

# TuS- NEWSLETTER



## TuS TUT GUT – GUT ZU WISSEN

Eigentlich wissen wir es alle schon, Stress saugt die Energie aus dem Körper. Wenn es zu viel wird hilft da auch nicht ein Raus in die Natur und sich bewegen. Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Meditation und auch klassische Musik können dann vermehrt helfen.

Um mit negativen Gefühlen als Stressfaktoren umgehen zu lernen, gibt es aber auch die Herz-Intelligenz-Methode des HeartMath-Instituts, wissenschaftlich erprobt ist die Wirksamkeit belegt.

In fünf Schritten geht es dabei raus aus der Stressfalle. Wie das funktioniert, erfahrt ihr auf der nächsten Seite 😊

## AKTUELLE INFORMATIONEN

**TuS ON TOUR**  
SCHLÖSSER UNG GUTSHÖFE

**GESUNDHEITSSPORT**  
NEUE KURSANGEBOT

**HANDBALL**  
WE WANT YOU!!

## WEITERE THEMEN

**GESUNDHEITSSPORT**  
AQUA-JOGGING ANGEBOT

**GESUNDHEITSSPORT**  
SPORTLICHE AKTIVITÄT  
IM ALTER



## TuS TUT GUT – GUT ZU WISSEN II

### **Feind erkennen:**

Wer oder was stresst mich? Wie reagiere ich darauf? Ist es vielleicht Herzklopfen, Nervosität oder Bauchweh? Ab jetzt bitte immer auf die gedankliche Stopptaste drücken oder sich ein großes Stoppschild vor das innere Auge führen.

### **Konzentration auf die Mitte:**

Konzentration auf die Mitte: Um den Kopf auszuschalten erfolgt die Konzentration auf das Herz. Man kann sich vorstellen mit dem Herz zu atmen und Energie hineinfließen zu lassen.

### **Emotion überschreiben:**

In diesem Schritt bitte dann an etwas Positives Denken. Dies kann Liebe, Dankbarkeit, Mitgefühl, Freude oder ein besonders schöner Moment sein. Mit dieser Kraft kann man nämlich trainieren den (kleinlichen?) Ärger zu vergessen.

### **Das Herz fragen:**

In dieser Phase ist man offen sich an sein sogenanntes Bauchhirn, die Intuition, zu wenden. Es ist der Moment sich zu fragen, was der nächste Schritt sein könnte.

### **Auf die Antwort des Herzens hören:**

Die Antwort des Bauchhirns gibt meist den gesunden Menschenverstand wieder und man muss nur noch darauf hören.

Mehr dazu auf [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org) Leider auf Englisch, aber in einigen unseren Bewegungsangeboten bieten wir auch entsprechende stressreduzierende Praktiken an. Derzeit planen wir eine Ausweitung dieses Handlungsfeldes und freuen uns über Anregungen! Gerne an [margit.vonderbank@tus-oberbruch.de](mailto:margit.vonderbank@tus-oberbruch.de)

# WERDE ZUM JUGENDCOACH

# WE WANT YOU

## VERSTÄRKE UNSER TEAM



Du bist sportbegeistert, willst etwas bewegen und hast Spaß am altersgerechten Training mit Kindern und Jugendlichen?

Egal, ob mit oder ohne Erfahrung im Handballsport, beim TuS Oberbruch 1909. e.V. bist du genau richtig!

Dein Engagement, junge Menschen sportlich und sozial weiterzuentwickeln, wird mit Aufwandsentschädigungen, Fortbildungen und Lizenzausbildungen gefördert.

Wir haben Dein Interesse geweckt und du traust es dir zu, ein Team aufzubauen und zu führen? Dann werde jetzt Trainer\*In für unsere Handball-Junioren!

Deine Ansprechpartnerinnen sind Kathrin Vos und Judith Füßer unter [handball@tus-oberbruch.de](mailto:handball@tus-oberbruch.de)

Aktuelles Anforderungsprofil:

Spaß an der sportlichen Leistungsförderung von Kindern und Jugendlichen, 2G+ Nachweis und ein Mindestalter von 18 Jahren



**Burg Trips**



**Schloss Leerodt**

## **TuS ON TOUR - SCHLÖSSER UND GUTSHÖFE AN DER WURM**

Die ca. 12 KM lange Wanderung im Wurmatal, führt über offenes Feld und entlang der Wurm zum Gutshof Kleinsiersdorf, Schloss Leerodt und zum Schloss Trips mit seiner schönen Parkanlage.

Über einen Wald- und Feldweg geht es durch Süggerath zurück zum Startpunkt in Müllendorf.

**Termin: Sonntag, 06. März 2022, 10.30 Uhr**

**Startpunkt: Parkplatz Müllendorf,  
Mühlenstraße 29, Geilenkirchen-Müllendorf**

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

Online-Anmeldung  
erforderlich, bei Einhaltung der  
2 G-Regel unter:  
[www.tus-  
oberbruch.de/onlineanmeldung  
-gesundheitssport/](http://www.tus-oberbruch.de/onlineanmeldung-gesundheitssport/)

**LET'S GO  
GESUNDHEIT!**



**MITEINANDER IN EINE  
GESUNDE ZUKUNFT!**

## **NEUES ANGEBOT IN OBERBRUCH**

Ab 16.02.2020 smoveyFITNESS jeden Mittwoch ab 19 Uhr in der Jakob Muth-Halle in Oberbruch.

## **SCHNUPPER-WORKSHOP ENTSPANNUNGSTECHNIKEN**

### **AROHA® & Progressive Muskelrelaxation (PMR)**

Entspannung finden ist eine sehr individuelle Sache. In diesem Schnupper Workshop kannst du herausfinden, ob AROHA® und/oder PMR als Entspannungsform für dich geeignet ist.

Das Kursangebot findet in Räumlichkeiten der Lebenshilfe in Heinsberg Oberbruch statt.

Donnerstag, 24.03.2022, 17:00 – 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr 21 EURO

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



## KRANKENKASSENGEFÖRDERTES AQUA-JOGGING ANGEBOT

### **Im Hallenbad Heinsberg - noch Plätze frei!**

Das perfekte Präventionsprogramm im Wasser um ihre Ausdauer gezielt aufzubauen und die Technik zu erlernen. Sie erhalten eine  
Sie erhalten eine Rückerstattung der Kursgebühren von ihrer Krankenkasse (zwischen 80 und 100%)

Start bei ausreichenden Anmeldungen, ab Mitte Februar 2022  
Donnerstag, 15:15 – 16:15 Uhr  
Hallenbad Heinsberg

10 Kurseinheiten á 60 Minuten  
Kursgebühren: 99 €



## SPORTLICHE AKTIVITÄT IM ALTER – MEHR ALS NUR BEWEGUNG

Warum sollte man gerade im Alter sportlich weiter aktiv sein? Dies haben wir in einer Grafik einmal kurz zusammengefasst:

### Soziale Dimensionen

- Soziale Unterstützung, Netzwerke
- Engagement im eigenen Lebensraum

### Wohlbefinden

- Lebenszufriedenheit
- Selbstkonzept/-Wertegefühl
- Reduktion von Stress, Angst, Depressionen

### Funktionsfähigkeit

- Aktivitäten des täglichen Lebens
- Lebensqualität
- Kognitive Leistungsfähigkeit

### Prävention/Risikoreduktion von chronischen Krankheiten

- Koronare Herzkrankheit
- Stoffwechselerkrankung
- allgemeine Mortalitätsrate
- muskuloskelettale Krankheitsbilder

**Spaß an Bewegung**

**WERDE ZUM TEAMPLAYER**

**WE  
WANT YOU**



**VERSTÄRKE UNSERE TEAMS**

Du teilst unsere Begeisterung für den Handball und bist auf der Suche nach einer neuen sportlichen Herausforderung? Dann jetzt ein kostenloses Probetraining vereinbaren.

Trainingsbetrieb der Handballer\*Innen des TuS Oberbruch 1909 e.V.

Ort: Sporthalle der Jakob-Muth-Schule  
Oberbruch, Parkstraße/Ecke  
Carl-Diem-Straße

Deine Ansprechpartnerinnen sind  
Kathrin Vos und Judith Füßer  
unter [handball@tus-oberbruch.de](mailto:handball@tus-oberbruch.de)

Aktuelle Trainingsvoraussetzungen:  
Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre):  
mit G-Nachweis  
Jugendliche (ab 16 Jahre):  
mit 2G+ Nachweis

# TuS- NEWSLETTER



**FEBRUAR 2022  
AUSGABE 13**

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

**Email: [info@tus-oberbruch.de](mailto:info@tus-oberbruch.de)**

