

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.

Basketball Boule Floorball
Handball Leichtathletik
Schwimmen Tanzen
Tischtennis Turnen
TuSfit Volleyball

TuS 08 Lintorf informiert > 10 Jahre - TuSfit <



Pressemitteilung vom 10. November 2015

„Bewegt älter werden in NRW“ lockte zahlreiche Interessierte ins TuSfit

Anlässlich der Aktionswochen zum 10-jährigen Bestehen des **TuSfit** fand bereits am 07. November an der Brandsheide ein Forum unter dem Titel „Bewegt älter werden in NRW“ statt. Gemeinsam mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW hatte der TuS einen Bewegungsparcour aufgebaut, Schuhtechnik Schmitz informierte über Einlagen, Bandagen, Laufschuhe und Lauftechnik, die Hubertus Apotheke maß den Blutdruck, Körperfett, Bodymaßindex und stellte den „mobisit“ vor und Prof. Dr. Klaus Völker von der Universität Münster hielt einen Vortrag zum Thema „Alter schützt vor Training nicht“.

SPINNING-Event im TuSfit am 14. November 2015

Nach den großartigen Erfolgen unserer SPINNING-Marathons in den letzten Jahren mit zahlreichen Teilnehmern aus ganz Nordrhein-Westfalen, haben nun im Rahmen der Aktionswochen anlässlich des 10-jährigen Bestehens des **TuSfit** erneut knapp 80 SPINNING-Begeisterte die Chance genutzt und sich für den kommenden Samstag ein begehrttes Rad reserviert.

Los geht es am 14. November 2015 im **Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport** an der Lintorfer Brandsheide 30, **ab 09.00 Uhr mit dem „Check-in“** und der Vorbereitung auf bis zu **8 Stunden SPINNING**, bevor die Teilnehmer ab 10.00 Uhr kräftig in die Pedale treten und sich so in Schwung bringen. Für Mineralgetränke sowie Verpflegung mit Obst unseres Partners **BIONAL** und Pasta durch das **Restaurant Simon´s**, während und nach dem Marathon, wird wie immer bestens gesorgt sein.

„Besonders erfreulich ist, dass die **HAT Hilden** und der **Universitäts Sport Club Essen** diesen sportlichen Event mit SPINNING-Bikes unterstützen“, so **TuSfit** Geschäftsführer **Alexander Kraus**.

Übrigens, wussten Sie schon, dass das original SPINNING Programm ein optimales Training für Gesundheit und Fitness auf einem stationären Fahrrad ist. Es ist bei vielen Mitgliedern besonders beliebt, da man dabei völlig witterungsunabhängig seinem Sport nachgehen kann. Ein perfekt auf jeden Teilnehmer abgestimmtes Trainingskonzept ist ein wesentlicher Bestandteil der Kursangebote im **TuSfit**. Überzeugen Sie sich selbst und lassen Sie sich ebenfalls vom SPINNING-Fieber im **TuSfit** befallen. Bei Lust auf´s Ausprobieren: E-Mail an alexander.kraus@tusfit.de oder direkt telefonisch einen Termin vereinbaren.

Aktionswoche vom 23. bis zum 29. November 2015

Montag 23.11. **Bistro-Tag**
Dienstag 24.11. **Ernährungs-Tag** Obst für alle, Vortrag
Mittwoch 25.11. **Partner-Tag** Partner/Freunde (ab16J) können zum Training mitgebracht werden
Donnerstag 26.11. **HKL-Tag** Cardio-Testung
Samstag 28.11. **Kurs-Spektakel**
Sonntag 29.11. 15.30h **Kaffee & Kuchen Mitglieder „Stunde Null“**
29.11. 17.30h **„Die General Probe“ (MusikTheater)**

Die im Rahmen der Aktionswoche für Freitag, den 27. November 2015 vorgesehene **„TuS-Party“** in der Manege muss leider aus organisatorischen Gründen auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.

Ihr Team des **TuS 08 Lintorf** und des **TuSfit**