



## TuS 08 Lintorf informiert

### > Gesund & Aktiv <

**Vertretungsberechtigter Vorstand:**  
Udo Middendorf, Alexander Kraus,  
Sabrina Schmitz

**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

**Pressemitteilung vom 05.04.2023**

### **„Engpass-Dehnung“ Gesund und Aktiv mit dem TuS 08 Lintorf**

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

Durch langes Sitzen im Alltag, sowie monotone oder zu wenig Bewegung, verfilzt und verkürzt sich der bindegewebige Anteil (Faszien) des Bewegungsapparates. Aufgrund der Bewegungseinschränkung der Muskulatur kommt es zu Haltungsschäden und chronischen 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.

Dieser spezielle Sonderkurs wird ab dem **18. April um 19:30 Uhr** vom TuS 08 Lintorf mit neun Einheiten in der Turnhalle der Schule im Neanderland am Thunesweg angeboten. Die Sonderkurs-Gebühr beträgt 89,00 €.

Interessenten melden sich bitte ausschließlich über die Homepage des TuS 08 Lintorf unter: [www.tus08lintorf.sportmeo.com](http://www.tus08lintorf.sportmeo.com) für den diesen Sonderkurs an.

**Ihr Team des TuS 08 Lintorf**