

TuS- NEWSLETTER



DRAUSSEN-GLÜCK

Der März überraschte mit ungewöhnlich vielen sonnigen Tagen. Die perfekte Gelegenheit Zeit im Freien zu verbringen, ob beim Radfahren, Spazieren, Wandern oder bei der ersten Gartenarbeit.

Gesundheitlich wirkt sich Bewegung allgemein positiv aus, vor allem auf die sogenannten Zivilisationskrankheiten.

Diese Krankheiten, wie Typ 2 Diabetes, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht aber auch Formen von Depressionen, entstehen vor allem Lebensstilbedingt.

Fehlernährung und Bewegungsmangel führen zu Störungen des Stoffwechsels. Bewegung beugt diesen Problemen vor und kann bestehende Erkrankungen positiv beeinflussen oder im besten Fall sogar heilen.

Bewegung im Freien bringt dabei sogar einen zusätzlichen Bonus, durch das Sonnenlicht produziert der Körper Vitamin D; wichtig für stabile Knochen, das Immunsystem und Muskelfunktionen.

Ein Mangel kann zu Müdigkeit, Depressionen und Gedächtnisproblemen führen. Also nichts wie raus und das persönliche Draußen-Glück finden.

Wer nicht alleine losziehen möchte findet beim TUS Oberbruch regelmäßig Angebote zu gemeinsamen Wanderungen. Die Termine sind hier im Newsletter und auf der Homepage einsehbar.

AKTUELLE INFORMATIONEN

**INTEGRATIONSPROJEKT
FÜR NEU-ZUGEWANDERTE
AUS DER UKRAINE**

TuS ON TOUR
WANDERUNG MIT AUSBLICK/
WANDERUNG FÜR ROLLIS

GESUNDHEITSSPORT
NEUE KURSANGEBOTE
AB MAI'22

WEITERE THEMEN

SPORT-KIDS
NEUE TRAININGSZEITEN

GESAMTVEREIN
KUCHEN-OLYMPIADE

INTEGRATIONSPROJEKTE FÜR NEU-ZUGEWANDERTE AUS DER UKRAINE

Der TuS Oberbruch möchte als Sportverein einen Beitrag zur Bewältigung der aktuellen Krise beitragen.

Wir möchten mit unseren Sportangeboten Kindern und Familien ein Stück Normalität geben. Sport klappt auch ohne Sprache und wenn nötig, wird Unterstützung vom TuS organisiert.

Durch gemeinsame Hobbys finden ukrainische Kinder und Erwachsene schneller Anschluss und haben eine Chance bei uns schnell integriert zu werden.

An diesen Angeboten kann kostenlos teilgenommen werden.

Folgende Angebote werden ab dem 25.April 2022 für Neu-Zugewanderte geöffnet:

Frauengymnastik 65+

Montag, 17:30 bis 18:30 Uhr

Jakob-Muth-Halle, Parkstr. 15, 52525 Heinsberg-Oberbruch

Schwimmen für Erwachsene 18+

Montag ab 19:00 Uhr (genaue Zeiten nach Anmeldung)

Hallenbad Heinsberg, Schafhausener Str., 52525 Heinsberg

Faustball (Fist Ball) Jugendliche und Erwachsene

Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Training für Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene

Stadion Oberbruch, Carl-Diem-Str., 52525 Heinsberg-Oberbruch

Wir bitten um Anmeldung, damit ggf. sprachliche Unterstützung organisiert werden kann.

Anmeldungen an:
breitensport@tus-oberbruch.de

INTEGRATIONSPROJEKTE FÜR NEU- ZUGEWANDERTE AUS DER UKRAINE

SPORT-KIDS

Mittwoch, 16:30 – 17:30 Uhr (4 bis 6-Jährige)

Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr (6 bis 10-Jährige)

Jakob-Muth-Halle, Parkstr. 15, 52525 Heinsberg-Oberbruch

Lauftreff (ab sofort)

Laufkurs für AnfängerInnen

Lauftraining für LäuferInnen, ein Training für LäuferInnen, die sich verbessern wollen.

Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr (kein Training am 26.04.2022)

Stadion Oberbruch, Carl-Diem-Str., 52525 Heinsberg-Oberbruch

BODY FIT

Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr

Jakob-Muth-Halle, Parkstr. 15, 52525 Heinsberg-Oberbruch

Leichtathletik Training für Kinder und Jugendliche:

Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr (6 bis 10-Jährige)

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr (11 bis 18-Jährige)

Stadion Oberbruch, Carl-Diem-Str., 52525 Heinsberg-Oberbruch

Wir bitten um Anmeldung,
damit ggf. sprachliche
Unterstützung organisiert
werden kann.

Anmeldungen an:
[breitensport@tus-
oberbruch.de](mailto:breitensport@tus-oberbruch.de)



TuS ON TOUR - WANDERUNG MIT AUSBLICK

Diese hügelige, ca. 14 Kilometer lange Wanderung führt durch den Herbacher Wald zur Berghalde Grube Adolf in Merkstein. Mit 260 Metern Höhe ist dies der Höhepunkt der Wandertour. Nach einer Umrundung geht es die Halde hinauf, wo die TeilnehmerInnen ein atemberaubender Ausblick erwartet. Nach dem Abstieg geht es auf naturbelassenen Graswegen über offenes Feld zum Dorf Hofstadt. Durch den Rimburger Wald führt der Weg zurück zum Ausgangspunkt.

Aufgrund der Streckenlänge und dem Haldenanstieg sollte man über etwas sportliche Kondition und Trittsicherheit verfügen. Wanderstöcke sind für diese Tour empfehlenswert.

Termin: Sonntag, 15. Mai 2022, 10.30 Uhr
Startpunkt: Realschul-Parkplatz, Otto-von-Hubach-Straße,
Übach-Palenberg

Ausrüstung: angepasste Kleidung, festes Schuhwerk,
Rucksackverpflegung, ggf. Wanderstöcke

Online-Anmeldung erforderlich
unter:
[www.tus-
oberbruch.de/onlineanmeldung
-gesundheitssport/](http://www.tus-oberbruch.de/onlineanmeldung-gesundheitssport/)



TuS ON TOUR - ROLLI TOUR

Der TuS Oberbruch möchte im Rahmen seiner Gesundheits- und Breitensportangebote Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt und deshalb auf einen Rollstuhl angewiesen sind, das Wandern in der Gruppe ermöglichen.

Der Gesundheitssport bietet am 29. Mai erstmals eine behindertengerechte Wanderung für RollstuhlfahrerInnen und deren Begleitung unter dem Motto: "TuS on Rolli-Tour" an.

Die flache Route führt auf schmalen Asphaltwegen, festen Wald- und Splittwegen durch das schöne Naturschutzgebiet des Rodebachs in Gangelt.

Die Teilnahmegebühr beträgt für Vereinsmitglieder 5,- € und Nichtmitglieder 8,- €.

Termin: 29. Mai 2022 um 10.30 Uhr
Startpunkt: Parkplatz, Wildpark Gangelt (links vor der Unterführung) Schinvelder Straße, Gangelt-Mindergangelt

Termin: Sonntag, 29 Mai 2022, 10.30 Uhr
Startpunkt: Parkplatz Wildpark Gangelt (links von der Unterführung), Schinvelder Straße, Gangelt-Mindergangelt

Ausrüstung: angepasste Kleidung, Rucksackverpflegung (festes Schuhwerk, ggf. Wanderstöcke)

Online-Anmeldung erforderlich
unter:
www.tus-oberbruch.de/onlineanmeldung-gesundheitssport/

**LET'S GO
GESUNDHEIT!**



**MITEINANDER IN EINE
GESUNDE ZUKUNFT!**

AB MAI NEUE GESUNDHEITSKURSANGEBOTE

AQUA-JOGGING IM FREIBAD

Ab dem 08.Mai gibt es wieder jeden Freitag Aquajogging im Freibad in Kirchhoven.

Freitag, 10:00-11:00 Uhr
8 Einheiten, 49 EURO ** Rabattierung für Mitglieder**
(Eintritt muss selbst gezahlt werden)

WELLNESS PILATES – LEICHTES WORKOUT ZUM WOHLFÜHLEN

Online-Angebot ab 09.Mai (via Zoom) für Jeden und als Alternative für unsere Kurs- und Rehasport-TeilnehmerInnen in Quarantäne.

Trainieren sie Zu Hause, drinnen oder bei gutem Wetter Outdoor in Ihrem Garten mit Blick in die Wolken.

Montag 19:15 Uhr - 20:15 Uhr
Mit einer 25 Euro Spende beispielsweise die Integrationsarbeit des TuS Oberbruch für die ukrainischen Geflüchteten in unserer Region unterstützen.

Die Anmeldung zu den Gesundheitssport-Angeboten ist ab sofort direkt über die Homepage möglich.

www.tus-oberbruch.de/onlineanmeldung-gesundheitssport



Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

NEUE TRAININGSZEITEN FÜR DIE SPORT-KIDS

Unser Sport-Kids haben großen Zulauf. Damit das Training auf das jeweilige Alter angepasst durchgeführt werden kann, gibt es nach den Osterferien neue Trainingszeiten.

16:30 Uhr bis 17:30 Sport-Midis (4 bis 6-jährige)
17:30 Uhr bis 18:30 Sport-Maxis (6 bis 10-jährige)

Bei Interesse bei den Sport-Kids einmal reinzuschnuppern bitte an Nadine Van de Berg wenden.

Nadine Van de Berg
0152 819 4192
Sport-Kids@tus-oberbruch.de



B(RE)AKING NEWS - KUCHENOLYMPIADE IN OBERBRUCH

Der TuS Oberbruch richtet zum diesjährigen Vereinsfest am 27.08.2022, eine Olympiade aus.

Neben diversen sportlichen Kategorien sollen erstmals auch die Fähigkeiten der Mitglieder in den Kategorien Rühren – Backen – Dekorieren gemessen werden.

Im Rahmen der Cafeteria besteht für alle mit Lust am Backen die Möglichkeit, sich an der Kuchenolympiade zu beteiligen.

So geht's: Ab Ende Juli Kuchenspende auf der Homepage anmelden und zum Vereinsfest im Vereinszimmer abgeben. Punkte gibt es für Höhe, Länge, Gesamterscheinung/Aussehen von traditionell bis sportlich oder verrückt, sowie Geschmack!

Wichtig: Es gibt auch für den ausgefallensten Kuchen-Namen eine Bewertung. Diese Punkte können ausschlaggebend sein für den Sieg!

Die Jury wird von den Besuchern und Besucherinnen des Vereinsfestes gestellt. Menschen mit professionellem Backhintergrund, z. B. Konditoren, TV-Bäckerinnen, etc. sind von der Teilnahme an der Olympiade ausgeschlossen!

Also ran an die Tasten, Rührschüsseln & Knethaken und schon mal vormerken!



DER TuS BEI 100'5 DAS HITRADIO

Die Vorsitzende des TuS Oberbruch 1909 e.V., Heike Rost, berichtet von ihrem Radiointerview.

“In der vorletzten Märzwoche gab es eine Anfrage von 100,5 DAS HITRADIO, mit der Bitte um ein kurzes Telefoninterview zum Thema „Vereine nach Corona“.

Noch bevor ich eine Rückmeldung und Terminvereinbarung fest machen konnte, erhielt ich 2 Tage später einen direkten Anruf vom Radioteam, welcher dann spontan zum Interview wurde. Wiederum einen Tag später ging mein Bericht bereits auf Sendung. Leider habe ich mich selber nicht gehört, aber mir wurde von einer Freundin berichtet. Ob es eine einmalige Berichterstattung oder mehrmals übertragen wurde, kann ich euch auch nicht mitteilen. Aber vielleicht konnte ja der ein oder andere von unseren Mitgliedern auch mithören.

Den Inhalt der kleine Frage-Antwort-Runde kann ich aus dem Gedächtnis kurz wiedergeben.

Unsere Mitglieder sind uns während der Pandemie treu geblieben, wir konnten ganz gegen den Trend die Mitgliederzahl sogar leicht steigern. Angebote Online und Outdoor haben zu diesem Erfolg erheblich beigetragen.

Als Abteilungen mit regelmäßigen und aktuellen Zuläufen konnte ich die Schwimmer und die Gesundheitsabteilung hervorheben. Ebenfalls auch die neue Struktur unserer TuS Kid's und generell die Jugendarbeit wurden angesprochen.



DER TuS BEI 100'5 DAS HITRADIO II

Den Ratschlag für andere Vereine habe ich so formuliert:
„Immer neue Ideen entwickeln und umsetzen, und
aus einer schlechten Lage/Bedingung immer das Beste machen.“

Abschließend kam die Frage, ob wir eine nochmalige Krise, wie
sie uns durch Corona entstanden ist, überstehen würden.

Diese Frage konnte ich mit ganz klarem „Ja“ beantworten.

**Und für dieses klare „JA“ bedanke ich mich bei Allen für die
immer neuen Ideen, für die unermüdliche Arbeit, für die
Umsetzung und die Arbeit im Team.**

**Und natürlich ein herzliches Danke für die Treue unserer
Mitglieder, die gerne Sport im Verein treiben und diese
unsere Arbeit zu schätzen wissen.“**

TuS- NEWSLETTER



**APRIL 2022
AUSGABE 15**

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

Email: info@tus-oberbruch.de

