

TuS- NEWSLETTER



MAI UND ANDERE HERZEN

Überall sah man sie im vergangenen Kalendermonat Mai: die bunten Herzen aus Krepp-Papier an den Hausfassaden.

Zeit sich Gedanken um das eigene Herz zu machen.

Denn Herzprobleme sind laut dem Robert Koch-Institut die häufigste Todesursache (40% aller Todesfälle) in Deutschland. Herzprobleme haben vielseitige Erscheinungsformen, wie etwa die koronare Herzerkrankung, Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Wie erkenne ich nun aber, dass mein Herz in Gefahr ist? Zum einen gibt es eine Reihe bekannter Risikofaktoren, dazu gehören Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Diabetes und eine falsche Ernährung. Ein belastetes Herz zeigt sich oft durch anhaltende Müdigkeit, Kurzatmigkeit oder auch Konzentrationsschwächen. Fast jeder kennt die Symptome eines Herzinfarkts, Schmerzen in der Brust und ein Taubheitsgefühl im linken Arm. Aber Vorsicht! Diese Anzeichen sind nur für Männer typisch, daher werden bei Frauen Herzinfarkte oft nicht oder zu spät erkannt. Denn bei ihnen sind die Symptome uneindeutiger, zum Beispiel Schweißausbrüche, Rückenschmerzen, Übelkeit oder auch Schmerzen im Bauchraum.

Viele Herzprobleme lassen sich vermeiden in dem man die oben genannten Risikofaktoren reduziert, außerdem hilft eine mediterrane Ernährung dem Herz, Omega-3 Öle, Fisch und Gemüse, wenig Salz und viele Kräuter. Der Handel bietet übrigens Salzmischungen an die nur zum Teil aus dem (blutdrucksteigernden) Natrium bestehen, zum anderen Teil aus Kalium. Das kann helfen den Blutdruck im Normbereich zu halten ohne zu verzichten. Verzicht ist sowieso nicht die beste Idee, lieber machen wir mehr für unsere Herzen. Zum Beispiel in der Herzsportgruppe des TuS Oberbruch.

AKTUELLE INFORMATIONEN

TUS ON TOUR
DIE SOMMER-
WANDERROUTEN

GESUNDHEITSSPORT
NEUE KURSANGEBOTE
AB JULI

GESUNDHEITSSPORT
SCHNUPPER-WORKSHOP
ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

FAUSTBALL
TRAINING BEI DEN
BESTEN

WEITERE THEMEN

GESAMTVEREIN
VEREINSFEST
AM 27.08.2022

SPORTGALA
AUSZEICHNUNGEN FÜR
DEN TUS



Vereinsfest des TuS-Oberbruch 27.08.2022 - 13:00 Uhr Stadion Oberbruch

„Familientag für uns alle!“

mit Unterstützung der AOK und Sportjugend NRW

13:30-15:30	Kinderbewegungsabzeichen für 3- bis 6-jährige *
15:30-16:30	Alltags Fitness Test 60+ / Handball-Parcours *
14:30-16:30	Leichtathletik-Parcours
16:30-18:30	Familien-Olympiade
ab 19:00	Live Musik mit FortyFour - Marcel Köllermeier

Faustball

Fotos mit
Jolinchen

Kinder-
schminken

Grillstand

POUND
Rockout
Workout.®



Tauchturm

Torschuss-
messer

Kuchen-
Olympiade

Rehasport

Getränke-
stand

* Stadionhalle (Sportbekleidung + saubere Hallenschuhe)

Weitere Infos zu unserem Fest finden Sie auf unserer Homepage!

TuS Oberbruch 1909 e.V. - www.tus-oberbruch.de



ANMELDUNG FÜR DIE 1. KUCHENOLYMPIADE

Auf dem diesjährigen Vereinsfest am 27.08, sollen neben diversen sportlichen Kategorien und Aktivitäten, 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:

Der sportlichste Namen und das sportliche Aussehen des Kuchens gehen neben Geschmack und Größe in die Bewertung ein.

Natürlich freuen wir uns auch über Deine Kuchenspende, wenn Du nicht an der Kuchenolympiade teilnehmen möchtest.

Deine Anmeldung kannst du bis zum 20.08.2022 bei deiner Übungsleiterin, deinem Übungsleiter, oder per E-Mail an vereinsmanagement2@tus-oberbruch.de einreichen.

Die Kuchen können am 27.08.2022 zwischen 10.00 und 12.30 Uhr im Stadion Oberbruch abgegeben werden. Vor Ort erhältst Du eine **Startnummer** (nur Olympiade - Kuchen). Die Siegerehrung findet gegen 18.00 Uhr im Stadion Oberbruch statt.

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!



TuS OBERBRUCH 09 e.V. – GLEICH ZWEIMAL BEI DER GALA DES KREISSPORTBUNDES HEINSBERG VERTRETEN

Im Mai 2022 fand nach langer Zwangspause endlich wieder die Sportgala des Kreissportbundes Heinsberg statt.

In lockerer Atmosphäre, bei gutem Essen und kurzweiligem Rahmenprogramm wurden Vertretende des TuS Oberbruch direkt zweimal zum Empfang einer Ehrung auf die Bühne gebeten.



Wir konnten uns mit

Ralf Weingarten über den **Ehrenamtspreis 2021** freuen, der nur eine kleine Geste für seine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit im Sportverein darstellen kann.

Unsere **Faustballmannschaft** wurde nach spannender Bekanntgabe unter großem Jubel der Anwesenden mit dem **1. Platz als beste Mannschaft des Jahres 2021** gekürt.

Wir bedanken uns bei unseren Geehrten für die wertvolle Arbeit im Verein und bei den Verantwortlichen des Kreissportbundes Heinsberg für die sehr gute Organisation und den herzlichen Empfang.





TuS ON TOUR - BEI UNSEREN NIEDERLÄNDISCHEN NACHBARN

Diese ca. 13 km lange, flache und schattenreiche Waldwanderung führt auf meist naturbelassenen Pfaden durch den Jahrhunderte alten Munnichsbos und entlang der Vlootbeek zur Burgruine in Montfort. Der Rückweg geht durch das, zwischen den Orten Montfort und Sint-Odilienberg liegende, Naturschutzgebiet Het Sweeltje.

Termin: Sonntag, 17. Juli 2022, 10.30 Uhr
Startpunkt: Parkplatz Naturbegraafplaats Bergerbos,
 Roskamp 7, 6077 NK Sint-Odilienberg NL

TuS ON TOUR - IM SELFKANT

Die ca. 14 km lange, flache Wanderung führt zunächst durch das Naturschutzgebiet Höngender und Saeffeler Bruch. Durch die Auenlandschaft des Saeffelbaches geht es zur ehemaligen Isenbrucher Mühle und entlang der Rode Beek zum historischen Ort Millen. Über offenes Feld führt die Route zurück zum Ausgangspunkt in Höngen.

Termin: Sonntag, 07. August 2022, 10.30 Uhr
Startpunkt: Parkplatz Kirche Höngen,
 Kirchstra. Selfkant Höngen

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

Ausrüstung für beide Wanderungen:
 angepasste Kleidung, festes Schuhwerk,
 Rucksackverpflegung, ggf. Wanderstöcke

**LET'S GO
GESUNDHEIT!**



**MITEINANDER IN EINE
GESUNDE ZUKUNFT!**

NEUE GESUNDHEITSKURSANGEBOTE

SMOVEY-WALKING

(ab 25.07.2022)

Die schwungvollen Bewegungen mit den vibrierenden Ringen bringen Spaß und trainieren gelenkschonend den gesamten Körper. Neben der Aktivierung deiner Muskulatur und Fettverbrennung wird ebenso das Lymphsystem und der Stoffwechsel stimuliert und gefördert.

Montag, 19:00-20:00 Uhr

Bootshaus am Lago in Heinsberg

10 Einheiten, 59 EUR Mitglieder/69 EUR Nicht-Mitglieder

(zzgl. 10 EUR Smovey-Verleih)

SMOVEY-FITNESS

(ab 20.07.2022)

Die schwungvollen Bewegungen mit den vibrierenden Ringen bringen Spaß und trainieren gelenkschonend den gesamten Körper. Neben der Aktivierung deiner Muskulatur und Fettverbrennung wird ebenso das Lymphsystem und der Stoffwechsel stimuliert und gefördert.

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

Turnhalle der Jakob-Muth-Schule,

Parkstraße 16, 52525 Heinsberg-Oberbruch

10 Einheiten, 59 EUR Mitglieder/69 EUR Nicht-Mitglieder

(zzgl. 10 EUR Smovey-Verleih)

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

**[www.tus-
oberbruch.de/onlineanmeldung
-gesundheitssport](http://www.tus-o
oberbruch.de/onlineanmeldung
-gesundheitssport)**

LET'S GO GESUNDHEIT!



MITEINANDER IN EINE GESUNDE ZUKUNFT!

STRETCH & RELAX

(ab 27.07.2022)

Der Schlüssel zur mehr Bewegungsfreiheit und Entspannung. Bei Stretch & Relax darfst du dich intensiv dehnen und danach eine wohltuende Entspannung genießen! Viele Beschwerden, wie z.B. Nacken- und Kopfschmerzen oder auch Müdigkeit, entstehen durch einseitige Belastung. Das Dehnen der verspannten und verkürzten Muskeln nimmt den Schmerz. In diesem Kurs werden mit einfachen, aber gezielten Übungen die Gelenke mobilisiert und Muskeln gelockert. Sanfte, ruhige Bewegungen und bestimmte Atemtechniken führen zu einer angenehmen Entspannung, Leichtigkeit und mehr Vitalität.

Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr

Stadionhalle Oberbruch,

Parkstr. 21, 52525 Heinsberg-Oberbruch

7 Einheiten, 39 EUR Mitglieder/48 EUR Nicht-Mitglieder

AQUAJOGGING IM FREIBAD

(ab 01.07.2022)

Aquajogging ist durch den Einsatz der Auftriebsgürtel ein gelenkschonendes Mobilisations-, Kraft- und Ausdauertraining. Besonders geeignet für Teilnehmer, bei denen orthopädische Beschwerden an der Wirbelsäule oder an den Gelenken ein normales Lauftraining verhindern. Die Schwimmfähigkeit ist Teilnahmevoraussetzung, auch wenn ein Aquagürtel getragen wird.

Freitag, 11:00-12:00 Uhr

Freibad Kirchhoven,

Schwimmbadstraße 61, 52525 Heinsberg

5 Einheiten, 29 EUR Mitglieder

(zzgl. Schwimmbadeintritt)

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

[www.tus-
oberbruch.de/onlineanmeldung
-gesundheitssport](http://www.tus-o
berbruch.de/onlineanmeldung
-gesundheitssport)



FAUSTBALL – TRAINING

Dienstag, 18:00 bis 21:30 Uhr*

Freitag, 19:00 bis 21:30 Uhr

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem der Ball mit dem Arm oder mit der Faust über eine Leine geschlagen wird. Es ist ein Teamsport, ohne Körperkontakte und mit nur geringem Verletzungsrisiko. Das Spiel zeichnet sich besonders durch seine Dynamik, Athletik und Fairness aus, wobei Spaß und Freude am Spiel sowie die Geselligkeit untereinander nie zu kurz kommen.

Bei uns ist Faustball ein Familiensport. Daher lautet unser Motto: #WeAreFamily.

Ein Einstieg ist jeder Zeit und in jedem Alter möglich. Gemeinsam mit unseren Trainern erreichst du schnell sportliche Ziele.

Komm vorbei und probiere es aus!

Turnhalle der Jakob-Muth-Schule

Parkstraße 16, 52525 Heinsberg-Oberbruch

*Sommertraining ab Ostern im Stadion

Training bei den Besten?
Unsere Faustballer sind
übrigens bei der diesjährigen
Sportgala zur
„Besten Mannschaft im Kreis
Heinsberg 2021“
ausgezeichnet worden



SCHNUPPER-WORKSHOP ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Yoga & Pilates

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

Das Kursangebot findet in der Turnhalle der Jakob-Muth-Schule, Parkstr. 14 in Heinsberg Oberbruch statt.

Donnerstag, 18.08.2022, 17:00 – 19:00 Uhr
Teilnahmegebühr 21 EUR

TuS- NEWSLETTER



**JUNI/JULI 2022
AUSGABE 16**

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

Email: info@tus-oberbruch.de

