

TuS-NEWSLETTER

DER MAI IST GEKOMMEN...

...und mit ihm der Wunsch nach wärmerem Wetter und leichterer Bekleidung. Das Frühlingswetter weckt da bei vielen auch den Wunsch nach gutem Aussehen, Gesundheit und Wohlbefinden.

Das alles (und manchmal noch viel mehr) versprechen sogenannte Superfoods. Oft sinkt allerdings der durchaus vorhandene Nährstoffgehalt durch lange Transportwege aus exotischen Gefilden deutlich ab. Und wirklich nachhaltig und klimafreundlich sind lange Transportwege auch nicht wirklich.

Warum also nicht mal in der Region nach Superfood suchen?
Ein beliebtes Superfood sind zum Beispiel Chiasamen, beliebt in Brot oder Müsli. Regionaler Ersatz sind Leinsamen, die ebenso wertvolle Omega-3 Fette enthalten.
Der heimische Sanddorn enthält mehr Vitamin C als die Importware Goji-Beere. Haferflocken haben einen hohen Eisengehalt und verfügen über reichlich Ballaststoffe. Und der Frühlingshit Spargel enthält Kalium und Folsäure und wirkt daher entwässernd und hilft bei der Zellerneuerung.

Auch unter den heimischen Kräutern gibt es viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, ob bei Bärlauch, Brennnesseln oder Petersilie. Eins haben die Exoten und die heimischen Superfoods gemeinsam, sie sind zwar Super, aber Wundermittel sind es nicht. Also wie immer - nicht übertreiben, sondern einfach den Frühling genießen.

AKTUELLE INFORMATIONEN

GESUNDHEITSSPORT
GEWINNER DES GESUNDHEITSRÄTSELS

SCHWIMMEN
KEIN SCHWIMMBAD? KEIN PROBLEM!

GESUNDHEITSSPORT
REHA-SPORT ANGEBOTE

GESUNDHEITSSPORT
BRING OMMA UND OPPA IN BEWEGUNG!

WEITERE THEMEN:

PROJEKT
„FIT WIE NIE, NACH DER PANDEMIE“

ERFAHRUNGSBERICHT
SMOVEY-TRAINING



FIT WIE NIE,
NACH DER PANDEMIE

Der TuS Oberbruch 1909 e.V. möchte mit dem Projekt **Fit wie nie, nach der Pandemie**, neben der Fitness auch die abteilungsübergreifende Gemeinschaft des Vereins stärken.

Unser Verein hat als einer von wenigen Breitensportvereinen einen Mitgliederzuwachs trotz Pandemie zu verzeichnen.
Das zeigt uns ganz deutlich, dass ihr auch in so einer schweren Situation hinter eurem Verein steht; und so möchten auch wir etwas zurückgeben.

Im Rahmen des Projekts werden nachfolgende Angebote für alle Mitglieder und interessierte Nicht-Mitglieder angeboten werden.

Fit wie nie, nach der Pandemie – Kinder
Bewegung, Power und Spaß für Kinder im Alter von 3-10 Jahren

Freitag, 17:30-18:30 Uhr
ab 07.05.2021

Fit wie nie, nach der Pandemie – Jugend
Kraft- und Ausdauereinheiten mit dem eigenen Körpergewicht

Freitag, 18:00-19:00 Uhr
ab 07.05.2021

Fit wie nie, nach der Pandemie – Erwachsene
Kraft- und Ausdauereinheiten mit dem eigenen Körpergewicht

Dienstag, 19:30-20:30 Uhr
ab 04.05.2021

Die Zugangsdaten zu den jeweiligen Kursangeboten sind über die Startseite der Homepage einsehbar.

LET‘S GO GESUNDHEIT!

MITEINANDER IN EINE GESUNDE ZUKUNFT!

GEWINNER DES 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.

Mit den Gewinnen des Schweinehund-Gesundheitsrätsels sind die Gewinnerinnen Doris Mönch (Abteilung Schwimmen) und Andrea Schröders (Abteilung Sporttauchen) gleich noch motivierter durchzustarten. Neben einem Monat kostenloser Online-Kurse des Gesundheitssport, mit denen Doris ihren leider abgesagten Urlaub ersetzen möchte, motiviert der Plüsch-Üdi auch täglich dazu, dem inneren Schweinehund den Kampf anzusagen.

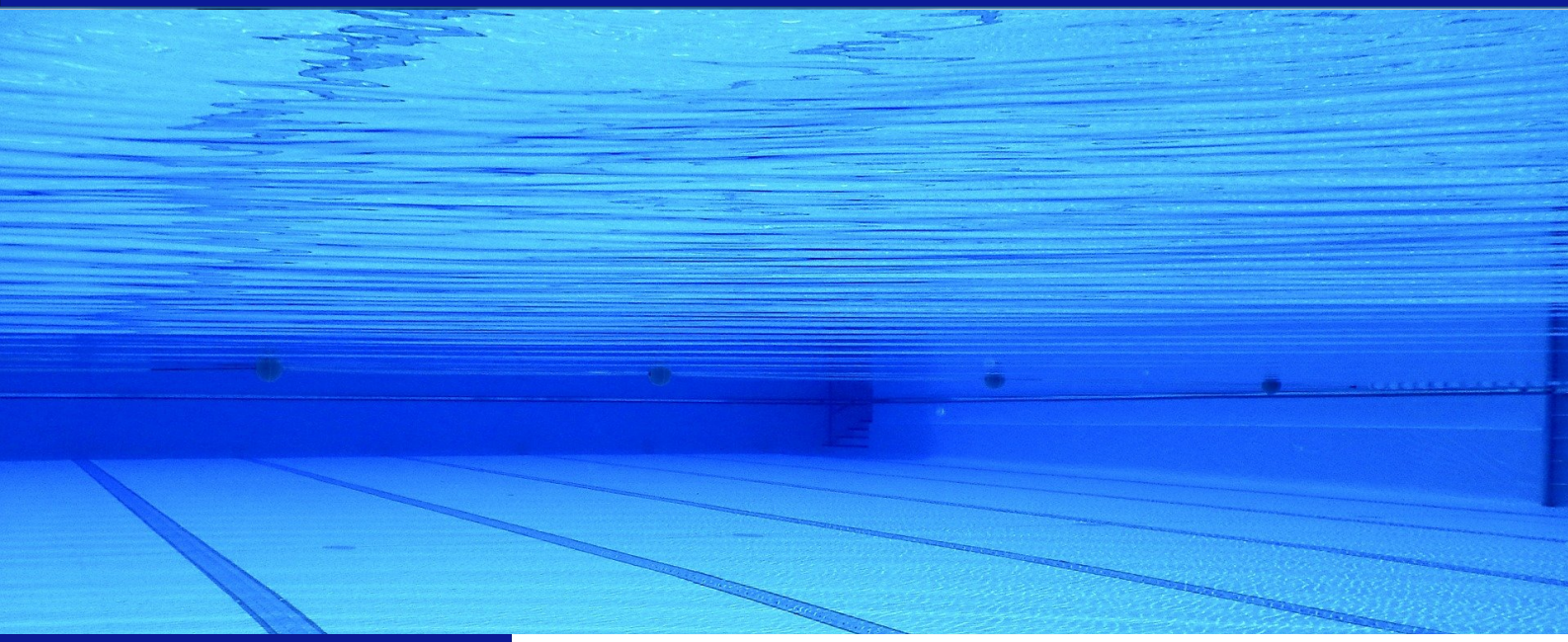




Hier kommt die Auflösung, hättest du es ebenfalls gewusst?

Wie heißt der längste Muskel im Körper des Menschen?
- Schneidermuskel

Wie heißt der kleinste Knochen im Körper des Menschen?
- Steigbügel



KEIN SCHWIMMBAD? KEIN PROBLEM!

Ihr könnt es kaum erwarten, endlich weiter zu trainieren? Wir auch nicht! Darum haben wir uns ein paar Übungen für Euch ausgedacht, die Ihr auch zu Hause machen könnt. Damit seid Ihr perfekt auf den Start des Schwimmtrainings vorbereitet.

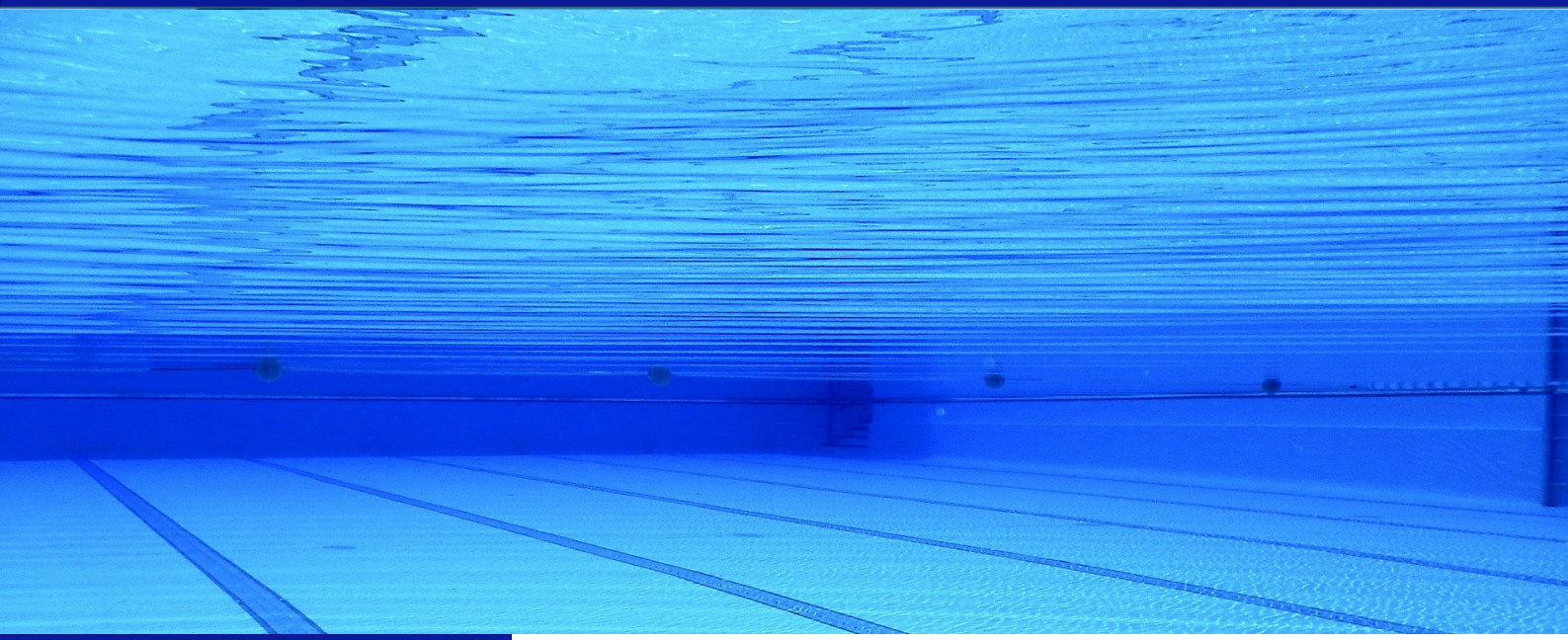
Nichtschwimmer und Anfänger I

Übung 1
Fülle eine große Schüssel (oder gleich die ganze Badewanne) mit Wasser. Lege einen Tischtennisball auf das Wasser. Jetzt pustest Du gegen den Ball, sodass er sich über das Wasser bewegt.

Übung 2
Wieder brauchst Du eine große Schüssel mit Wasser – die Schüssel muss so groß sein, dass Dein Kopf hineinpasst. Du kannst die Übung auch gut in der Badewanne machen (ohne Badeschaum!). Lege einen Apfel ins Wasser oder irgendetwas anderes, das nicht untergeht. Lege Deine Hände auf den Rücken, schnapp Dir den Apfel mit dem Mund und drücke ihn so weit wie möglich unter Wasser. Dabei musst Du die Luft durch die Nase auspusten.

Übung 3
Hast auch die zweite Übung geschafft? Super, dann kommt hier gleich die nächste Aufgabe:
Nimm den Apfel aus dem Wasser und lege ein paar Gummibärchen ins Wasser. Deine Hände legst Du wieder hinter Deinen Rücken. Dann gehst Du mit dem Kopf ins Wasser, pustet wieder durch die Nase aus und schnappst Dir mit dem Mund ein Gummibärchen.
Ein Tipp: Die Gummibärchen können unter Wasser wegschwimmen. Also lass Deine Augen offen oder trage eine Schwimmbrille.

Hat alles geklappt?
Prima, dann kannst Du später im Schwimmbad super tauchen und zum Beispiel einen Tauchring aus dem Wasser holen. Auch dabei musst Du durch den Mund und die Nase ausatmen.
Also: fleißig üben!



KEIN SCHWIMMBAD? KEIN PROBLEM!

Anfänger II

Übung 1
Für Dich sind die Atemübungen oben bestimmt ganz einfach. Deshalb gibt es für Dich eine spezielle Übung:
Lege Dein Gesicht ins Wasser (nur das Gesicht, nicht den ganzen Kopf) und atme durch die Nase aus. Wenn Du neue Luft holen musst, hebst Du aber nicht einfach den ganzen Kopf aus dem Wasser. Du drehst ihn nur zur Seite, sodass ein Ohr und eine Wange im Wasser bleiben – so wie auf dem Bild. Atme durch den Mund ein, dreh Dein Gesicht wieder ins Wasser und puste die Luft wieder durch die Nase aus. Diese Übung machst Du 5-mal hintereinander.

Übung 2
Suche Dir einen weichen Untergrund – am besten ein Teppich oder eine weiche Matte oder Matratze. Stell Dich davor und heb Deine Arme ganz weit nach oben, sodass Deine Oberarme Deine Ohren berühren. Halte die Arme genauso! Dann gehst Du langsam mit dem Oberkörper nach vorne, stützt Dich mit den Händen ab und macht einen Purzelbaum über die Matte.

Für alle
Es gibt viele Möglichkeiten, sich auch ohne Schwimmtraining fit zu halten. Der Schwimmverband NRW hat ein Workout für Schwimmer zusammengestellt, damit ihr auch auf dem Trockenen fit bleibt. Die Übungen findet Ihr auf der Seite des Verbands
https://www.swimpool.de/leistungssport/heimtraining/schwimmen.html

Hat alles geklappt?
Prima, dann bist Du gut vorbereitet auf das Kraulschwimmen und den Kopfsprung, wenn wir wieder im Schwimmbad sind. Bei einem musst Du nämlich auch die Arme ganz lang machen und Dich mit den Fingerspitzen zuerst ins Wasser fallen lassen.
Also: fleißig üben!



REHA-SPORT ONLINE? AUCH DAS KLAPPT!

Seit November werden auch die Reha-Sport Angebote online angeboten.
Auch nach anfänglicher Skepsis gegenüber der digitalen Kursform, hat es sich gezeigt, dass die Stunden für alle auch weiterhin sicher und sehr qualifiziert durchgeführt werden können.

Der Übungsleitende hat am Bildschirm einen guten Überblick über die Gruppe und kann individuell auf die Teilnehmenden eingehen – ganz wie in einem Präsenzkurs.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Mit einer Reha-Sportverordnung kann kostenlos an diesen Angeboten teilgenommen werden.
Eine Teilnahme ist aber auch ohne Verordnung möglich.

Nachfolgende Reha-Sport Angebote werden zurzeit angeboten.

Reha-Sport bei orthopädische Beschwerden
montags, 19:30 bis 20:15 Uhr
donnerstags, 18:00 bis 18:45 Uhr
freitags, 09:00 bis 09:45 Uhr

Reha-Sport bei neurologischen Beschwerden
dienstags, 10:30 bis 11:15 Uhr

Reha-Sport nach Schlaganfall
donnerstags, 14:00 bis 14:45 Uhr

© LSB NRW/Andrea Bowinkelmann



BRING OMMA UND OPPA IN BEWEGUNG!

Unser Verein nimmt schon seit einigen Jahren am Projekt „Bewegende Alten- und Pflegeeinrichtungen BAP“ teil.
Daraus sind einige dauerhafte Bewegungsangebote in Einrichtungen entstanden, ein toller Erfolg und eine wundervolle Tätigkeit sagen unsere Übungsleitungen.

Speziell zur Bewegungsförderung von Hochaltrigen zu Hause oder in Einrichtungen sind im Projekt sogenannte „Bewegungshäppchen“ produziert worden.

Den Eltern oder Großeltern das Schauen ermöglichen ist Ehrensache bei sportlichen Menschen:
https://www.youtube.com/watch?v=72aRllBbceg

Hier und unter weiteren Links findet ihr kurzweilige Sequenzen für den gesamten Körper!

© LSB NRW/Andrea Bowinkelmann



Eine Teilnehmerin des Smovey-Trainings und Mitglied in der Selbsthilfe-gruppe Lip-/Lymphödem berichtet über ihre positiven Erfahrungen mit diesem Kursangebot.

Den gesamten Erfahrungsbericht findest du auf der Abteilungsseite des Gesundheitssports unter www.tus-oberbruch.de

ERFAHRUNGSBERICHT SMOVEY-TRAINING

(SELBSTHILFEGRUPPE LIP-/LYMPHÖDEM)

[...] In diese Lücke ab August 2020 kam das Smovey-Angebot des TuS Oberbruch. Wir freuten uns über etwas Neues, was uns bei unserer Krankheitsbewältigung helfen sollte und draußen angeboten werden durfte. Schnell merkten wir bei den ersten Kursstunden, dass ist etwas für uns. Wir waren fasziniert, weil es uns gut tat.

Die Teilnehmerinnen unserer Selbsthilfegruppe wurden begeistert von uns informiert und wir hofften auf rege Beteiligung. Dann kam der Herbst. Wir konnten einige Frauen zum Mitmachen gewinnen und stellten auch bei ihnen Enthusiasmus fest.

Ich selbst machte die Erfahrung, dass mir der Smovey-Sport half beweglicher zu werden. Meine Beine taten nicht mehr weh und ich fühlte mich insgesamt fitter. Aber das alleine war es nicht.

Ich freute mich auf jede Sportstunde, auf die Menschen, die dabei mitmachten und auf die Art und Weise, wie wir miteinander umgingen. Ich finde, es hat mir Alle noch näher gebracht. [...]



TuS-NEWSLETTER

MAI 2021
AUSGABE 7

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

Email: info@tus-oberbruch.de