

TuS- NEWSLETTER



NEUJAHRSWÜNSCHE

Das neue Jahr ist da und damit sicher auch bei vielen von euch: die bekannten guten Vorsätze.

Vielleicht hast auch du dir vorgenommen gesünder zu essen. Als oftmals guter Einstieg eignet sich dazu eine Fastenkur. Diese ist keine klassische Diät, wenn auch nebenbei (wie nett) ein paar Pfunde purzeln.

Eher ist das Fasten eine Gelegenheit den eigenen Körper wieder bewusster wahrzunehmen. Auch um zu lernen was uns eigentlich im Alltag an Selbstoptimierung möglich ist. Denn häufig erwarten wir zu viel von uns und sind entsprechend enttäuscht, wenn wir mit unseren guten Vorsätzen schon nach kurzer Zeit scheitern.

Psychologen raten daher die Ziele realistisch zu setzen. Dann können wir sie auch langfristig erreichen und gehen mit einem guten Gefühl ins neue Jahr. Statt „ich esse nie mehr Süßigkeiten“ kann das bedeuten „ich esse weniger Süßigkeiten“.

Ernährungsexperten raten hier übrigens zu einer Tagesmenge, die in eine hohle Hand passt. Diese „Mengenangabe“ lässt sich übrigens auch bei Kindern anwenden. Kleine Hände, kleinere Menge. Große Hände, größere Menge.

Wir wünschen euch ein schönes, vor allem gesundes 2021 und viel Erfolg in der Umsetzung all eurer guten Vorsätze.

AKTUELLE INFORMATIONEN

GESUNDHEITSSPORT
JANUAR SPEZIALANGEBOT

SCHWIMMEN
GEWINNSPIEL

GESUNDHEITSSPORT
AROHA
ENTDECKE DEINE STÄRKE

WEITERE THEMEN:

PFLEGEINRICHTUNGEN -
BAP 2.0-PROJEKTE

**LET'S GO
GESUNDHEIT!**



**MITEINANDER IN EINE
GESUNDE ZUKUNFT!**

JANUAR – SPEZIALANGEBOT

Du möchtest mit viel Schwung und guten Vorsätzen in das neue Jahr starten? Du möchtest dich körperlich und mental wieder fit und ausgeglichen fühlen?

Für nur 40 Euro kannst du den gesamten Januar in alle Gesundheitskurse schnuppern und für den Start in das Jahr 2021 deine perfekte Mischung an Gesundheit und Bewegung zusammenstellen.

Hier weitere Informationen zu diesem Angebot nachlesen:



GESUNDHEITSKURSE

**ENTDECKE BIS ZU
19 KURSE IM
SPEZIALANGEBOT**

**Kursangebote
in digitaler Form**

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

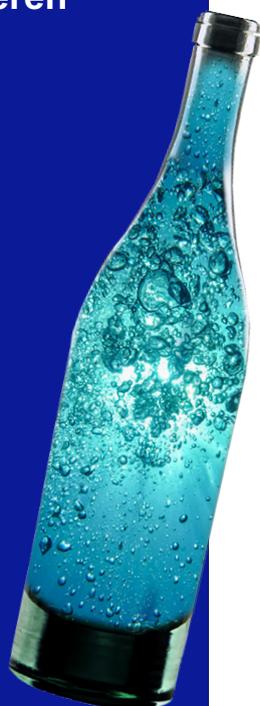
EINE FLASCHE HALLENBAD ZU GEWINNEN

Lagen?

Kennt das noch jemand
oder wird es nur noch
mit

„Wir lagen viel zu Hause
auf dem Sofa rum?“
verbunden?

Mit etwas Glück bist du
bald der Besitzer dieser
limitierten Wasserflasche
und einer weiteren
Überraschung.



GEWINNSPIEL - EINE FLASCHE SPORTLICHE HEIMAT

Hey du, ja genau du, vermisst du das Schwimmen auch so wie wir? Vermisst du es auch jeden Montag und oder Dienstag Abend zum Hallenbad nach Heinsberg zu fahren?

Dann haben wir vielleicht genau das richtige für dich, um die weitere Wartezeit zu verkürzen: Eine Flasche Hallenbad für zu Hause. Schnupper den Duft des guten Hallenbadwassers in deiner Badewanne oder auf deinem Sofa bei Trockenschwimmübungen. Was du dafür tun musst? Folgende 10 Fragen beantworten, zeigen dass du dich noch gut mit dem Schwimmen und unserem Trainingsort auskennst und die Lösungen an schwimmen@tus-obebruch.de senden (Einsendeschluss: 15.02.2021)

- 1) Wie viele Bahnen hat unser Hallenbad?
- 2) Wie lang war eine Bahn?
- 3) Wie viele Bahnen musste man also schwimmen, wenn der Trainer 200m angesagt hat?
- 4) Wie heißt unsere Abteilungsleiterin?
- 5) Welche Farbe hat unsere Vereinsbadekappe?
- 6) Wie ist die Lagenreihenfolge?
- 7) Ist ein Start- oder Fußsprung besser, wenn man bei einem Wettrennen gegen Ralf vom Block ins Wasser springen sollte?
- 8) Kennst du noch die Namen von 2 Trainern, die letztes Jahr am Beckenrand standen?
Wenn ja - nenne Sie, wenn nein - frage jemanden aus deiner Mannschaft um Rat und nenne eure gemeinsame Lösung.
- 9) Was ziehen wir an, damit die Augen im geliebten Chlorwasser nicht brennen und wir alles gut sehen können?
- 10) Wie heißen diese Gummischeuhe, die einen schneller machen?



SPÜRE DIE LUST AUF BEWEGUNG



ERLEBE EFFEKTIVES TRAINING



AROHA® - ENTDECKE DEINE STÄRKE

AROHA® ist eine Kombination aus Haka, traditionellen Elementen von Kung-Fu und Tai Chi. Ziel ist es, die innere Kraft freizusetzen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

AROHA® ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im $\frac{3}{4}$ Takt komponierter Musik. Schrittfolgen und Armbewegungen sind leicht nachvollziehbar. So kann jeder Teilnehmende effektiv der gesamten Stunde folgen.

Wer Lust hat auf ein herausforderndes Training mit Kniebeugen und Kicks, kontinuierlichem Anspannen und Entspannen der Schulter-, Oberarm- und Bauchmuskulatur, um so die Kraft des inneren Kriegers zu wecken, ist hier genau richtig. Die mittlere Intensität des Workouts stärkt das Herz-Kreislauf-System und regt die Fettverbrennung an. Es verbessert die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung.

Beim AROHA steht zwar der sportliche Effekt im Vordergrund und man kann sich beim Training je nach Fitness-Level gut auspowern, doch hat es auch einen mentalen Effekt auf die Teilnehmer. AROHA® kann beim Abbau von Aggressionen und Stress helfen. Gleichzeitig soll es das Selbstbewusstsein stärken sowie zur Entspannung beitragen.

Nicht nur für Frauen ist AROHA® interessant, schließlich hat sogar die neuseeländische Rugby-Union-Nationalmannschaft einen eigenen Haka, den sie vor jedem Länderspiel aufführt.

TuS Aroha@Home!
Dienstag 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Freitag 17:30 Uhr – 18:30 Uhr
digitales Angebot über Zoom

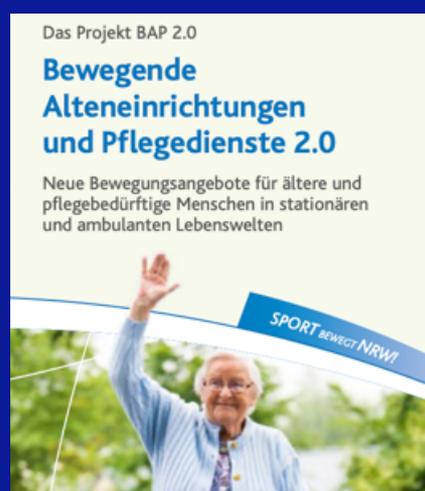


WEITERE INFORMATIONEN

Über die Angebote des Gesundheitssport in Pflegeeinrichtungen



Über das Projektmodell BAP 2.0



DAS BAP 2.0-PROJEKT IM TUS OBERBRUCH

Durch das Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste 2.0“ (BAP 2.0)“ des Landessportbund Nordrhein-Westfalen wird Sportvereinen die Möglichkeit gegeben, neue Wege zu gehen und Bewegungsangebote in Kooperation mit dem Sektor Altenpflege einzutreten.

Gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen sowie dem Landesverband der Pflegekassen, soll durch aktive Tandems zwischen Sportvereinen und Alteneinrichtungen/ambulanten Pflegediensten, „Bewegung“ in den Alltag im Setting Altenpflege gebracht werden.

Der TuS Oberbruch setzt dieses Förderprogramm bereits schon lange erfolgreich um. Mit dem SZB Haus der Heinrichsgruppe aus Heinsberg konnte erneut erfolgreich ein Tandem gebildet werden.

In den Modell-Projekten werden nicht nur der Erhalt und die Förderung von Mobilität bis in das hohe Alter geübt, sondern auch soziale Kontakte innerhalb des Quartiers ermöglicht und gepflegt. Der TuS Oberbruch und das SZB Haus von der Heinrichsgruppe in Heinsberg setzen „Bewegung und Pflege“ gemeinschaftlich erfolgreich in einem Konzept um.

Allen Beteiligten ist die Schwere der Coronazeit bewusst und betonen daher, dass die Gesundheit aller immer im Vordergrund stehen wird. Unter Einhaltung der Hygienebestimmungen zur Pandemie, dürfen Freude und Nutzen der körperlichen Aktivität nicht zu kurz kommen, so die Verantwortlichen des Tandems.

Der Gesundheitssportabteilung des TuS Oberbruch freut sich wieder auf ein spannendes Projekt.

TuS- NEWSLETTER



**JANUAR 2021
AUSGABE 3**

TuS Oberbruch 1909 e.V.
Torsten Kreymann-Jansen
Stolzbergstr. 17
41836 Hückelhoven

Telefon: 02432 – 9639827
Email: info@TuS-Oberbruch.de

