



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

TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 30. Juni 2017

Nordic Walking – Sport und Natur im Einklang



Dienstag
11.07.17 18⁰⁰ Uhr ca. 4 km Strecke

Donnerstag
13.07.17 17⁰⁰ Uhr ca. 7 km Strecke

Treffpunkt ist jeweils der Parkplatz / Spielplatz **Am Hinkesforst**
Stöcke werden nicht gestellt, daher bitte selbst mitbringen!

Die Anmeldung für diesen kostenfreien Sonderkurs erfolgt an der Info-Theke oder unter 02102 / 74005-0



Trainer-Team
Peter Nowak
und Maria

Viele Menschen bevorzugen sportliche Aktivitäten in der freien Natur. Wind, Wetter und Temperaturen spielen dabei für sie keine Rolle.

Aber nicht jeder kann sich mit den klassischen „Outdoor“-Sportarten wie Laufen und Radfahren identifizieren bzw. die körperliche Fitness oder der „innere Schweinehund“ stellen ein Hindernis dar.

Um den Einstieg in den Sport unter freiem Himmel zu erleichtern, bietet der TuS 08 Lintorf kostenlose Schnupperkurse „Nordic Walking“ unter fachkundiger Leitung an.

Bei den Kursen wird nicht nur gelenkschonend das Herz-Kreislauf-System trainiert, sondern auch die gemeinsame Bewegung in der Gruppe spielt eine wesentliche Rolle.

Am Dienstag, 11.07.17, um 18 Uhr gilt es eine überschaubare Strecke von 4 km zu bewältigen. Wer sich schon die längere Strecke von 7 km zutraut, kann am Donnerstag, 13.07.17, um 17 Uhr teilnehmen.

Treffpunkt ist jeweils der Parkplatz/Spielplatz „Am Hinkesforst“

in Lintorf. Interessenten sollten an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken. Eigene Stöcke sind ebenfalls mitzubringen.

Bei entsprechendem Interesse wird „Nordic Walking“ als fester Bestandteil in das Sportprogramm des TuS 08 Lintorf aufgenommen.

Alle weiteren wichtigen Informationen erhalten Sie unter **www.tusfit.de** oder unter Tel. 02102 / 740050.

Ihr Team des **TuS 08 Lintorf**



Schnupperkurs

Nordic Walking

Dienstag

11.07.17 18⁰⁰ Uhr

ca. 4 km Strecke

Donnerstag

13.07.17 17⁰⁰ Uhr

ca. 7 km Strecke

Treffpunkt ist jeweils der Parkplatz / Spielplatz **Am Hinkesforst**

Stöcke werden nicht gestellt, daher bitte selbst mitbringen!

Die Anmeldung für diesen kostenfreien Sonderkurs erfolgt an der Info-Theke oder unter 02102 / 74005-0



Trainer-Team
Peter Nowak
und Marla