

TuS- NEWSLETTER



HALLO LIEBES JAHR 2022 😊

Fast jeder Dritte formuliert für sich Neujahrsvorsätze und nimmt damit ganz gezielt die verschiedensten, individuellen Herausforderungen für die kommenden 12 Monate in den Fokus.

Wie in jedem Jahr tauchen auch wieder die Vorsätze „Gesünder ernähren“ (31%), „Mehr Sport treiben“ (30%) oder „Mehr auf die gesundheitliche Vorsorge achten“ (11%) ganz oben in den Ranglisten der häufigsten Neujahrsvorsätze auf. Allerdings haben wissenschaftliche Umfragen ebenfalls ergeben, dass ganze 92% aller Neujahrsvorsätze scheitern, 15% halten sogar nicht länger als eine Woche.

Im Anschluss übernehmen die guten alten Gewohnheiten dann wieder das Ruder. Doch woran liegt das?

Die meisten Vorsätze scheitern schlichtweg daran, dass du dir einfach zu viel auf einmal vornimmst und das meist auch relativ spontan und nur aus einer Laune heraus. Viel mehr solltest du dir realistische Vorhaben und Maßstäbe setzen und zudem eruieren, ob die Vorsätze überhaupt zum passenden Zeitpunkt gewählt worden sind. Nicht immer muss man sich als Start den Neujahrstag setzen, sondern die neuen Gewohnheiten auf die jeweilige Lebensphase und die individuellen Alltag anpassen.

Zugegebenermaßen ist es ganz schön viel, das es bezüglich der guten Vorsätze zu beachten gibt und die meisten Hürden wirst du allein überwinden müssen. Doch eins steht fest:

Der TuS Oberbruch 1909 e.V. unterstützt dich auch 2022 bei deinen Vorsätzen für ein gesünderes, bewegtes Leben voller Wohlfühl- und Entspannungsmomente.

AKTUELLE INFORMATIONEN

GESCHENKIDEE
„EASY LIKE SUNDAY MORNING“

GESUNDHEITSSPORT
GESUNDER JAHRESSTART



„EASY LIKE SUNDAY MORNING“ EIN VOLLER ERFOLG!

Zwölf Teilnehmende am Sonntagmorgen um 10.00 Uhr warteten gespannt auf die Inhalte, die sie zum Thema Entspannung erfahren würden. Vorab gab es ein Kuvert mit Achtsamkeitskarten und Kurzmeditationen sowie Teebeutel für den gemütlichen gemeinsamen Einstieg.

Begonnen wurde mit einer Einheit Vagu-Yoga, einem neuen Format des TuS Oberbruch 09, das regen Anklang fand, zumal die Vorher-Nachher-Test die Wirksamkeit der Übungen deutlich belegten.

Nach einem Kurzvortrag zum Thema Entspannungsmöglichkeiten durch unseren ausgebildeten Entspannungs-Pädagogen Mathias wurde nach einem Bodyscan-Entspannungsverfahren eine exemplarische Einheit Autogenes Training durchgeführt. Hier konnten sich sogar ansonsten eher entspannungsresistente Teilnehmenden wundervoll der Auszeit aus dem Alltag hingeben.

Fazit: Dieser Workshop ist die Initialzündung für eine weitere Reihe mit dem Thema EASY LIKE SUNDAY MORNING mit wechselnden Inhalten und Informationen. Seid gespannt und bleibt entspannt!

**LET'S GO
GESUNDHEIT!**



**MITEINANDER IN EINE
GESUNDE ZUKUNFT!**

EIN GESUNDER NEUSTART INS JAHR 2022

- 09.01.2022 EASY LIKE SUNDAY MORNING
2-stündiger Online-Workshop
- 12.01.2022 KRAFT-AUSDAUER-TRAINING
Mittwoch, 20:00 Uhr
- 13.01.2022 BODYFITNESS mit Helene
Donnerstag, 17:30 Uhr
- 13.01.2022 AQUAFITNESS mit Dominique
Donnerstag, 17:00 Uhr / 18:00 Uhr
- 13.01.2022 AQUAJOGGING PRÄVENTION
Donnerstag, 15:15 Uhr
- 14.01.2022 AQUAJOGGING Raiko
Freitag, 10:00 Uhr (Hallenbad Haaren)

Ab Januar jeweils 10 Kurseinheiten als Online-Angebote über Zoom:

- 11.01.2022 KAHA mit Christina
Dienstag, 17:45 Uhr
- 12.01.2022 VAGU-YOGA mit Margit
Mittwoch, 18:30 Uhr
- 12.01.2022 MUSCLE & MIND mit Margit
Mittwoch, 20:00 Uhr
- 13.01.2021 SPECIAL HIT TRAINING mit Martin
Donnerstag, 19:00 Uhr

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

TuS- NEWSLETTER



**JANUAR 2022
AUSGABE 12**

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

Email: info@tus-oberbruch.de

