

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.

Basketball Boule Floorball
Handball Leichtathletik
Schwimmen Tanzen
Tischtennis Turnen
TuSfit Volleyball

TuS 08 Lintorf informiert

Pressemitteilung vom 26. Oktober 2015



"TuS 08 Lintorf e.V. – 10 Jahre TuSfit"

Nun wird das im Gesundheitszentrum des **TuS 08 Lintorf e.V.** beheimatete **TuSfit** in diesem November 10 Jahre jung und ist wahrlich aus den Kinderschuhen herausgewachsen. Mit der Errichtung des Zentrums ist es dem Verein gelungen, nicht nur viele Lintorferinnen und Lintorfer zu motivieren, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Seit der Eröffnung besuchen viele Menschen begeistert die Fitnessangebote oder trainieren an den Fitnessgeräten des Studios. Darüber hinaus ist das Zentrum in den vergangenen Jahren zu einem bekannten Treffpunkt in Lintorf geworden, in dem viele Aktivitäten über den Sport hinaus angeboten werden. Kulturelle Veranstaltungen im Rahmen von Sport & Kultur und spezielle Events für Kinder sind nur einige der Aktionen, die den Mitgliedern angeboten werden.

Im Laufe der letzten 10 Jahre hat sich im **TuSfit** vieles weiter positiv verändert... Die Umkleieräume wurden erweitert, der Saunabereich komplett neu gestaltet und die Trainingsflächen des Studios wurden vergrößert sowie neue Geräte angeschafft. Ein Outdoorbereich wurde Ende Oktober eingerichtet.

Diesen 10-jährigen Geburtstag wird der TuS 08 Lintorf mit seinen Mitgliedern feiern und im gesamten November verschiedene Aktionstage und eine Aktionswoche veranstalten. Dabei wird es auch unterschiedliche Angebote für Neumitglieder geben.

Ein erster Höhepunkt findet bereits am 07. November 2015 an der Brandsheide statt. Dann bietet der TuS 08 beginnend ab 14.00 Uhr ein Forum unter dem Titel „**Bewegt älter werden in NRW**“ an. Gemeinsam mit dem **Verband für Modernen Fünfkampf NRW** wird der TuS einen Bewegungsparcour aufbauen, die **BARMER GEK** sowie die **Hubertus Apotheke** informieren vor Ort und **Prof. Dr. Klaus Völker** von der Universität Münster hält um 15.00 Uhr einen Vortrag zum Thema „**Alter schützt vor Training nicht**“.

Über die weiteren Highlights im Jubiläumsprogramm werden wir Sie im Einzelnen jeweils zusätzlich informieren.

Nachfolgend vorab der gesamte Terminplan:

SA 07.11.2015

Aktionstag **14⁰⁰** bis **17⁰⁰** Uhr

Bewegt Älter werden LSB Aktion in Kooperation mit dem m5k

Halle 1

14⁰⁰ bis ca. **17⁰⁰** Uhr

Bewegungsparcours

Beate, Sylvia und Martina

Halle 2

ca. **15⁰⁰** Uhr Vortrag Prof. Völker

„Alter schützt vor Training nicht“

Bistro

BARMER GEK mit Info & Cross Boule

Hubertus Apotheke mit BMI und Blutdruck

TuSfit mit KMP und Mobisit

SA 14.11.2015

SPINNING-MARATHON

10⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr

65 Bikes

Aktions-Woche in der 48 KW

Montag	23.11. Bistro-Tag
Dienstag	24.11. Ernährungs-Tag
Mittwoch	25.11. Partner-Tag
Donnerstag	26.11. Herz-Kreislauf-Tag
Freitag	27.11. TuS-Party in der Manege
Samstag	28.11. Kurs-Spektakel
Sonntag	29.11. 15.30h Kaffeeklatsch mit den Mitgliedern der „Stunde Null“ 29.11. 17.30h Musiktheater „Die General Probe“

Ihr Team des **TuS 08 Lintorf**

Forum

„Bewegt ÄLTER werden in NRW“



Fotos: LSB NRW

Vortrag von Prof. Dr. Völker
von der Universität Münster

**Samstag, 07. November 2015,
von 14.00 bis 17.00 Uhr**

TuSfit, Brandsheide 30, 40885 Ratingen

Der Verband für Modernen Fünfkampf NRW lädt zum Forum „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ ein. An diesem Samstag haben Sie die Möglichkeit von 14.00 bis 17.00 Uhr einen Bewegungsparcour zu durchlaufen und zu testen wie fit Sie eigentlich sind. Bringen Sie Freunde und Familie gerne mit, da Sport gemeinsam mehr Spaß macht. Herr Prof. Dr. Klaus Völker von der Universität Münster hält um 15.00 Uhr einen Vortrag zum Thema „Alter schützt vor Training nicht“ mit anschließender Diskussion.



Veranstaltet von:

**Verband für
Modernen Fünfkampf**

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



In Kooperation mit:



BARMER GEK

Programmablauf

14.00 - 17.00 Uhr Informationsforum Bewegungsangebote
und Durchlauf eines Bewegungsparcours

15.00 Uhr: Vortrag von Prof. Dr. Klaus Völker von
der Universität Münster „Alter schützt
vor Training nicht“

ab 15.45 Uhr Diskussion

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

**Mobil bleiben
in jedem Alter!**

Weitere Informationen erhalten Sie bei Anke Tölzer,
telefonisch unter 0228-5594114 und unter www.fuenf-nrw.de

Das erwartet Sie:

vom 23.11. bis 29.11.2015

Montag
Bistro-Tag

Dienstag
Ernährungs-Tag

Mittwoch
Partner-Tag

Donnerstag
Herz-Kreislauf-Tag

Freitag
TuS-Party

Samstag
Kurs-Spektakel

Sonntag
Kaffeeklatsch
Musiktheater

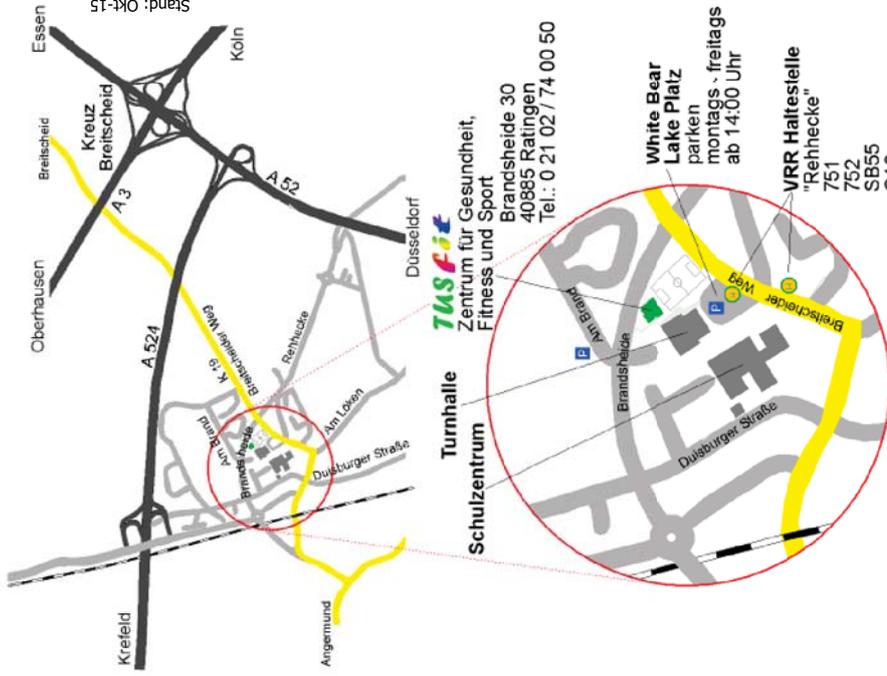
Testen Sie uns!

In der gesamten Jubiläumswoche kann nach Einweisung im Studio kostenfrei trainiert und/oder am gesamten Fitness-Sportprogramm sowie am Fit ab 50-Programm teilgenommen werden!

Jetzt NEU-Mitglied werden und KEINE Aufnahme- und Eingangsgebühr zahlen!

Gültig im Zeitraum 23.11. bis 29.11.2015

So finden Sie uns:



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.



Basketball Boule Floorball
Handball Leichtathletik
Schwimmen Tanzen
Tischtennis Turnen
TuSfit Volleyball

Tel.: 02102 - 74 00 50
www.tus08lintorf.de



10 Jahre

Aktions-Woche

vom 23.11. bis 29.11.2015

TUS Fit

Brandshäide 30 • 40885 Ratingen / Lintorf • Tel.: 02102-740050

Aktions-Woche zum 10-jährigen Jubiläum

für alle Mitglieder und alle, die es werden wollen!

Montag, 23.11.2015

- **Bistro-Tag** -

An diesem Tag können sich alle Aktiven nach dem Training mit einem Kaffee und einem kleinen Riegel* (35g) oder einem Mini-Kuchen* belohnen.

*so lange der Vorrat reicht!

Dienstag, 24.11.2015

- **Ernährungs-Tag** -

Der Dienstag steht ganz im Zeichen der gesunden Ernährung. Dazu steht allen Aktiven frisches Bio-Obst* frei zum Verzehr.

*so lange der Vorrat reicht!

19:30 Uhr

Gesunde Ernährung für aktive Menschen

Vortrag von Carsten Fervers

Mittwoch, 25.11.2015

- **Partner-Tag** -

Egal ob Partner, Kinder (über 16 Jahre), Nachbarn, Freunde, Arbeitskollegen ... bringen Sie eine Person Ihrer Wahl mit und trainieren Sie gemeinsam im Studio oder in einem der zahlreichen Fitnesskurse aus dem Sportprogramm.

Donnerstag, 26.11.2015

- **Herz-Kreislauf-Tag** -

Kennen Sie den Stand Ihrer Fitness?

Wir prüfen gerne Ihre Fitness!

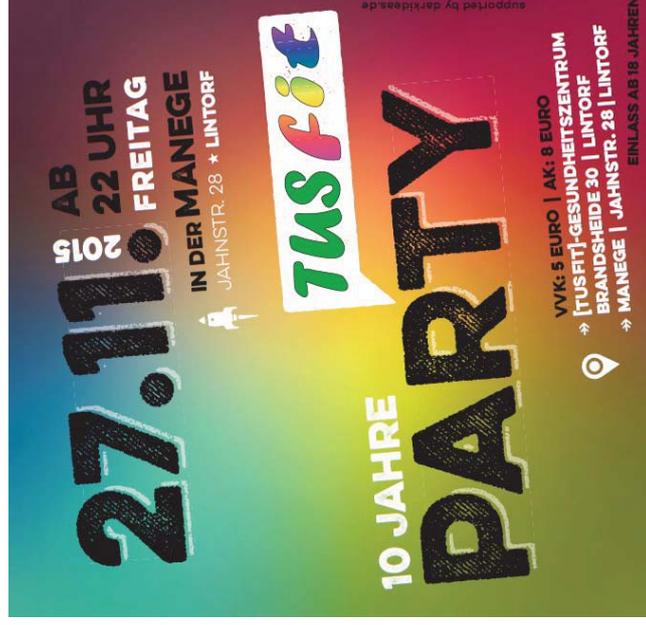
Das Trainerteam ermittelt Ihre aktuelle Ausdauer-Leistungsfähigkeit im Studio.

Anschließend könnten Sie im optimalen Pulsbereich im Cardio-Bereich mittels modernster Technik trainieren.

Freitag, 27.11.2015

- **TuS Party** -

Wir feiern und gehen tanzen!



Samstag, 28.11.2015

- **Fitnesskurs-Spektakel** -

Beginn 11.00 Uhr

Erleben Sie in vier mitreißenden Stunden die ganze Vielfalt aus dem Sportprogramm der Fitnesskurse.

Sonntag, 29.11.2015

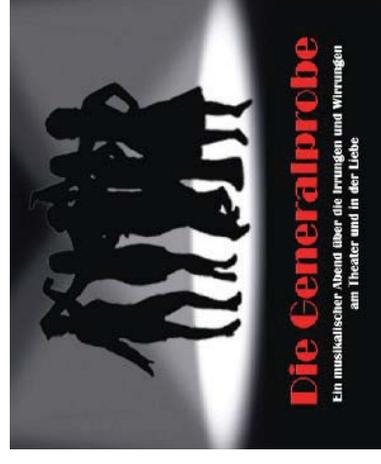
- **Kaffeeklatsch** -

Beginn 15.30 Uhr

Wir freuen uns schon jetzt auf unseren 10. Geburtstag und würden gerne mit unseren Mitgliedern und Freunden bei Kaffee und Kuchen ein bisschen über Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges plaudern.

Anschließend beginnt das **Musiktheater**

um 17.30 Uhr



27.11.2015

**AB
22 UHR
FREITAG**



**IN DER MANEGE
JAHNSTR. 28 ★ LINTORF**

TUS FIT

10 JAHRE

PARTY



**VVK: 5 EURO | AK: 8 EURO
→ [TUSFIT]-GESUNDHEITZENTRUM
BRANDSHEIDE 30 | LINTORF
→ MANEGE | JAHNSTR. 28 | LINTORF**

EINLASS AB 18 JAHREN