

TuS- NEWSLETTER



EINMAL TEILNEHMEN – ZWEI JAHRE TRADITION UNTERSTÜTZEN

Liebe Mitglieder des TuS Oberbruch 1909 e.V.,

am 26.03.2021 ab 19:00 ist unsere Mitgliederversammlung,
die alle zwei Jahre stattfindet.

Zum Schutz unserer aller Gesundheit führen wir sie erstmalig online durch. Durch unsere vielfältigen Erfahrungen der letzten Monate im Kursgeschäft und bei Abteilungsversammlungen wissen wir, dass das sehr gut funktioniert.

Vorweg: Wir haben den Auftrag der letzten zwei Jahre angenommen und mit dem Ressortprinzip das Ehrenamt im Verein auf viele Schultern verteilen können.

Jetzt möchten wir euch das neue Prinzip vorstellen und eure Meinungen hören!

Seid mit dabei und melde dich mit einer Mail (Betreff „Anmeldung Mitgliederversammlung“) an info@tus-oberbruch.de an.

Der Anmeldeschluss ist Sonntag, 21.03.2021.

Alle weiteren wichtigen Informationen sind nochmals auf unserer Homepage unter dem Menüpunkt Verein>Mitgliederversammlung für dich zusammengefasst.

AKTUELLE INFORMATIONEN

SCHWIMMEN

GEWINNER DES JANUAR-
GEWINNSPIELS

GESUNDHEITSSPORT

NEUE KURSANGEBOTE

WEITERE THEMEN:

NACHTRAG

ZUM FRAUENTAG

TuS@HOME –

MAUSERT SICH



NACHTRAG ZUM WELTFRAUENTAG 2021

Jährlich ist der 08. März der Internationale Frauentag – (leider) sind auch beim Thema Frauengesundheit noch viele Baustellen offen.

Erst in jüngster Zeit stellt sich in der Forschung die Frage nach einer eigenen Gesundheitsforschung zu Frauenthemen. In den vergangenen Jahrzehnten war die Forschung zum größten Teil auf Männer (mittlerer Altersgruppen) beschränkt, etwa bei der Auswahl von Studienteilnehmern.

Das führte dazu, dass beispielsweise Medikamente bei Frauen nicht, oder nicht in der gewünschten Weise wirkten. Auch werden Frauen immer noch häufiger falsch diagnostiziert. Medizinische Lehrbücher beschreiben etwa die typischen Symptome eines Herzinfarkts, wie sie bei Männern üblich sind.

Frauen zeigen allerdings andere Symptome zum Beispiel Unterbauchschmerzen. Angehende Ärzte wurden darauf nicht vorbereitet, sodass Herzinfarkte bei Frauen nicht oder falsch diagnostiziert wurden. Schlimmstenfalls hat das tödliche Konsequenzen für die betroffenen Frauen.

Zum Glück findet hier gerade ein Umdenken statt, nicht zuletzt dank engagierter Forscherinnen.



TuS@HOME – MAUSERT SICH

Seit fast einem halben Jahr bietet der TuS Oberbruch 1909 e.V. in seinen @Home-Angeboten Training für zuhause an.

Gestartet mit einer Handvoll Kursen gibt es mittlerweile jeden Tag eine Vielzahl von Kursen, zwischen denen gewählt werden kann. Für viele ist das Angebot mittlerweile eine gute Alternative zum Couch-Surfing. Für Senioren, bis zu den Kleinsten, für alle ist etwas dabei. Bis zu 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sporteln gemeinsam in der Kursstunde von zu Hause aus. So mancher Kurs wird dabei zum Pärchen- oder Familien-Event im Wohnzimmer. Die Herren halten sich zwar gerne im Hintergrund, sehen die Kurse aber als sinnvolle Ergänzung zum Joggen oder Radfahren alleine an.

Geheime Favoriten sind dabei Muscle & Mind und Aroha. Großer Vorteil: Beide Kurse ermöglichen das Training individuell zu intensivieren.

Auch sind wir TuS'ler und TuS'lerinnen nicht allein, wenn es um den Sport geht. Das Angebot hat über die Kreisgrenzen hinaus, bis nach Köln, Düsseldorf und ins ferne Hamburg mittlerweile Teilnehmerinnen und Teilnehmer begeistert.

Aufgrund der aktuellen Lage hat die Abteilung Gesundheitssport beschlossen, das ganze Jahr über ergänzend zum Regelbetrieb in der Sporthalle auch Kurse weiter online anzubieten. Einige, wie Zumba Gold oder Flex & Flow werden neu hinzukommen. Der Einstieg in die Kurse ist dabei auch immer fortlaufend möglich.

PS: Du arbeitest Schicht, und möchtest dich nicht auf einen Kurs festlegen? Auch dafür haben wir eine Lösung: Du kannst Dich für zwei Kurse anmelden und so teilnehmen, wie Du Zeit hast.

WEITERE INFORMATIONEN



GESUNDHEITSKURSE

**Kursangebote
in digitaler Form**

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



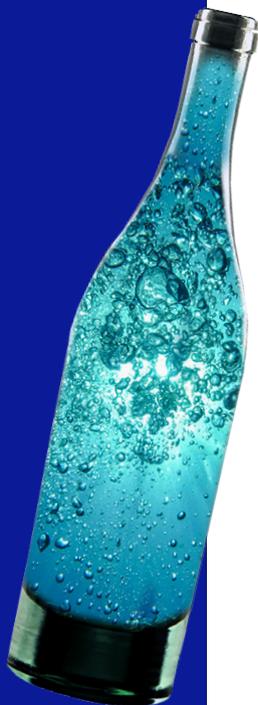
GEWINNER DES GEWINNSPIELS - EINE FLASCHE SPORTLICHE HEIMAT

So sehen die glücklichen Gewinner und nun stolzen Besitzer der limitierten Hallenbadwasserflaschen aus.

Noch einmal herzlichen Glückwunsch an Lena und Paula, die uns gezeigt haben, dass Sie noch genau wissen, wie unser Hallenbad aussieht.

Viel Spaß nun mit eurem eigenen „Hallenbad“ für zu Hause. Hoffen wir, dass wir uns bald im richtigen Hallenbad wiedersehen können.

Für alle Rätselfreunde unter euch, nach dem Gewinnspiel ist vor dem Gewinnspiel. Nächsten Monat erwartet euch: „Welche Baderegel gibt es offiziell wirklich und welche ist durch Kindermund neu entstanden?“ Also wer sich nicht mehr sicher ist, ob man mit vollem Magen vom 5er springen sollte, der hat noch einen Monat Zeit sein Wissen in der Theorie aufzufrischen ;)





NEUE KURSANGEBOTE IM GESUNDHEITSSPORT

ZUMBA®

Die beliebte Fitnessparty – Mit viel Spaß und tollen Rhythmen verbesserst Du deine Ausdauer. Die Fettverbrennung wird angekurbelt und die Pfunde purzeln von selbst! Der Kurs ist geeignet für alle, die Spaß an Bewegung und toller Musik haben! Unsere Zumba Instructorin Sandra Lux freut sich auf euch!

PILATES – STARKE KÖRPERMITTE

Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining, das hauptsächlich die Muskulatur des Rumpfes (Bauch, unterer Rücken, Beckenboden) stärkt. Das Mattentraining ist effektiv und auch für Menschen ohne Vorkenntnisse oder leichten körperlichen Einschränkungen geeignet. Also, einfach Matte ausrollen und reinzoomen!

FLEX & FLOW – DEIN KÖRPER IN BALANCE

Eingeschränkte Beweglichkeit führt automatisch zu weniger Lebensqualität. Flex & Flow ist ein Konzept mit Elementen des klassischen Yoga, Tai Chi und Qi Gong.

Es fördert die Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Geeignet für Anfänger, Neu und Wiedereinsteiger jeden Alters, spürst du den positiven Effekt schon nach der ersten Stunde.

WEITERE INFORMATIONEN



GESUNDHEITSKURSE

Kursangebote
in digitaler Form

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

TuS- NEWSLETTER



MÄRZ 2021
AUSGABE 5

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

info@TuS-Oberbruch.de

