

TuS- NEWSLETTER



TuS ON TOUR – MIT DER GLÜHWEINWANDERUNG DEN NEUSTART WAGEN!

Wir möchten alle Mitglieder, Reha-Sportler*Innen und Kursteilnehmer*Innen, und Interessierte aus unserer Umgebung von Jung bis Alt am 20. November herzlich zu unserem NEUSTART MITEINANDER einladen!

Geplant sind drei wählbare Wanderungen mit unterschiedlichen Startterminen:

Eine Runde für Kinder und Jugendlichen mit tollen Aufgaben und Rätseln, sowie eine ca. fünf Kilometer und acht Kilometer lange Wanderung. Wir treffen uns gemeinsam alle wieder um 15 Uhr im Stadion Oberbruch zum gemütlichen Beisammensein mit Glühwein, Kakao, Würstchen und Livemusik!

Es wird Zeit wieder gemeinsam aktiv zu sein und uns in herzliche Gespräche vertiefen zu können.

Verbindliche Anmeldungen über die Abteilungsleiter oder direkt an Info@tus-oberbruch.de unter Angabe von Namen und Alter der angemeldeten Personen.

Als Eigenanteil sind bitte mit der Anmeldung für Kinder 1,00 €, 3,00 € für Erwachsene und 5,00 € für eine Familie zu entrichten.

NEU  **START**
MITEINANDER!

Eine Initiative für eingetragene Vereine.

Gefördert von
Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



AKTUELLE INFORMATIONEN

SPORT-KIDS
MINI, MIDI UND MAXI-
ANGEBOTE

GESUNDHEITSSPORT
ONLINE-KURSE

GESUNDHEITSSPORT
NEUE GESUNDHEITS-
ANGEBOTE

WEITERE THEMEN:

TuS ON TOUR
HEIDEWANDERUNG

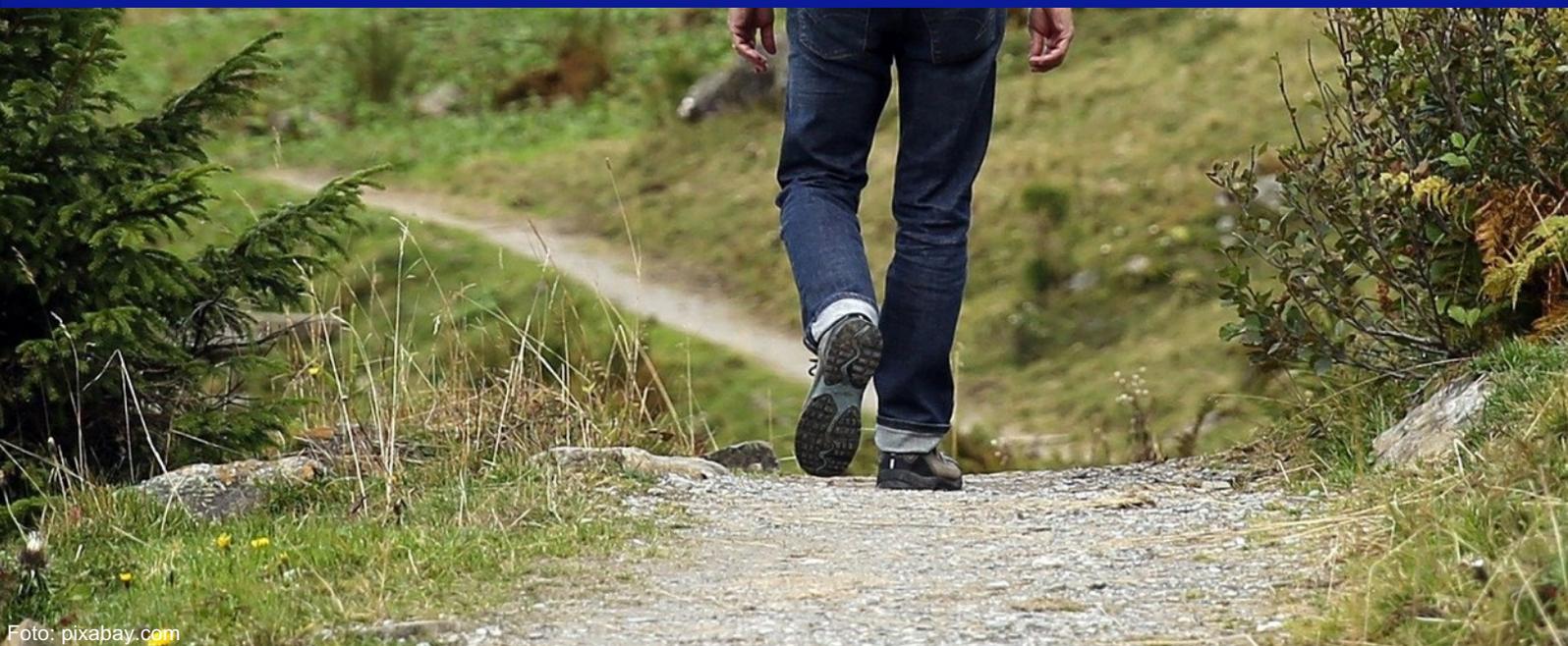


Foto: pixabay.com

TuS ON TOUR – GRENZWANDERUNG DURCH DEN SELFKANT

Bei dieser flachen, ca. 14 Kilometer langen Wanderung geht es zunächst am Rodebach entlang.

Nach überschreiten der niederländischen Grenze durchquert die Route, entlang schöner Teiche, dass bei Sittard gelegene Naturschutzgebiet „Schwienswei“.

Hiernach geht es auf deutscher Seite durch Wälder und entlang von Teichen durch das „Tüdderner Fenn“ zurück zum Ausgangspunkt in Wehr.

Montag, 01.11.2021 (Allerheiligen), 10.30 Uhr
Startpunkt: EDEKA-Parkplatz,
Hoengener Weg 1, 52538 Selfkant-Wehr

Ausrüstung: angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Rucksackverpflegung

Anmeldung: unter gesundheit@tus-oberbruch.de
Nachweis über Impfung, Genesung oder Testung sind notwendig.

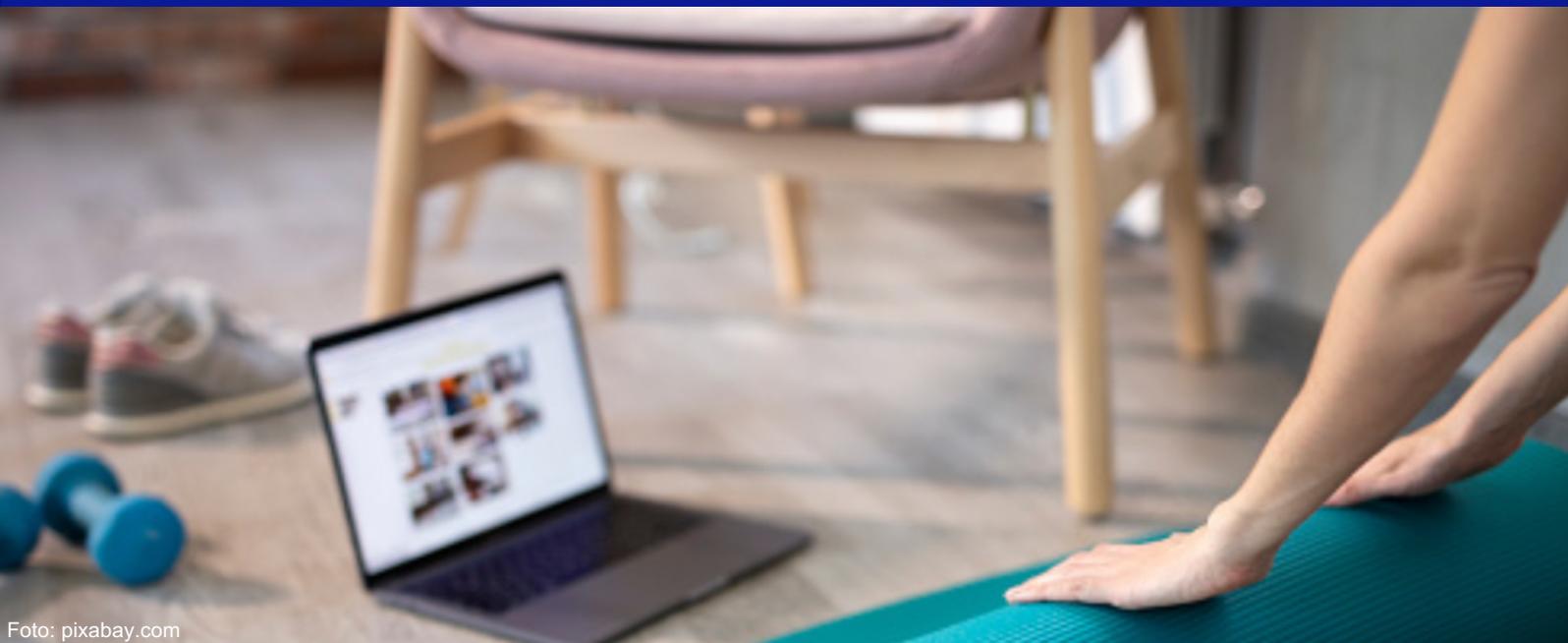


Foto: pixabay.com

5 GUTE GRÜNDE FÜR EINEN ONLINEKURS

1. Ich muss abends im Dunkeln nicht noch mal vor die Tür.
2. Qualitativ gut begleitet durch erfahrene Trainer.
3. Kein nach Hause-Weg.
Ich bin direkt auf der Couch und in der Dusche.
4. Kein Leistungsdruck in der Gruppe, aber trotzdem nicht allein sein.
5. Sprit sparen und Umwelt schonen.

ONLINE-KURSE IM HERBST

KAHA®

Dienstag, ab 26.10.2021
17.45 - 18.30 Uhr

SPECIAL-HIT-TRAINING

Donnerstag, 28.10.2021
19.00 - 20.00 Uhr



Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

ABTEILUNG SPORT-KIDS

Unsere Sport-Kids sind zwischen zwei und zehn Jahre alt.

Das Ziel unserer Gruppen Minis, Midis und Maxis ist, dass die Mädchen und Jungen mit Freude und Spaß spielerisch die sportlichen Bewegungen entdecken. Zur Bewegung werden auch zahlreiche weitere Fähigkeiten gefördert. Darunter zählt die Kreativität, soziale Kompetenz, motorische und kognitive Fähigkeiten, Training der Kondition, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

Die Übungen sind kindgerecht und phantasievoll gestaltet, wodurch genügend Spielraum bleibt, um die eigenen Ideen der Kinder mit einfließen zu lassen.

Neben den Lauf- und Ballspielen werden die Kinder viele unterschiedliche Sport-, Bewegungs- und Spielarten kennenlernen und so entdecken können, was ihnen gefällt und liegt.

Allgemeine Informationen über Sport-Kids an sport-kids@tus-oberbruch.de oder telefonisch unter 0152-58194192.

LET'S GO
GESUNDHEIT!



MITEINANDER IN EINE
GESUNDE ZUKUNFT!

NEUE GESUNDHEITSANGEBOTE

Kraft-Ausdauer-Training

Mittwoch, 20.10.2021, 20.00-21.30 Uhr, Oberbruch

Wer Laufen und Krafttraining kombiniert, läuft langfristig gesünder und schneller. Im Winter bieten wir ein Krafttraining in der Halle an, was deine Leistung als Läufer verbessert.

Body Fit – Dein Körper in Balance

Mittwoch, 27.10.2021, 20:00-21:00 Uhr, Oberbruch

Body Fit ist der Ideale Einstieg für ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Ein gezieltes Training für jedes Alter und jedes Können. Benötigt wird eine Matte, Getränk und Handtuch

Aktiv und beweglich durch Ganzkörper Fitness

Donnerstag, 28.10.2021, 17:30-18:30 Uhr, Haaren,
Kostenlose Teilnahme mit Reha-Sportverordnung!

Bei diesem Programm, dass deine Problem-Zonen kräftigt und Fettpölsterchen zum Schmelzen bringt wird der Fokus auf den gesamten Körper gelegt. Mit verschiedenen und abwechslungsreichen Übungen bringst du deine Figur in einem gemeinsamen, sowie kurzweiligen, Workout wieder in Form.



Foto: pixabay.com

NEUE REHA-SPORT KURSE

Reha-Sport im Rollstuhl

In unserer neuen Reha-Sportgruppe im Pfarrheim in Birgden bieten wir jeden Mittwoch ab 18:00 Uhr auch die Möglichkeit als Rollstuhlfahrer am Rehasport teilzunehmen. Die Räumlichkeiten sind durch eine Treppenlift erreichbar und die Übungsleitung bieten in diesem Kurs Alternativen an, die im Sitzen ausgeführt werden können.

Reha-Sport im Wasser

Freie Plätze beim Reha-Sport im Wasser im Hallenbad in Haaren. Freitags finden 3 Kurse statt, jeweils um 18, 19 und 20 Uhr

Interessierte können sich per Mail an gesundheit@tus-oberbruch.de oder unter 02455-7399395 an Raiko Kiesler wenden.

Weitere Informationen zu den Angeboten findet ihr auf unserer Homepage. Anmeldungen unter gesundheit@tus-oberbruch.de

TuS- NEWSLETTER



**OKTOBER 2021
AUSGABE 9**

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

Email: info@tus-oberbruch.de

