

TuS- NEWSLETTER



WANDERLUST

Wir isolieren uns, ob freiwillig zum Selbstschutz oder eher unfreiwillig, etwa durch die Pflicht zum Homeoffice.

Nun ist der Mensch aber grundsätzlich ein soziales Wesen und Isolation kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Besonders auf unsere mentale Gesundheit; es kann zu depressiven Verstimmungen kommen aber auch zu klinischen Depressionen. Um es gleich vorweg zu nehmen, eine „echte“ Depression sollte unbedingt von Experten behandelt werden. Es handelt sich dabei um eine schwerwiegende Erkrankung, die häufig auch mit anderen, körperlichen Beschwerden verbunden ist.

Gegen die depressiven Verstimmungen, die vermutlich jeder schon einmal erlebt hat, kann man dagegen auch selbst tätig werden. Neben einer ausgewogenen Ernährung, ist dabei die Bewegung ein zentraler Faktor. Besonders geeignet ist die Bewegung im Freien, denn auch die Sonne – selbst wenn sie sich im Moment nur selten zeigt – verbessert unsere Gemütslage.

Auch muss nicht jeder gleich zum Supersportler mutieren. Ob man nun häufiger mal das Fahrrad aus der Garage holt oder die Wanderschuhe, beziehungsweise die Laufschuhe schnürt. Draußen zu sein macht den Kopf frei. Manchmal genügt auch schon der simple, altmodische Spaziergang.

So meinte der dänische Philosoph Kierkegaard bereits

„Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen und kenne keinen Kummer, den man nicht weggehen kann“.

Und das Beste dabei, an der frischen Luft kann man den einen oder anderen Freund recht risikoarm treffen. Damit füttern wir dann auch das soziale Wesen in uns.

AKTUELLE INFORMATIONEN

GESUNDHEITSSPORT
SCHWEINEHUND-
GESUNDHEITSRÄTSEL

SCHWIMMEN
BADEREGEL-
GEWINNSPIEL

GESUNDHEITSSPORT
NEUE KURSANGEBOTE

WEITERE THEMEN:

**NEUE WEGE –
NEUE KÖPFE**



NEUE WEGE - NEUE KÖPFE

Am 26.03.2021 fand erstmalig in der Geschichte des TuS Oberbruch 1909 e. V. die Mitgliederversammlung als Online-Meeting statt. Im Vorhinein überzeugten sich die Verantwortlichen von der Rechtskraft dieser Durchführungsform und den notwendigen Instrumenten zur Durchführung der Abstimmungen. Dank einer hervorragenden Vorbereitung durch das neue Ressort Vereinsmanagement mit Andrea Schröders und Isabell Backes gelang ein reibungsloser Ablauf der Versammlung. Als initiiender Wahlleiter stellte sich Horst Küppers zur Verfügung, herzlichen Dank dafür!

Nachstehend möchten wir kurz die Ergebnisse der zusammenfassen:

Neuwahl des geschäftsführenden Vorstandes

Ressortleitung 1 - 1./2. Vorsitzende:

Heike Rost, Margit Vonderbank

Ressortleitung 2 - Finanzen: Alexander Frings

Ressortleitung 3 - Mitgliederverwaltung: Michael Blatnik

Neuwahl Ressortleitungen

Ressortleitung 4 - Vereinsmanagement: Andrea Schröders

Ressortleitung 5 - Marketing & Kommunikation: Elena Przybylski

Ressortleitung 6 - Sportstätten: Guido Wennmacher

Ressortleitung 7 - Wettkampfsport: Judith Brandt

Ressortleitung 8 - Breitensport: Sandra Peters

WEITERE INFORMATIONEN

Wer mit ins Team möchte,
ob zum Beispiel das Talent im
Verfassen von Presseberichten
liegt oder er Gesundheitsthemata
vermitteln möchte,
kann sich gerne melden

info@tus-oberbruch.de



NEUE WEGE - NEUE KÖPFE

Benennung der Abteilungsleitungen nicht selbständiger Abteilungen

Hallenfußball: Rudolf Buchkremer, René Leinders

Leichtathletik: Bernd Müllem

Kinderturnen: Sandra Peters (kommissarische Leitung)

Gymnastik: Sandra Peters (kommissarische Leitung)

Bestätigung der Abteilungsleitungen Selbständiger Abteilungen

Gesundheitssport: Sandra Peters, Margit Vonderbank

Faustball: Guido Wennmacher, Rene Stefan, Oliver Knüver

Handball: Kathrin Vos, Judith Hennen

Schwimmen: Judith Brandt, Rogé Paukstat

Sporttauchen: Michael Blatnik, Torsten Kreymann-Jansen

Gewählte Kassenprüfer*innen

Kassenprüfer*innen: Hilde Paulsen, Manuel Jennes

Ersatzkassenprüfer: Horst Küppers, Torsten Kreymann-Jansen

Im weiteren Verlauf der Versammlung wurden sowohl die neue Satzung, die neue Geschäftsordnung als auch die neuen Abteilungsordnungen beschlossen.

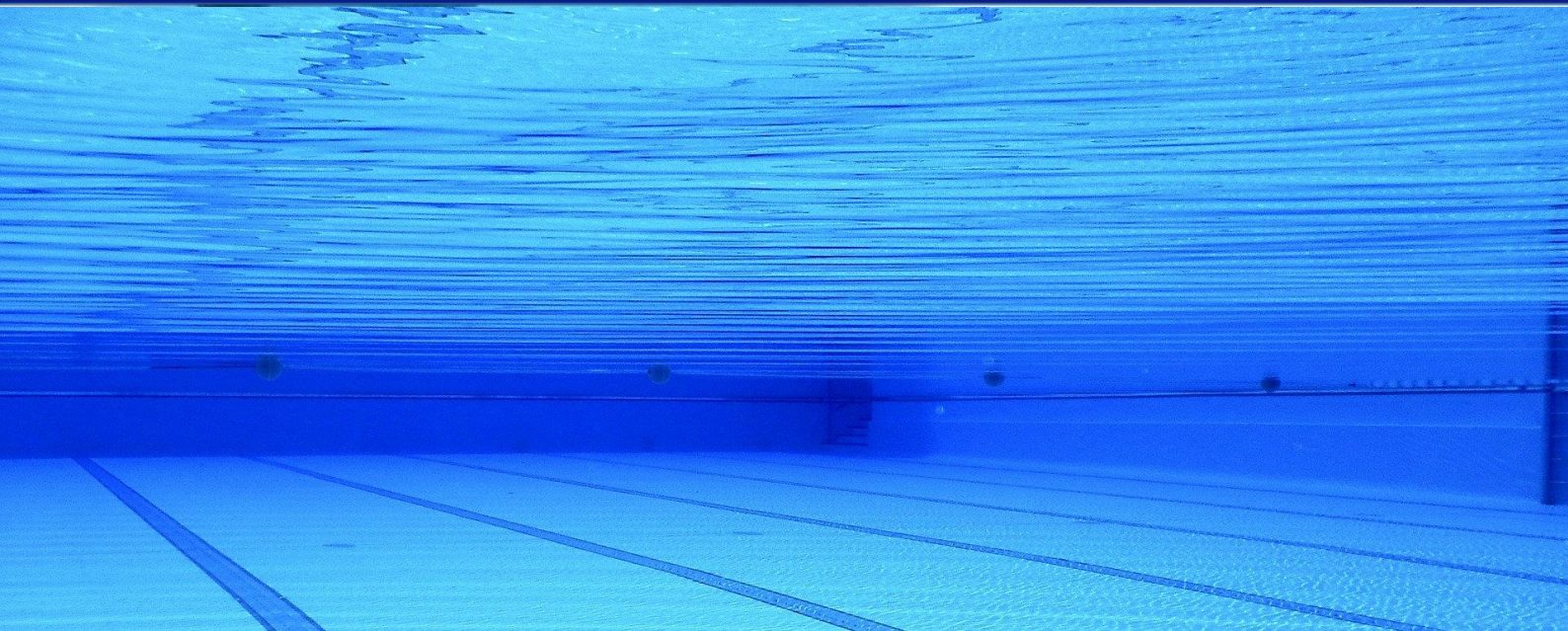
Anschließend wurden die Ehrungen verlesen. Alle Ehrungen werden, sobald es wieder möglich ist, in Präsenz und in angemessenem Rahmen nachgeholt. Urkunden für die Mitgliedschaften werden vorab per Post versandt.

Durch das nun eingeführte Ressortprinzip wird das Ehrenamt auf viele Schultern verteilt. Gerne nehmen wir aber noch engagierte Mitglieder und zukünftige Mitglieder in unser sehr gut funktionierendes Team auf!

WEITERE INFORMATIONEN

Wer mit ins Team möchte,
ob zum Beispiel das Talent im
Verfassen von Presseberichten
liegt oder er Gesundheits-
themen vermitteln möchte,
kann sich gerne melden

info@tus-oberbruch.de



BADEREGEL-GEWINNSPIEL

Baderegeln...wir alle stolpern mindestens einmal im Leben über diese Regeln, egal ob wir das Schwimmbadzeichen in Bronze, Silber, Gold machen wollen oder einfach nur so ins Schwimmbad fahren und die Regeln zum Beispiel am schwarzen Brett lesen können. Doch welche Regeln gibt es nochmal? Und welche Regeln aus dem Kindermund sollten offiziell auch Baderegeln sein?

- 1) Ich war kurz vor dem Schwimmen bei Oma zum Essen und sie hat mal wieder darauf geachtet, dass ich auch wirklich nicht verhungere. Wie sollte ich mich jetzt verhalten?
 - a) Da ich gefühlt 5 kg mehr wiege, mach ich direkt eine Arschbombe ins große Becken, weil es so schön spritzt.
 - b) Ich lege mich erstmal auf die Liege und warte noch ein bisschen, bevor ich ins Wasser gehe.
 - c) Ich springe sofort ins Wasser und schwimme 2000m Delphin, weil ich durch Omas Essen so viel Energie habe.
- 2) Welche Baderegel ist richtig
 - a) Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir Sicherheit im Wasser.
 - b) Gehe als Nichtschwimmer soweit ins Wasser, bis du gerade noch stehen kannst.
 - c) Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.
- 3) Draußen gewittert es, im See hätte ich jetzt den besten Blick auf die einschlagenden Blitze. Sollte ich rausschwimmen?
 - a) Klar, was soll schon passieren?
 - b) Wer nichts riskiert, wird niemals Spaß haben, also los.
 - c) Spiel besser nicht mit deinem Leben und suche lieber Schutz vor dem Gewitter.
- 4) Welche Baderegeln aus Kindermund sollten ebenfalls offiziell aufgenommen werden?
 - a) Das gefährlichste in Seen und Flüssen sind die Haie.
 - b) Du darfst nicht ins Wasser pinkeln.
 - c) Man darf nicht am Beckenrand rennen.



BADEREGEL-GEWINNSPIEL

- 5) Zählen ein Teil der "Regeln" unter Frage 4 in anderen Ländern tatsächlich zu den Baderegeln?
 - a) Ja, zum Beispiel in Österreich.
 - b) Nein, wieso auch?
- 6) Kaugummikauend gehe ich ins Wasser des Effelder Waldsees, doch mit der Zeit verliert der Kaugummi an Geschmack. Wie werde ich ihn richtig los?
 - a) Ich spuck den Kaugummi einfach ins Wasser, er geht unter und alles ist gut.
 - b) Ich verlasse das Wasser und spuck ihn auf den Strand.
 - c) Müll gehört nicht ins Wasser, ich verlassen das Wasser und entsorge den Kaugummi im Mülleimer.
- 7) Werde kreativ und schreibe uns eine Baderegel, die dir bisher fehlt.

Das war nicht schwer oder? Dann schicke deine Lösungen und deinen kreativen Vorschlag an schwimmen@tus-oberbruch.de.

Unter allen TeilnehmerInnen wird wieder eine kleine Überraschung verlost ☺

PS.: Stefan bitte beende das Rätsel diesmal auch und sende es ein, es zählen keine Ausreden mehr!

**LET'S GO
GESUNDHEIT!**



**MITEINANDER IN EINE
GESUNDE ZUKUNFT!**



DAS SCHWEINEHUND- GESUNDHEITSRÄTSEL

Den inneren Schweinehund überwinden, das klappt besonders gut gemeinsam im Sportverein. Auch gerade, ohne Präsenz, bieten die Online-Angebote des TuS Oberbruch 1909 e.V. ein geselliges Miteinander zur Überwindung des inneren Schweinehundes.

Beantworte uns einfach beide nachfolgenden Fragen und du hast die Möglichkeit zu gewinnen.

- 1) Wie heißt der längste Muskel im Körper des Menschen?
- 2) Wie heißt der kleinste Knochen im Körper des Menschen?

Beim Gewinn habt ihr die Wahl zwischen dem Plüsch-Üdi (s. Abbildung) vom Landessportbund NRW oder der kostenlosen Teilnahme an ALLEN Online-Angeboten des Gesundheitssports für einen Monat.

Die Einsendung der Antworten erfolgt an gesundheit.leitung@tus-oberbruch.de
Erreichen uns mehrere richtige Antworten entscheidet das Los 😊





NEUE KURSANGEBOTE AB ENDE APRIL

Ab April starten neue Gesundheitssport und Reha-Sport Kursangebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Flex & Flow – Dein Körper in Balance

6 Wochen lang mit mehr Beweglichkeit und Entspannung für den gesamten Körper in den Tag starten
ab 27.04.2021, dienstags von 09:00 bis 10:00 Uhr

Ortho-Yoga

Yoga-Übungen auf orthopädische Problempunkte angepasst
ab 05.05.2021, mittwochs von 18:45 bis 19:45 Uhr

Muscle & Mind – Bewegung für die Seele

Yoga, Pilates und Qi Gong vereint in einer Stunde, die den Alltag vergessen lässt.
ab 05.05.2021, mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr

Zusätzlich wird das spezifische Kursangebot noch um weitere Reha-Sportkurse ergänzt. Hier ist ein Einstieg jederzeit möglich. Mit einer Reha-Sportverordnung können Sie kostenlos an diesen Angeboten teilnehmen. Eine Teilnahme ist aber auch ohne Verordnung möglich.

Reha-Sport für alle orthopädischen Beschwerden

montags, 19:00 bis 19:45 Uhr

Reha-Sport Neurologie

dienstags, 10:30 bis 11:15 Uhr

Reha-Sport nach Schlaganfall

donnerstags, 14:00 bis 14:45 Uhr

WEITERE INFORMATIONEN



GESUNDHEITSSPORT

Kursangebote
in digitaler Form

Anmeldung unter
gesundheit@tus-oberbruch.de
oder 0171-171 1251

TuS- NEWSLETTER



**APRIL 2021
AUSGABE 6**

TuS Oberbruch 1909 e.V.
Heike Rost
Postfach 1166
52515 Heinsberg

Email: info@tus-oberbruch.de

