet der TuS 08 Lintorf e.V. in Kürze zwei Präventionskurse zur Reduzierung des Bewegungsmangels durch gesundheitssportliche Aktivitäten an.

Am **22.06.2020** beginnen die Kurse „**Nordic Walking – Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit**“. Treffpunkt für die **Einsteiger- und/oder Seniorengruppe ist montags um 15.00 Uhr** und die **Gruppe für Fortgeschrittene** trifft sich am selben Tag um **17.00 Uhr, jeweils im Drupnaspark**.

Diese Kurse bestehen jeweils aus 10 Einheiten à 60 Minuten und kosten 80 €. Das Programm zielt in der ersten Gruppe vorrangig auf das Erlernen der Nordic Walking Technik und die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit. Darüber hinaus werden, primär in der fortgeschrittenen Gruppe die Fitness-Faktoren Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit gefördert.

Beide Präventionskurse richten sich an Erwachsene mit Bewegungsmangel ohne behandlungsbedürftige Beschwerden oder Erkrankungen. Sie werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und mit bis zu 75 € bezuschusst.

Selbstverständlich werden die aktuell gültigen Vorgaben zu den Hygiene- und Infektionsschutzstandards eingehalten.

Weitere Informationen und Anmeldungen erhalten Sie an der Infotheke in unserem Gesundheitszentrum an der Brandsheide 30 in Ratingen-Lintorf und zusätzlich über die Homepage des TuS 08 Lintorf.

Ihr Team des TuS 08 Lintorf

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Detlev Czoske, Alexander Kraus,
Udo Middendorf

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