



TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 03. November 2020

Live-Stream „Personal-Training“ und „Sportprogramm-Training“ Video-online-Training ebenso weiter abrufbar

Die „Corona-Krise“ mit dem zweiten „Lock Down“ zwingt den TuS 08 Lintorf erneut in den Pausenmodus. Doch die Verantwortlichen beim größten Lintorfer Sportverein nutzten insbesondere die letzten Wochen, um sich darauf vorzubereiten.

Das im ersten „Lock Down“ bereits aufgelegte und beliebte „Video-online-Training“ bleibt weiterhin auf der HomePage des TuS 08 Lintorf für jedermann, also auch für Nichtmitglieder, abrufbar.

Nach einigen Probeläufen werden nun ab sofort zusätzlich für alle Mitglieder des im Gesundheitszentrum des TuS 08 Lintorf beheimateten „TuSfit“ Live-Streams „Personal-Studio-Training“ und „Sportprogramm-Training“ online geschaltet. Für das „Studio-Training“ fällt der Startschuss heute um 16:15 Uhr, für das „Sportprogramm-Training“ heute um 18:00 Uhr.

Ab Mittwoch, den 04. November 2020, bietet der TuS 08 Lintorf dann halbstündige „Live-Stream-Personal-Studio-Trainingseinheiten“ über „Zoom“ an. Diese finden montags bis freitags von 9:15 bis 11:15 und 16:15 bis 19:15 Uhr und samstags und sonntags von 9:15 bis 11:15 Uhr und von 14:15 bis 18:15 Uhr statt. Hierzu ist eine telefonische Voranmeldung täglich von 9:00 bis 12:00 Uhr sowie von 16:00 bis 19:00 Uhr unter der Rufnummer 02102.740050 erforderlich.

Ebenso am Mittwoch, den 04. November 2020 startet das „Sportprogramm-Training“, welches auch im „Live-Stream“ über „Zoom“ abrufbar ist. Die Mitglieder des „TuSfit-Sportprogramms“, die hieran teilnehmen möchten, schreiben eine Nachricht an zoom@tusfit.de. Sie erhalten dann die entsprechenden Zugangsdaten. Die Trainingszeiten sind über den Tag verteilt und auf der HomePage des TuS 08 Lintorf unter www.tus08lintorf.de einsehbar.

Bis kommenden Sonntag, den 08. November 2020, können sich die „Gesund&Aktiv/VITAL“-Mitglieder, die am „Live-Stream-Sportprogramm“ teilnehmen, kostenfrei (allerdings gegen eine Pfandgebühr) das verfügbare Equipment aus dem TuSfit kostenlos ausleihen. Die Ausgabezeiten sowie weitere Einzelheiten dazu sind auf der HomePage abrufbar, können aber auch an der InfoTheke des Gesundheitszentrum unter 02102.740050 erfragt werden.

Zudem sind für die TuSfit-Mitglieder an der InfoTheke kostenfreie Therabänder hinterlegt.

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