



TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 07. September 2020

Das TuSfit gibt wieder Gas und ist am Puls der Zeit

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

Das TuSfit kehrt so langsam wieder zu seinem Sportangebot wie vor Corona zurück und lädt am Samstag, den 12.9.2020 zu einem Fitnesstag in das Gesundheitszentrum an der Brandsheide in Ratingen Lintorf ein. Von 9.30 bis 18.00 Uhr gibt es in den beiden Hallen die unterschiedlichsten Sportangebote. Eltern-Kind-Sport, KickBoxen, Step, Jumpfit, Tanzen mit der Unlimited Dance Company und Zumba stehen auf dem Programm.

Außerdem wird an diesem Tag erstmalig das neue und interessante Ganzkörpertraining YAB vorgestellt.

YABs sind innovative Trainings-Gewichte, die aufgrund ihrer Form und unterschiedlichen Greif- und Haltevariationen verschiedenste Einsatz-Möglichkeiten schaffen und Trainingsreize setzen. Die Hebelkraft macht es möglich: Drei verschiedene Griffstellungen erzeugen mit einer Hantel drei unterschiedliche Gewichte. Die Gewichtsveränderung beträgt ca. 20%.

Revolutionär ist auch die Befestigungs-Möglichkeit am Fuß mit dem YAB.BELT. Dadurch ergeben sich ganz neue Trainingsmöglichkeiten der Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

Fitnesspresenter Michael DelaCruz wird das Training mit den YAB-Hanteln am Fitnesstag präsentieren und tags darauf die Trainer des Tusfit entsprechend ausbilden. Denn es ist geplant, YAB in das reguläre Sportangebot aufzunehmen.

Auch wenn der Sportbetrieb beim TuS 08 Lintorf nun langsam wieder in normalen Bahnen verläuft, gelten weiterhin zum Schutz Aller die üblichen Abstands-, Hygiene- und Maskenregeln. Für die Teilnahme an den einzelnen Sportangeboten am Fitnesstag ist eine Anmeldung zwingend erforderlich, da die Teilnehmeranzahl beschränkt ist.

Weitere Informationen zum Veranstaltungstag gibt es an der Infotheke in der Geschäftsstelle des Gesundheitszentrum an der Brandsheide 30 in Ratingen-Lintorf, unter Telefon (02102)740050 oder auf der Homepage www.tus08lintorf.de.

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.

Seite 2 zur Pressemitteilung vom 07. September 2020
Das TuSfit gibt wieder Gas und ist am Puls der Zeit

Timetable:

10.00	DANCE	Saša
10.30	KICKBOX-FITNESS	Steffi
11.00	JUMPFIT	Simone
12.00	STEP	Gaby
12.15	YAB® WORKOUT	Michael
13.15	YAB® CORE	Michael
14.15	ZUMBA	Elena
15.15	LIFT meets YAB®	Michael/Alex
16.15	YAB® WORKOUT	Michael
17.15	MINDFLOW	Michael

Ihr Team des *TuS 08 Lintorf*