



TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 06. August 2020

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

Barre Concept®" das feminine Fitnessstraining stellt sich vor.

Im Rahmen neuer sportlicher Aktivitäten stellt sich „Barre Concept®“ beim TuS 08 Lintorf im August vor.

„**Barre concept®**“ ist ein etabliertes Workout an der Ballettstange mit Elementen aus dem Ballett, [Pilates](#), [Yoga](#) und Gewichtstraining. Es kommt ursprünglich aus den USA. Bei diesem speziellen Ganzkörpertraining wird Körperfett verbrannt und gleichzeitig werden gezielt Muskeln aufgebaut. Arme, Beine, Bauch und Po werden gestrafft und sehen nach kurzer Zeit trainiert und athletisch aus – ein schneller und erfolgreicher Weg, um den Körper zu verändern.

Um das feminine Training an der Ballettstange kennenzulernen, bietet der TuS 08 Lintorf am **Samstag, den 22. und zusätzlich am 29. August 2020 jeweils um 15.00 und 16.00 Uhr eine kostenlose Intro-Stunde** im Gesundheitszentrum an der Brandsheide 30 an. Aufgrund der bestehenden Abstandsregeln können nur fünf Personen pro Einheit teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldungen zum „Barre Concept®“ erhalten Sie auf unsere Homepage www.tus08lintorf.de, oder rufen Sie uns unter (02102)740050 an.

Ihr Team des TuS 08 Lintorf

TUS 08 Lintorf **Gesund & Aktiv**


barre concept[®]
das Workout an der Ballettstange

Intro Stunde zum Kennenlernen!



Training unter
Corona-Regeln

Samstag, 22. und 29.08.2020

15⁰⁰ Uhr & 16⁰⁰ Uhr

(max. 5 Teilnehmer pro Einheit)

Anmeldung ab dem 15. August an der Infotheke oder über
unsere Homepage: www.tus08lintorf.sportmeo.com möglich

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!




barre concept[®]
das Workout an der Ballettstange

Intro Stunde zum Kennenlernen!

barre concept[®] ist das neue Workout an der Ballettstange mit Elementen aus dem Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining. Dieses spezielle Ganzkörpertraining verbrennt Körperfett mit gezieltem Muskelaufbau. Arme, Beine, Bauch und Po werden gestrafft und sehen nach kurzer Zeit trainiert und athletisch aus.



Anmeldung ab dem 15. August an der Infotheke oder über unsere Homepage: www.tus08lintorf.sportmeo.com möglich