



TuS 08 Lintorf informiert

> Gesund & Aktiv <

Pressemitteilung vom 20. August 2020

Gesund und Aktiv mit dem TuS 08 Lintorf

Im Rahmen der gesundheitssportlichen Aktivitäten startet beim TuS 08 Lintorf ab Ende September der therapeutische Sonderkurs „**Engpass-Dehnung**“ aus der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht.

Dieser spezielle Sonderkurs wird ab dem **28. September um 17.00 Uhr und dem 01. Oktober um 19. 00 Uhr** vom TuS 08 Lintorf mit jeweils 10 Einheiten angeboten. Die Gebühr beträgt jeweils 99,00 €.

Durch langes Sitzen im Alltag, sowie monotone oder zu wenig Bewegung, verfilzen und verkürzen sich der bindegewebige Anteil (Faszien) des Bewegungsapparates. Aufgrund der Bewegungseinschränkung der Muskulatur kommt es zu Haltungsschäden und chronische Schmerzen. Durch regelmäßiges Dehnen bekommt die Muskulatur ihre ursprüngliche Flexibilität zurück, Beweglichkeit und Haltung verbessern sich und Schmerzen treten in den Hintergrund. Durch aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse bleibt die Schmerzfreiheit erhalten und ein schmerzfreies gesundes Leben in Bewegung wird möglich. Ausführliche Anleitungen gewährleisten, dass die Übungen auch Zuhause leicht durchzuführen sind.

Weitere Informationen und Anmeldungen erhalten Sie an der Infotheke in unserem Gesundheitszentrum an der Brandsheide 30 in Ratingen-Lintorf, oder rufen Sie uns unter (02102)740050 an.

Sie haben ebenfalls die Möglichkeit, über unsere Homepage: www.tus08lintorf.sportmeo.com sich zu informieren oder anzumelden. (Anmeldung ab dem 21. September 2020)

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