

# TuS- NEWSLETTER



## REINHEITSGEBOT FÜR DEIN ESSEN

Immer mehr Menschen leiden an Allergien, Autoimmunerkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Ein Grund dafür könnte in einer Ernährung liegen, die sich von ursprünglichem Essen immer weiter entfernt.

Das Schlagwort heißt hier „Clean Eating“. Bei dieser „sauberen“ Art der Ernährung werden Lebensmittel möglichst naturbelassen verzehrt. Das ist im Alltag aber gar nicht immer leicht. Macht doch mal den Selbsttest und werft einen Blick in eure Vorratshaltung.

Was sagen die Zutatenlisten eurer Lebensmittel? Vermutlich werdet ihr euch wundern wie oft sich vermeintlicher und tatsächlicher Inhalt unterscheiden. Dosentomaten enthalten im besten Fall ausschließlich Tomaten. Oft aber auch Tomaten und Salz. Es finden sich jedoch auch Konservierungsmittel, Zucker oder Geschmacksverstärker in verschiedenen Produkten. Also auch wenn ihr euch nicht völlig dem „Clean Eating“ verschreiben wollt, aufgepasst beim Einkauf.

Bei Fertigprodukten gilt oft die Richtlinie „je kürzer die Zutatenliste, desto besser“.

Also verordnet doch eurem Essen einfach mal ein Reinheitsgebot, beim Bier geht es doch auch.

## AKTUELLE INFORMATIONEN

**GESUNDHEITSSPORT**  
SPORT NACH CORONA

**BREITENSORT**  
ZUMBINI®

### WEITERE THEMEN:

**AM PULS DER ZEIT –**  
DAS NEUE RESSORT-PRINZIP

**MACH SPORT –**  
ES LOHNT SICH, GERADE JETZT!



## AM PULS DER ZEIT – DAS NEUE RESSORT-PRINZIP

Die Erinnerungen sind noch frisch, vor zwei Jahren haben wir um einen neuen geschäftsführenden Vorstand gekämpft. Eine Vereinsberatung durch den Landessportbund und viele Gespräche haben dazu geführt, dass sich Engagierte zu einem neuen Vorstand zusammengeschlossen haben. Kurze Zeit später stand diese Lösung wieder auf unsicheren Füßen.

Mit der Gründung der TuS 2.0-Gruppe fand sich ein kleines Team aus veränderungswilligen Ehrenamtlichen, die ein Ressort-Prinzip vorbereiten wollten, welches die Arbeit der Vereinsführung auf viele Schultern verteilt. Ehrenamt machbar machen war die Devise!

Durch den Schwung und den Einsatz dieser Gruppe konnten weitere Ehrenamtliche gefunden werden, Ressortleitungen und Stellvertretungen besetzt werden. Der derzeitige Vorstand unterstützte die Modernisierung und vor allen Dingen den geschmeidigen Übergang, so dass für die anstehenden Wahlen des neuen Vorstands ein Kandidatenpool zur Verfügung steht.

Die Zukunft des Vereins ist gesichert und weitere Schritte in eine zeitgemäße Umsetzung des wichtigen Vereinslebens warten darauf gegangen zu werden. Meldungen aus anderen Sportvereinen, denen unsere digitalen Lösungen in Kurs- und Versammlungsformaten als Vorbild dienen, freuen uns ebenfalls sehr.

Wir freuen uns aber insbesondere über bereits jetzt sehr positive Rückmeldungen aus den Reihen unserer Mitglieder und möchten mit und für euch jeden weiteren Schritt schwungvoll gehen!

### WEITERE INFORMATIONEN

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

[info@tus-oberbruch.de](mailto:info@tus-oberbruch.de)

**LET'S GO  
GESUNDHEIT!**



**MITEINANDER IN EINE  
GESUNDE ZUKUNFT!**

## **SPORT NACH CORONA**

Die Covid-19 Erkrankung ruft vielfältige Beschwerden, mit individuellen Einschränkungen wie dem Verlust der Leistungsfähigkeit, hervor. Körperliche Belastbarkeit in Alltag und Sport werden als Verlust von Aktivität, Selbständigkeit und Lebensqualität empfunden.

Ein zu früher und intensiver Start mit Sport nach einer Covid-19 Infektion, um „allein wieder fit zu werden“, kann Herz- oder Gefäßprobleme nach sich ziehen.

Die Gesundheitssportabteilung bietet deshalb Menschen nach einer überstandenen Corona-Erkrankung die Möglichkeit, unter qualifizierter Anleitung einer Reha-Übungsleiterin, gemeinsam wieder fit zu werden.

Das Angebot umfasst einen sanften Bewegungsmix aus Herzkreislauf-Training, Muskelaufbau, Atemübungen und Beweglichkeitstraining. Der mit der Anmeldung abzugebende Anamnesebogen hilft dabei, das Training an die individuellen Bedürfnisse anzupassen. Während des Kurses wird das Training kontinuierlich an die Fortschritte angepasst.

Teilnahmevoraussetzung ist die Sportfreigabe durch den behandelnden Arzt. Ab dem 03. Februar 2021 heißt es also, runter von der Couch, online via Zoom mit Gleichgesinnten in Kontakt kommen und gemeinsam wieder fit werden!

### **WEITERE INFORMATIONEN**



**GESUNDHEITSKURSE**

**Kursangebote  
in digitaler Form**

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



# zumbini®

## ZUMBINI – FÜR ELTERN UND KIND

Das von Zumba® und BabyFirst für Kinder im Alter von 0 bis 4 Jahren entwickelte Programm Zumbini®, kombiniert in 45 Minuten Musik, Tanz und pädagogisches Wissen für unbegrenzten Spaß, Bindung und lernen.

Geben Sie Ihrem Kleinen einen  
*gesünderen, glücklicheren und erfreulicheren Start.*

In 6-16-wöchigen Kursblöcken fördern wir die Bewegungs- und Musikliebe Ihres Kindes und machen dies zu seinem Lebensstil und geben ihnen die Chance mit ihrem inneren Kind wieder in Kontakt zu treten.

### Emotionale Entwicklung.

Durch das Tanzen, das Singen, das Fühlen und die Bewegung.

### Die Bindung stärken.

Durch qualitativ hochwertige Zeit für Dein kleines und Dein inneres Kind.



### Entwicklung kognitiver Fähigkeiten.

Es ist bekannt dass Musik und Bewegung die Vernetzungen beider Seiten im Gehirn stimuliert.

### Entwicklung motorischer Fähigkeiten.

Gleichgewicht und Rhythmus werden unterstützt durch das Lernen sich zur Musik zu bewegen.

### Entwicklung soziale Fähigkeiten.

Durch interagieren mit anderen Kindern.

## WEITERE INFORMATIONEN

Kursangebot ab 15.03  
in digitaler Form

Anmeldung unter  
[breitensport@tus-oberbruch.de](mailto:breitensport@tus-oberbruch.de)



## MACH SPORT – ES LOHNT SICH, GERADE JETZT!

Körperliches Training ist eine notwendige Ergänzung zu den medikamentösen und psychotherapeutischen Maßnahmen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber auch hier ist zu beachten, dass dies eine individuelle angepasste Belastung ist, die einen nicht über-, bzw. unterfordert. Durch regelmäßig durchgeführtes Herz-Kreislauf-Training kommt es unter anderem auch zu morphologischen Veränderungen des Atemsystems. Dies führt zu einer Optimierung der Atmungsregulation und damit zu einer Ökonomisierung der Atmung. Gleichzeitig verbessert die Bewegung nicht nur Herz und Atmung, sondern auch das psychische Wohlbefinden, denn das ist mitentscheidend für die Prävention degenerativer Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und die Anfälligkeit gegenüber banalen Infekten, gerade in der jetzigen kalten Zeit.

Wir empfinden mehr „innere Ruhe“, weniger Stress, was wiederum positiv auf unsere Hormonausschüttung wirkt. Die besondere Wirkung von moderaten Herz-Kreislauf-Trainings liegt darin begründet, dass es einen vielschichtigen Einfluss auf die oftmals eng miteinander verbundenen und sich gegenseitig beeinflussenden Risikofaktoren hat und damit hochgradig wirksam gegen die Verengung der Gefäße, die Grundkrankheit aller wichtigen Herz-Kreislauf-Erkrankung ist.

Durch Sport in kleinen Gruppen sollen die Freude an der Bewegung durch spielerische und abwechslungsreiche Übungen geweckt werden. Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit gesteigert und das individuelle Wohlbefinden sowie die Lebensqualität verbessert werden.

## WEITERE INFORMATIONEN

Praktische Einsteigerübungen  
für das Training Zuhause  
gibt es auf der nächsten Seite



## MACH SPORT – ES LOHNT SICH, GERADE JETZT!

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein Sporttreibender durch eine verbesserte Umstellungsfähigkeit auf Belastung seine ökonomische Atmung und seine größeren Atmungsreserven zu einer insgesamt höheren Leistung des Atmungssystems befähigt. Die dadurch entstehenden Engpässe in der Sauerstoffversorgung kann der Sporttreibende in wirksamerer Weise entgegentreten, als der sogenannte „Sportmuffel“. Besonders wichtig ist dies im Alltag. Ob nun Treppensteigen, Spazieren gehen oder sonstigen Aktivitäten im Leben: Es läuft einfach besser!

### **Atemübung**

zur Verbesserung der Brustkorbbeweglichkeit, Sekretlösung, Abbau von Fehlatformen, Erlernen von Selbsthilfetechniken

### **Durchführung**

nach Möglichkeit täglich 10 – 15 Min. bei offenem Fenster – keine Tiefatemzüge!

Beachte die aufrechte Körperhaltung beeinflusst die Atmung.

### **Grundstellung**

Sitz auf dem Hocker/Pezziball – auf der vorderen Hälfte des Hockers sitzen, Füße stehen hüftbreit auf, Knie sind rechtwinklig gebeugt, aufrechter Sitz

Beachte: Pressatmung vermeiden– zwischen den einzelnen Atemübungen Pausen einlegen– ruhig und gleichmäßig atmen in lockerer und entspannter Haltung– bei Atemnot entlastende Ausgangsstellung einnehmen: Kutschersitz

### **Bewegungsablauf**

beide Hände auf das Brustbein legen > während der Einatmung Brustbein gegen die Hände spannen > Schultern nach hinten ziehen, bei Ausatmung > Spannung lösen und Schultern locker lassen.



## **WIR BRAUCHEN DICH!**

**Trotz Corona baut der TuS das Sportangebot aus.  
Und dafür brauchen wir Dich!**

Du bist bereits Übungsleitung, Trainer/in, Gruppenhelfer/in oder möchtest es gerne werden?!

Dein Verein liegt Dir am Herzen und Du willst Dein Wissen über Deine Sportart an andere weitergeben?  
Oder eine Qualifikation in einer neuen Sportart erwerben?

Dann melde Dich per E-Mail an  
[Vereinsmanagement2@tus-oberbruch.de](mailto:Vereinsmanagement2@tus-oberbruch.de)  
oder unter 0176/23442263 bei Isabell.

Wir unterstützen dich bei der Qualifikation zur Übungsleitung und für dein ehrenamtliches Engagement erhältst Du eine Aufwandsentschädigung.

# TuS- NEWSLETTER



**FEBRUAR 2021  
AUSGABE 4**

TuS Oberbruch 1909 e.V.  
Torsten Kreymann-Jansen  
Postfach 11 66  
52515 Heinsberg

[info@TuS-Oberbruch.de](mailto:info@TuS-Oberbruch.de)

