

TuS- NEWSLETTER



TRAILRUNNING – EIN GENUSS IN FREIER NATUR

Mathias Vonderbank, A-Lizenztrainer Laufen und (Nordic-) Walken, ist davon überzeugt, dass mit dem richtigen Training jeder Laufende zu einem Traillaufenden werden kann! Wer also mehr will, für den ist diese Sportart genau richtig.

Trailrunning, das Laufen in freier Natur auch mal abseits von bequemen Wegen und ohne Angst vor Steigungen und Gefälle, wird immer beliebter. Wichtig ist dafür eine fundierte Anleitung zu einem aufbauenden und anspruchsvollen Training, speziell im Bereich von Koordination, Kraft und Technik.

Als erfahrener Marathon- und Ultra-Marathon-Läufer in verschiedenen Bergwelten erstellt er entsprechende Trainingspläne, führt Coachings durch und plant für das nächste Jahr im TuS Oberbruch 09 e. V. entsprechende Wochenend-Seminare in reizvoller Umgebung, auf denen auch das Mentaltraining nicht zu kurz kommt.

Wer Fragen zum Thema oder auch gerne schon zu Trainings und Seminaren hat, der kann gerne an info@tus-oberbruch.de schreiben. Auch Interessensbekundungen nehmen wir schon gerne entgegen!

AKTUELLE INFORMATIONEN

GESAMTVEREIN
KOOPERATION MIT
REALSCHULE HEINSBERG

SPORT-KIDS
KINDERTANZEN

GESUNDHEITSSPORT
NEUE ONLINE-ANGEBOTE

WEITERE THEMEN:

TuS ON TOUR
HEIDEWANDERUNG



KOOPERATION MIT DER REALSCHULE HEINSBERG

Nach ersten Gesprächen war schnell klar, dass eine Zusammenarbeit von Schule und Sportverein für beide Seiten und vor allem für die Schülerinnen und Schüler von großem Gewinn sein würde.

Bereits vor den Ferien konnten die ersten gemeinsamen Projekte angegangen werden. Mit dem neuen Schuljahr startet der TuS Oberbruch 1909 e.V., im Rahmen des „Sporthelferprogramm des TuS Oberbruch“, die Zusammenarbeit mit der Sporthelfer-AG der Realschule Heinsberg.

Seit September 2021 unterstützt der TuS Oberbruch für die Nachmittagsbetreuung die Schule mit einem Trainer für eine Faustball-AG sowie ein Angebot für Rückschlag- und Ballspiele.

Darüber hinaus freuen wir uns sehr, dass wir die BKK Euregio gewinnen konnten, ein Präventionsangebot für die Schülerinnen und Schüler der 9. und 10 Klassen, zu fördern.

Für 15 Schülerinnen und Schüler können wir zudem ein zertifiziertes Yoga-Angebot für das erste Schulhalbjahr möglich machen.



Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

KINDERTANZEN FÜR 4 - 6 JÄHRIGE

Die Sport-Kids vom TuS Oberbruch 1909 e.V. bieten Kindertanzen für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren an.

Die Sport-Kids können dienstags von 16:00 bis 17:00 Uhr das Tanzen als die Kombination aus Bewegung und Musik kennenlernen. Im Vordergrund steht dabei die spielerische Entwicklung des Rhythmusgefühls und der Kreativität.

Des Weiteren werden die motorischen Fähigkeiten und das Gleichgewicht trainiert. Bei diesem Angebot studieren die Kinder altersgerechte Tänze zu Kinderliedern sowie aktuellen Hits aus den Charts ein.

**LET'S GO
GESUNDHEIT!**



**MITEINANDER IN EINE
GESUNDE ZUKUNFT!**

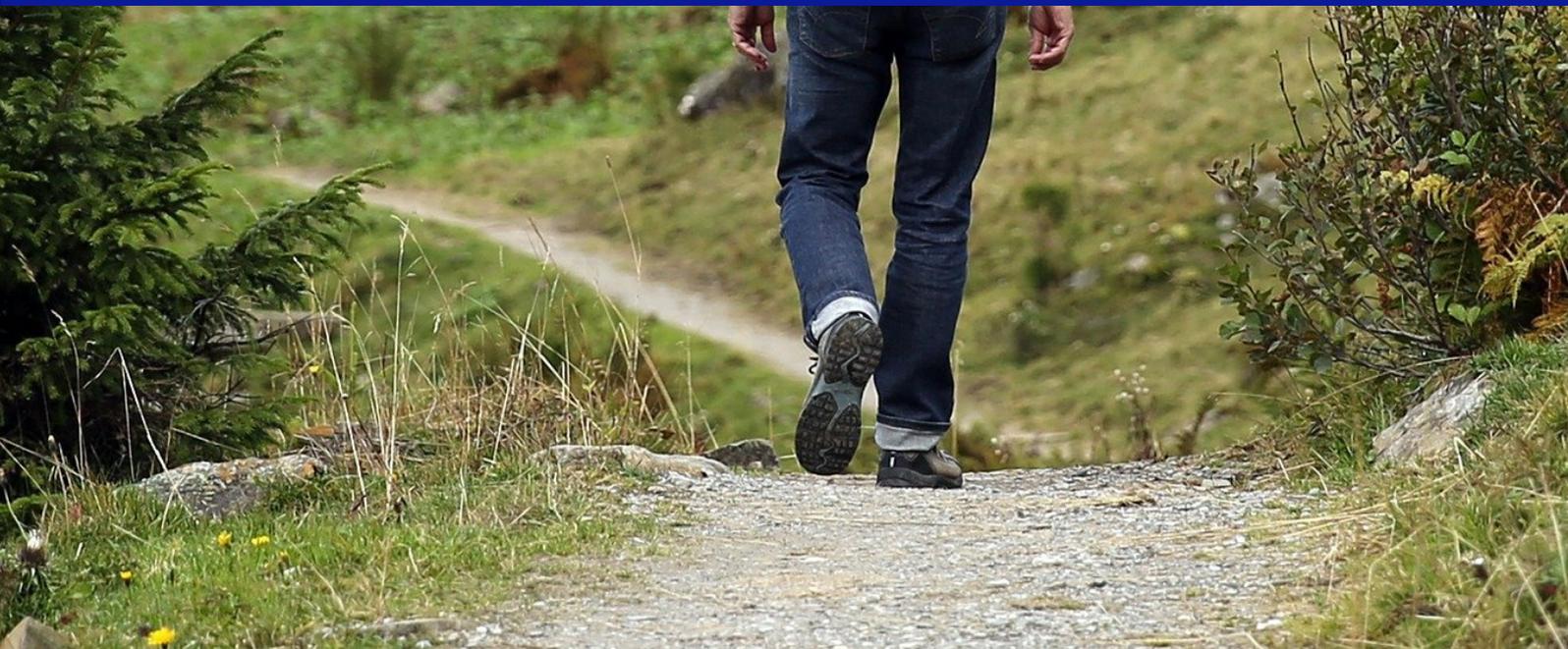
NEUE ONLINEKURS-ANGEBOTE

Ab 20. September startet das Intensiv-Krafttraining mit Martin. Für alle, die ihren Körper bereits jetzt für den nächsten Sommer in Form bringen möchten, geht's mit alltäglichen Dingen und dem eigenen Körpergewicht montags von 18:00 bis 19:00 Uhr zur Sache.

Ab Oktober starten ebenfalls neu bei uns:

KAHA®
AROHA®
Pilates
Power Hour – Zeit für mich
Body Workout
Yoga

Zusätzlich zu den neuen Onlinekurs-Angeboten der Gesundheitssportabteilung, wird in Oberbruch ab dem 27.10.2021 auch ein neuer smoveyFITNESS-Kursblock und das Kraft-Ausdauer Training für Läufer im Hallentraining starten.



TuS ON TOUR – HEIDEWANDERUNG

Mit TuS on Tour brachen wieder 21 Wanderbegeisterte am 15. August zur Heidewanderung ins Naturschutzgebiet „De Meinweg“ auf.

Am heutigen 19. September geht die nächste TuS on Tour-Waldwanderung in die Schinveldse Bossen, das größte zusammenhängende Waldgebiet in Süd-Limburg.

Ausführliche Erfahrungsberichte zu den TuS on Tour-Erfahrungen findest du auf der Homepage des TuS Oberbruch.



TuS- NEWSLETTER



**SEPTEMBER 2021
AUSGABE 8**

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

Email: info@tus-oberbruch.de

