



TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 08. Juni 2022

- Dr. Wolff Outdoor Campus beim TuS 08 Lintorf -

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

Sommer, Sonne, Sauerstoff – Viele Menschen haben das Training an der frischen Luft für sich entdeckt und möchten es nicht mehr missen.

Die Schließung aller Sportstätten, Kurzarbeit und Homeoffice in 2020/21 hat die Sportaktivitäten in der Natur extrem beliebt gemacht. Warum also nicht das vom heimischen Sportverein angebotene Outdoor-Fitnessstudio nutzen?

Der auf dem Willi-Schellscheidt-Platz installierte **Dr. Wolff Outdoor Campus** bietet gesundheitsorientiertes Rücken- und Gelenktraining an der frischen Luft direkt vor dem TuSfit. Auch Untrainierte finden hier ideale Bedingungen zum gesunden (Wieder-)Einstieg in die sportliche Betätigung.

Der **Dr. Wolff Outdoor Campus** besteht aus insgesamt 10 smarten multifunktionalen Trainingsstationen. Diese sind in drei unterschiedliche Module unterteilt und bieten jedem Sportler beste Trainingsqualität.

Modul 1 - Stark in jedem Alter – hier finden Jung und Alt alle wichtigen Kraftübungen.

Trainingsspaß vom klassischen Freihantel- bis zum funktionellen Sling-Training.

Modul 2 - Die starke Mitte - Das perfekte Rumpfmuskeltraining als Basis für sportliche Erfolge und für Rückengesundheit im Alltag. Von leicht bis hochintensiv.

Modul 3 - Training der Beweglichkeit - Durch einen bewegungsarmen Alltag verkürzen sich Brust-, Hüft- und Beinmuskulatur und es kommt zu Rücken- und Gelenkproblemen, diese Folgen des modernen Lebensstils spürt fast jeder. Eine aufrechte Haltung wird immer mühsamer. Hier hilft Beweglichkeitstraining. Die Mobility-Station bietet über 20 Dehnübungen.

„Das Training an der frischen Luft vermittelt ein ganz anderes Erlebnis und das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist und bleibt eine spezielle Herausforderung. Ob trainiert oder untrainiert; im Outdoor Campus findet jeder sein Level“, so Alexander Kraus, Vorstand und sportlicher Leiter des Gesundheitszentrums TuSfit.

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.

Seite 2 zur Pressemitteilung vom 08. Juni 2022
– Dr. Wolff Outdoor Campus beim TuS 08 Lintorf –

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 trainieren können, kostet nur 12,50€. Eine Verpflichtung zum Abschluss einer Mitgliedschaft besteht nicht. Weitere Gebühren fallen nicht an.

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*