



## TuS 08 Lintorf informiert

### > Gesund & Aktiv <

Pressemitteilung vom 02. März 2020

#### Prävention durch Bewegung

In unserer heutigen modernen Industriegesellschaft geht der Trend zu überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Man sitzt im Büro, in Seminarräumen, im Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln, abends vor dem Fernseher oder beim geselligen Beisammensein. Das viele Sitzen und der damit einhergehende Bewegungsmangel hat seinen Preis und wird mit vielen Krankheiten in Verbindungen gebracht.

Zur Reduzierung des Bewegungsmangels durch gesundheitssportliche Aktivitäten bietet der TuS 08 Lintorf e.V. in Kürze zwei Präventionskurse an.

Am **13.03.2020** startet in den Räumlichkeiten am **Breitscheider Weg 117 um 11.30 Uhr** das Ganzkörperkräftigungsprogramm **„Bewegen statt schonen“**. Die Komponenten Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit ergänzen zusätzlich den Hauptschwerpunkt der Ganzkörperkräftigung. Der Kurs besteht aus 10 Einheiten à 90 Minuten, die Kursgebühr beträgt 119 €.

Am **14.04.2020** beginnt der Kurs **„Nordic Walking – Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit“**. Treffpunkt ist immer dienstags um **17.00 Uhr am Wanderparkplatz Hinkesforst**. Dieser Kurs besteht aus 10 Einheiten à 60 Minuten und kostet 80 €. Das Programm zielt vorrangig auf das Erlernen der Nordic Walking Technik und die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit. Darüber hinaus werden auch die Fitness-Faktoren Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit gefördert.

Beide Präventionskurse richten sich an Erwachsene mit Bewegungsmangel ohne behandlungsbedürftige Beschwerden oder Erkrankungen. Sie werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und mit bis zu 75 € bezuschusst.

Weitere Informationen und Anmeldungen erhalten Sie an der Infotheke in unserem Gesundheitszentrum an der Brandsheide 30 in Ratingen-Lintorf oder rufen Sie uns unter (02102)740050 an.

**Ihr Team des TuS 08 Lintorf**

**Vertretungsberechtigter Vorstand:**  
Detlev Czoske, Alexander Kraus,  
Udo Middendorf

**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