



TuS 08 Lintorf informiert

> Gesund & Aktiv <

Pressemitteilung vom 06.01.2023

„Engpass-Dehnung“ Gesund und Aktiv mit dem TuS 08 Lintorf

Im Rahmen der gesundheitssportlichen Aktivitäten startet beim TuS 08 Lintorf Anfang Januar der therapeutische Sonderkurs „**Engpass-Dehnung**“ aus der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht.

Dieser spezielle Sonderkurs wird ab dem **23. Januar um 17.00 Uhr und zusätzlich um 18.00 Uhr** vom TuS 08 Lintorf mit jeweils neun Einheiten angeboten. Die Gebühr beträgt jeweils 89,00 €.

Durch langes Sitzen im Alltag, sowie monotone oder zu wenig Bewegung, verfilzt und verkürzt sich der bindegewebige Anteil (Faszien) des Bewegungsapparates. Aufgrund der Bewegungseinschränkung der Muskulatur kommt es zu Haltungsschäden und chronische Schmerzen. Durch regelmäßiges Dehnen bekommt die Muskulatur ihre ursprüngliche Flexibilität zurück, Beweglichkeit und Haltung verbessern sich und Schmerzen treten in den Hintergrund. Durch aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse bleibt die Schmerzfreiheit erhalten und ein schmerzfreies gesundes Leben in Bewegung wird möglich. Ausführliche Anleitungen gewährleisten, dass die Übungen auch Zuhause leicht durchzuführen sind.

Informationen rund um die Engpass Dehnung erhalten Sie an der Infotheke in unserem Gesundheitszentrum an der Brandsheide 30 in Ratingen-Lintorf, oder rufen Sie uns unter (02102)740050 an.

Sie haben ebenfalls die Möglichkeit, über unsere Homepage: <https://tus08lintorf.sportmeo.com> sich zu informieren und anzumelden.

Ihr Team des TuS 08 Lintorf

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Udo Middendorf, Alexander Kraus,
Sabrina Schmitz

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

ENGPASS - DEHNUNG

 Liebscher & Bracht®
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Therapeutischer
Sonderkurs

Montag 17⁰⁰ Uhr und 18⁰⁰ Uhr
Beginn jeweils am 23.01.2023

Gebühr für 9 Einheiten = 89,00 €

Dieser spezielle Sonderkurs ist für alle Altersgruppen geeignet.
Ist das Liegen für den Teilnehmer zu beschwerlich, sind Varianten im
Sitzen oder Stehen möglich.

Mindest-Teilnehmerzahl 6, maximale Teilnehmerzahl 10 Personen.
Dieser Sonderkurs findet am **Breitscheider Weg 117** statt.

**Anmeldung an der Infotheke oder über unsere Homepage:
www.tus08lintorf.sportmeo.com möglich**



Beate Christianhemmers
Heilpraktikerin