

# TuS- NEWSLETTER



## Sport ist unverzichtbar bei Lipödem & Lymphödem!

Neben der **manuellen Lymphdrainage** und **Kompressionstherapie** ist die **Bewegungs-therapie** eine der Säulen der konservativen Therapie des Lymph- bzw. Lipödems. Sie sorgt dafür, dass die Lymphflüssigkeit in Beinen und Armen in Bewegung kommt und dass sich die Ödembildungen verringern. Durch den ständigen Schmerzreiz ist der Abbau von Stresshormonen durch sportliche Betätigung und Entspannungsübungen sehr empfehlenswert.

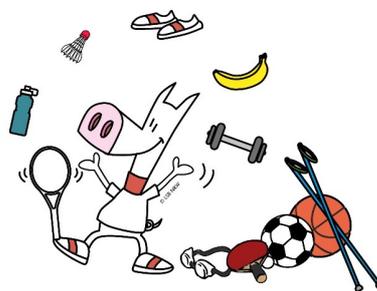
### Empfehlenswerte Sportarten

Lymphfluss anregend

- Faszientraining (ohne Faszienrolle)
- smoveyFITNESS®
- smoveyWALKING®
- Aquajogging
- Aquafitness
- Schwimmen

Entspannung und Mobilität

- Qi Gong / Tai Chi
- KAHA
- Sanftes Yoga



### Ebenfalls in Frage kommen

**Aerobic, Radfahren oder schnelles Gehen.** Mit **Nordic Walking** oder **smovey®Walking** trainiert man alle Muskelgruppen gelenkschonend. Auf Joggen sollte wegen der Belastung für die Gelenke besser verzichtet werden.

**Mit Sport erhöht jeder seine Lebensqualität und sein Durchhaltevermögen!**

## AKTUELLE INFORMATIONEN

### DER NEUE WHATSAPP NEWSLETTER

Jetzt anmelden unter  
<https://tus-oberbruch.de/>

# LET'S GO GESUNDHEIT!



## MITEINANDER IN EINE GESUNDE ZUKUNFT!

**Ab März neue Gesundheitskursangebote**

**Präventionsangebot**

**KRAFTVOLL UND GESUND DAS LEBEN GESTALTEN**

**Ein moderates Programm zur allgemeinen Kräftigung -  
Zielgruppe ab 60 +**

Alt sind nur die anderen!? Du bist im besten Alter, aber schon länger sportlich nicht mehr aktiv gewesen? Du möchtest fitter, beweglicher und kraftvoller werden, und lang bleiben?

In unserem moderaten Kräftigungsprogramm bist du genau richtig! In der netten Gruppe wirst, und bleibst du aktiv. Du machst alle Übungen entsprechend deiner individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse mit. Die Übungsleitung unterstützt dich dabei. Es finden keine Gymnastik-Übungen am Boden statt.

Donnerstag, 11:15 – 12:15 Uhr  
Mehrzweckhalle Beggendorf  
Langgasse 27, Baesweiler Beggendorf

Unsere zertifizierten Präventionsangebote werden von den gesetzlichen Krankenkassen, bei ausreichender Teilnahme, zwischen 80 und 100 % erstattet. Kontaktiere vorab deine Krankenkasse und frage nach, in welcher Höhe du für dein gesundheitliches Engagement belohnt wirst!

# LET'S GO GESUNDHEIT!



## MITEINANDER IN EINE GESUNDE ZUKUNFT!

Ab 20.04.2023 neuer Präventionskurs für  
Laufanfänger

### **AUSDAUER AUF DAUER – Laufkurs für Anfänger**

Du wolltest immer schon mal eine halbe Stunde am Stück laufen? Du möchtest seit langer Zeit fitter werden? In diesem Laufkurs lernst du, wie du dein Lauftraining nachhaltig gesund gestalten und fortführen kannst.

Dabei steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Du bekommst die von dir benötigte Zeit, ohne das Gefühl, dich und deinen Körper zu unter- oder überfordern.

Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr

10 Kurseinheiten á 60 Minuten

Kursgebühr: 99 €

Treffpunkte: Adolfosee Oberbruch und Teverner Heide

**KOMM IN  
BEWEGUNG.  
KOMM ZU UNS.**  
DEIN VEREIN: SPORT, NUR BESSER.

JETZT  
**40€**  
SPORTVEREINS-  
SCHECK  
SICHERN!



## Förderung für Vereinsmitglieder

Du gehörst noch keinem Sportverein an?

Dann wird es Zeit – denn vom 24.01.2023 bis zum 31.08.2023 kannst du dir deinen Sportvereinscheck sichern!

Der DOSB stellt dafür 150.000 Checks zur Verfügung. Jeder Check hat eine Höhe von 40 €. Diese dienen dem Mitgliedsbeitrag. Jede Person kann jeweils einen Check einlösen.

So einfach geht es:

- Nachdem du das Formular ausfüllst, erhältst du den Link zu einem Sportvereinscheck per E-Mail.
- Löse den Sportvereinscheck digital oder ausgedruckt bei einem Sportverein **innerhalb von 4 Wochen** ein.
- Die letzte Möglichkeit zum Einlösen ist der 31. Oktober 2023.

Sicher dir jetzt deinen Gutschein unter

<https://foerderportal.dosb.de/gutscheinaktion/sportvereinscheck/>



## Die neue VDST-App: Deine Tauchdaten auf einen Blick

### Endlich ist sie da! Die VDST-Mitglieder-App ist ab sofort im Google Play-Store und im Apple App-Store erhältlich!

Über die neue App, speziell für VDST-Mitglieder, lässt sich online der jeweils aktuelle VDST *Sporttaucher* einsehen. Aktuelle Nachrichten aus dem Verband werden direkt auf der Startseite angezeigt.

Damit verpassen Mitglieder keine wichtigen Mitteilungen des Verbands mehr. Der Clou ist aber die Verknüpfung mit der Mitgliederdatenbank.

Ein Mitglied kann nach der Registrierung sämtliche seiner/ihrer gespeicherten Daten einsehen. Das beinhaltet die für die Versicherung wichtige Adresse genauso, wie sämtliche Vereinsmitgliedschaften in VDST-Vereinen.

War es bisher mit einem gewissen Aufwand verbunden, eine Versicherungsbestätigung für das umfangreiche Versicherungspaket des VDST zu erhalten, so kann diese jetzt ganz einfach als PDF vom eigenen Handy aus ausgedruckt werden – jederzeit, weltweit und auch ohne bestehende Internetverbindung.

„Die App schafft Mehrwerte für unsere Mitglieder, und natürlich hilft uns das auch, die kurzfristigen Anfragen unserer Mitglieder in der Geschäftsstelle zu senken.“



## Die neue VDST-App: Deine Tauchdaten auf einen Blick

„Die Mitglieder können jetzt ihre Versicherungsbestätigung selbst ausdrucken.“, sagt Vizepräsident Verbandsentwicklung Alexander Bruder. Auch im Notfall hilft die App weiter: Aus der App heraus kann die Taucherhotline angerufen werden – die dafür notwendigen Daten werden von der App direkt angezeigt. Außerdem lassen sich ein Notfallprotokoll oder ein Neurocheck, unterstützt durch die App, erstellen.

Das Herzstück der App sind allerdings die Tauchscheine: Sämtliche vom Mitglied erworbenen VDST- und CMAS-Brevets, also Tauchscheine, werden in der App mit ihrem aktuellen Gültigkeitsdatum angezeigt. Und das auch offline.

Zur Anzeige wird daher nicht zwingend eine Internetverbindung vorausgesetzt. Das ist gerade im Urlaub Sehr praktisch.

Zusammen mit einem Logbuch, um Tauchgänge mitsamt Fotos zu loggen, wird die App zu einem digitalen Taucherpass.

Der Leiter des Fachbereichs Umwelt & Wissenschaft, Prof. Dr. Philipp Fischer, meint: „Mit der App können wir in Zukunft Plastikkarten einsparen. Der aktuelle Stand ist erst der Anfang. Der VDST wird digital, und das hilft uns bei der nachhaltigen Ausrichtung des Verbandes“.

### **In Zukunft erwarten uns noch weitere, für das Mitglied nützliche Funktionen. Es bleibt spannend!**

Als nächste Funktion wird die Validierung der Brevets mit Hilfe eines QR-Codes umgesetzt. Dann kann beispielsweise eine Tauchbasis am Urlaubsort das angezeigte Brevet unabhängig verifizieren. Das macht die Plastikkarten absehbar obsolet.

# TuS- NEWSLETTER



**FEBRUAR 2023  
AUSGABE 19**

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

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

