



TuS 08 Lintorf informiert

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

Pressemitteilung vom 12. November 2021

Aktionstag „Bewegt älter werden in NRW!“ beim TuS 08 Lintorf

Gemeinsam mit dem „Verband für Modernen Fünfkampf NRW“ veranstaltet der TuS 08 Lintorf am Donnerstag, den 2. Dezember 2021, im vereinseigenen Gesundheitszentrum „TuSfit“, Brandsheide 30, unter dem Motto „Bewegt älter werden in Lintorf“ einen Aktionstag.

Gestartet wird ab 14:00 Uhr mit dem Fachvortrag „Positive Einflüsse des Sports auf den Körper“ von Mike Lysien, Dipl.-Sportwissenschaftler.

Anschließend steht Bewegung auf dem Programm. Dazu können Mitglieder, wie auch Nicht-Mitglieder des TuS Lintorf in der Zeit von 15:00 bis 17:00 Uhr ihre körperlichen Ressourcen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Mobilität, also alle wichtigen Bestandteile zur Bewältigung des Alltags, beim Alltags-Fitness-Test überprüfen zulassen.

Ebenfalls um 15:00 Uhr starten die gesunden Bewegungseinheiten zum Mitmachen und Kennenlernen. Den Anfang macht die Einheit „Engpass-Dehnung“. Unter Zuhilfenahme eines Stuhls werden Übungen nach Liebscher & Bracht durchgeführt. Um 16:00 Uhr folgt eine Trainingseinheit im Dr. Wolff Outdoor-Campus im Außenbereich des Gesundheitszentrums „TuSfit“. Pilates für Einsteiger rundet um 17:00 Uhr das Programm ab.

Auf der Trainingsfläche des Gesundheitszentrums „TuSfit“ wird im Zeitraum von 15:00 bis 18:00 Uhr der Polar-Fitness-Test™ angeboten. Die persönliche Ausdauerfähigkeit wird ohne körperliche Belastung getestet. Durch die Eingabe der Daten zu Alter, Körpergröße, Geschlecht, Gewicht, aktueller Trainingshäufigkeit und Alltagsaktivität in den Polar Trainingscomputer, kann über die Erfassung des Pulses am Handgelenk oder Oberarm der individuelle Fitnesszustand ermittelt werden. Einen vergleichbaren Wert erhält man sonst nur durch einen leistungsdiagnostischen Belastungstest.

Dank der Unterstützung des „Verband für Modernen Fünfkampf NRW“ und des Landessportbundes NRW ist die Teilnahme am Aktionstag für Interessierte kostenfrei.

Zur Teilnahme an den Bewegungsangeboten sind saubere Sportschuhe und bequeme Kleidung mitzubringen. Interessierte melden sich bitte für die Aktionen telefonisch unter 02102-740050 an. Ein aktueller 2G-Nachweis ist mitzubringen.

Das Trainerteam des TuS 08 Lintorf freut sich auf zahlreiche Interessenten, um diese mit Rat und Tat durch den Aktionstag zu begleiten.

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.

Seite 2 zur Pressemitteilung vom 12. November 20November 2021
Aktionstag „Bewegt älter werden“

Nachfolgend alle Angebote zum „Aktionstag mit Bewegung“ auf einen Blick:

14:00 Uhr Vortrag „Positive Einflüsse des Sports auf den Körper“

15:00 Uhr Engpass-Dehnung unter Zuhilfenahme eines Stuhls

16:00 Uhr Training im Dr. Wolff Outdoor-Campus (bitte Kleidung den Temperaturen anpassen)

17:00 Uhr Pilates für Einsteiger

15:00 Uhr bis 17:00 Uhr Alltags-Fitness-Test

15:00 Uhr bis 18:00 Uhr Polar-Fitness-Test

Zu Rückfragen steht das Team des TuS 08 Lintorf ebenfalls unter 02102-740050 gerne zur Verfügung.

Ihr Team des *TuS 08 Lintorf*