

TuS- NEWSLETTER



TuS ON TOUR – GLÜHWEINWANDERUNG 20.11.21

Unter dem Motto NEUSTART MITEINANDER findet am 20. November die Glühweinwanderung des TuS Oberbruch statt. Die Teilnahme ist nur für angemeldete TeilnehmerInnen möglich. Die Anmeldefrist ist bereits verstrichen.

Die drei Wanderrouten finden zu nachfolgenden Uhrzeiten ab den jeweiligen Startpunkten statt:

12:30 Uhr - 8 km-Wanderung (ab Friedhof)

13:30 Uhr - 5 km-Wanderung (ab Stadion)

14:00 Uhr - Kinder Rallye (ab Stadion)

Wir treffen uns gemeinsam alle wieder um 15 Uhr im Stadion Oberbruch zum gemütlichen Beisammensein mit Glühwein, Kakao, Würstchen und Livemusik!

Für die Einhaltung der Corona- und Hygienerichtlinien ist zwar gesorgt, wir bitten aber nochmals alle TeilnehmerInnen sich eigenverantwortlich auf die Einhaltung der gängigen Hygieneregeln zu überprüfen.

AKTUELLE INFORMATIONEN

GESAMTVEREIN
LAUFEND UNTERWEGS
FÜR DEN TuS

GESUNDHEITSSPORT
HERZWOCHEN 2021

GESUNDHEITSSPORT
EASY LIKE SUNDAY
MORNING



FINISHING
is your only
f*cking OPTION

LAUFEND UNTERWEGS FÜR DEN TuS OBERBRUCH

Zum Ende der Laufsaison standen nochmals Läufe beim Rursee Marathon 2021 in der Eifel an.

Pünktlich zum Start des Marathons stoppte der Regen und während des wunderschönen Landschaftslaufs schaute sogar die Sonne den tollen Leistungen der TuS-LäuferInnen zu. Vom Superlauf bei den vielen Höhenmetern bis zum „Durchbeißen“ war alles dabei 😊

Der Spaßfaktor war jedoch das Wichtigste!

Nächstes Jahr wollen wir mit mehr LäuferInnen vom TuS die Marathon-Strecke und die 16,5 Km-Strecke rocken. Die Vorbereitung beginnt Anfang des neuen Jahres, wir freuen uns darauf.

Geplant sind auch passende Funlauf-Teilnahmen bei anderen Events mit kürzeren Strecken für unsere AnfängerInnengruppen, die am 21. April 2022 und am 11. August 2022 als Präventionslaufkurse starten.





HERZWOCHEN 2021

Die diesjährigen Herzwochen fanden unter dem Motto „Bluthochdruck – Vorbeugen! Früh erkennen! Gut behandeln! Herzerkrankungen vermeiden!“ statt.

Wie bereits seit vielen Jahren gestaltete der TuS Oberbruch 1909 e. V. wieder einen aktiven Part in Form des Vortrags „Medikament Bewegung“ im St. Elisabeth Krankenhaus Geilenkirchen.

Mit insgesamt vier Veranstaltungen wurden den jeweiligen Teilnehmenden kurzweilige Vorträge zur Entstehung, den Folgen und den Möglichkeiten der Prävention nahegebracht.

Dabei kam auch die Bewegung nicht zu kurz, mit viel Spaß beteiligten sich alle Teilnehmenden und gingen mit neuem Wissen, einem guten Körpergefühl sowie einem Lächeln nach Hause.

Let's Go Gesundheit! – Dafür geben wir im Ehrenamt alles!



SAVE THE DATE – „EASY LIKE SUNDAY MORNING“

Nach dem Feiertagsendspurt ein gesunder Neustart ins Jahr 2022? Frisch und entspannt!

Das Rüstzeug hierfür erhältst Du in unserem zweistündigen Workshop.

Nach einem thematischen Input zu Entspannung und Stress erarbeiten wir zusammen verschiedene Übungen. Diese sind sehr einfach aber wirksam, Du kannst Sie einzeln oder kombiniert in deinen Alltag integrieren und so stressresistent und entspannt ins Neue Jahr durchstarten.

Jetzt bereits Sonntag, den 09. Januar 2022 von 10:00 bis 12:00 Uhr für Dich oder für einen lieben Menschen als Weihnachtsgeschenk und/oder guten Vorsatz für das neue Jahr vormerken.

Das Kursangebot findet als digitale Veranstaltung via Zoom statt.
Teilnahme für Mitglieder: 10 €
Teilnahme für Gäste: 15 €

Die Anmeldung ist in Kürze
unter
gesundheit@tus-oberbruch.de
möglich

TuS- NEWSLETTER



**NOVEMBER 2021
AUSGABE 10**

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

Email: info@tus-oberbruch.de

