



## TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

**Pressemitteilung vom 19.05.2023**

**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

### **Outdoor ist in! – Dr. Wolff Outdoor Campus beim TuS 08 Lintorf**

Viele Menschen haben das Training an der frischen Luft für sich entdeckt und möchten es nicht mehr missen, daher. Warum also nicht das vom heimischen Sportverein angebotene Outdoor-Fitnessstudio nutzen?

Der beim TuS 08 Lintorf beheimatete Dr. Wolff Outdoor Campus bietet gesundheitsorientiertes Rücken- und Gelenktraining an der frischen Luft. Auch Untrainierte finden hier ideale Bedingungen zum gesunden (Wieder-)Einstieg in sportliche Betätigung.

Alle wichtigen Kraftübungen vom klassischen Freihantel- bis zum funktionellen Sling-Training können ebenso ausgeführt werden wie Rumpfmuskeltraining für eine starke Mitte.

Auch Beweglichkeitstraining, um z.B. verkürzte Brust-, Hüft- und Beinmuskulatur wieder auf Trab zu bringen, sind ein wichtiges Modul beim Training im Dr. Wolff Outdoor Campus.

Haltegriffe und Fußablagen unterstützen die Trainierenden bei den einfachen Dehnübungen. Selbst ein Einstieg in fortgeschrittenem Alter ist ohne Vorkenntnisse möglich.

Der TuS 08 Lintorf bietet allen Interessierten eine Entscheidungs- bzw. Einstiegshilfe an. Ein 4-wöchiger Sonderkurs, bei dem die Sportler bis zu sieben Einheiten pro Woche, nach freier Terminwahl trainieren können, kostet nur 25,00€. Alternativ kann eine Laufzeit von 8 Wochen zum Preis von 50,00€ gewählt werden.

Natürlich ist die Nutzung des Dr. Wolff Outdoor Campus für alle Mitglieder des TuS 08 Lintorf im Rahmen ihrer bestehenden Mitgliedschaft inbegriffen.

Interessierte melden sich bitte für ein kostenloses, fachmännisch angeleitetes Training unter 02102-740050 an.

**Ihr Team des *TuS 08 Lintorf***