

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 23. November 2015

— Anlässlich der Aktivitäten zum 10-jährigen Bestehen des **TuSfit** fand bereits Anfang November an der Brandsheide ein Forum unter dem Titel „**Bewegt älter werden in NRW**“ statt. Beim „**SPINNING-Event**“ am 14. November 2015 „radelten“ 80 SPINNING-Begeisterte um die Wette. In dieser Woche gibt es jeden Tag ein weiteres Highlight im Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport an der Brandsheide 30 in Lintorf zu erleben. Los ging es bereits am heutigen Montag mit dem „**Bistro-Tag**“, an dem nach dem Training Kaffee und Snacks für alle Mitglieder bereit standen.

Am Dienstag, den 24. November steht der „**Ernährungs-Tag**“ auf dem Programm. Obst für alle wird dann erneut großzügiger Weise durch „**Bional**“ zur Verfügung gestellt. Ein Vortrag von **Carsten Fervers** zum Thema „**Gesunde Ernährung für aktive Menschen**“ rundet um **19.30 Uhr** diesen Tag ab.

Am Mittwoch, den 25. November können dann am „**Partner-Tag**“ die Partner/innen + Freunde/innen (ab16J) zum Training mitgebracht werden und Studio- oder Hallenluft schnuppern.

Am Donnerstag, den 26. November werden bei allen Interessierten am „**HKL-Tag**“ Cardio-Testungen, als Ausdauertests auf dem Fahrrad-Ergometer, durchgeführt.

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.

Das kommende Wochenende bietet dann am **Samstag, den 28. November** Bewegungsvielfalt mit dem „**Fitness-Sportangebots-Spektakel**“. In nur vier Stunden haben die Mitglieder und auch alle, die es vielleicht noch werden möchten, die Gelegenheit einige Sportprogramm-Kurse im **TuSfit** zu erleben? Das **TuSfit** –Trainerteam motiviert und begleitet die Teilnehmer während des vierstündigen Spektakels. Nachfolgend der Ablaufplan:

11 ⁰⁰ Uhr	Workout meets deepWORK™ mit Alex
12 ⁰⁰ Uhr	JumpFit mit Simona & Simone
13 ⁰⁰ Uhr	CoreFit mit Eva & Gaby
14 ⁰⁰ Uhr	FaszienFit mit Heike
15 ⁰⁰ Uhr	Zumba mit Elena

Sollten diese Angebote noch nicht genug Anreiz sein, das **TuSfit** und seine Mitglieder kennen zu lernen, so gibt es für Neumitglieder einen besonderen Bonus für den Start einer persönlichen Mitgliedschaft im **TuSfit**. In dieser Woche entfallen bei einer Anmeldung die obligatorischen Anmeldegebühren in Höhe von EURO 30,00 sowie die Studio-Eingangsscheck-Gebühr in Höhe von EURO 40,00, so dass in dieser Aktionswoche **Neumitglieder bis zu EURO 70,00 sparen** können.

Am Sonntag, den 29. November hat der **TuS 08 Lintorf e.V.** um 15.30h die **Mitglieder der „Stunde Null“** des **TuSfit** zu **Kaffee & Kuchen** geladen.

Ebenfalls am Sonntag **um 17.30h** gibt das **Trio „5 Frauen“** das **Musiktheaterstück „Die Generalprobe“**. Der Eintritt ist frei, jedoch empfiehlt sich aufgrund einer beschränkten Platzanzahl eine telefonische Anmeldung.

Zum Inhalt: Am Premierenabend ihrer Show finden sich die Darstellerinnen im Theater ein, allerdings in dem Glauben, dass an diesem Tag die Generalprobe stattfindet. Unverhofftes Publikum, das Fehlen einer Darstellerin, eine singende und kleptomantisch-veranlagte Putzfrau und diverse Männerprobleme der einzelnen Damen führen zu einer teils improvisierten Show, die die fünf Ladies auf eine Achterbahn der Gefühle schickt. Darsteller: Tanja Boes, Kathrin Mühlenbein, Beate Christianhemmers, Christian Heckelsmüller (Profi-Musical-Darsteller, Gesang, Gesangslehrer und Coach, Begleitung Klavier/Orgel)

Wir freuen uns schon jetzt auf zahlreichen Besuch und stehen nicht nur während der Aktionswoche für Rückfragen oder Informationen jederzeit gerne unter Telefon 02102. 740050 oder per E-Mail unter mail@tus08lintorf.de zur Verfügung.

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