



TuS 08 Lintorf informiert

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Detlev Czoske, Alexander Kraus,
Christian Reker

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 04. September 2019

Aktionstag „Bewegt älter werden in NRW!“

Gemeinsam mit dem **Kreissportbund Mettmann** veranstaltet der **TuS 08 Lintorf e.V.** am **Samstag, den 14. September 2019** im vereinseigenen Lintorfer **Gesundheitszentrum „TuSfit“** unter dem Motto **„Bewegt älter werden in Lintorf“** einen **„Aktionstag mit Bewegung“**.

Los geht's ab 14:00 Uhr mit gesunden Bewegungsangeboten zum Mitmachen und Kennenlernen. Der Nachmittag startet mit dem Training für die Körpermitte **„CoreFit“** um 14:00 Uhr, gefolgt mit einem **Rückentraining 3D** um 15:00 Uhr. Um 16:00 Uhr steht ein **Herz-Kreislauf-Aktiv** auf dem Programm. Bei diesem speziellen Trainingsprogramm wird die Herzfrequenz mit neuester Technik von **POLAR** überwacht und den Teilnehmern visualisiert; auch eine Auswertung erfolgt im Anschluss an diese Einheit. Abschließend wird um 17:00 Uhr ein Training für **Körper und Geist** angeboten. Hier wird nicht nur der Körper gesund trainiert, sondern auch die grauen Zellen ordentlich auf Trab gebracht.

Ebenfalls steht von 14:00 bis 18:00 Uhr der **Alltags-Fitness-Test** für Interessierte zur Verfügung. Dieser Test dient der Überprüfung der menschlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Mobilität, die für die Bewältigung des Alltags erforderlich sind.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, durch **Bastian Regh, M.Cc.** und seiner **„Physiotherapie Achilles“** einen **Halswirbelsäulen-Check** durchführen zu lassen. Hierfür sollte bereits jetzt eine Voranmeldung an der Info-Theke des Gesundheitszentrums erfolgen. Auch ein **Koordinations-Check** und eine **Körper-Analyse** können an diesem Tag von 14:00 bis 18:00 Uhr mit dem Studio-Trainerteam absolviert werden.

Nachfolgend alle Angebote zum **„Aktionstag mit Bewegung“** auf einen Blick:

Gesunde Bewegungsangebote zum Mitmachen:

14:00 Uhr Corefit - Das Training für die Körpermitte

15:00 Uhr Rückentraining 3D

16:00 Uhr Herz-Kreislauf-Aktiv – Herzfrequenz überwacht mit Polar

17:00 Uhr Training für Geist und Körper

Alltags-Fitness-Test

14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Halswirbelsäulen-Check

14:00 Uhr bis 18:00 Uhr - nach Voranmeldung an der Infotheke

Körper-Analyse

14:00 Uhr bis 18:00 Uhr im Studio

Koordinations-Check

14:00 Uhr bis 18:00 Uhr im Studio

Ihr Team des TuS 08 Lintorf