TUS-KURIER

Nr. 144

März 2020

Gesundheitssport | Leichtathletik | Ski | Volleyball

Turn- und Sportverein Höllstein 1907 e.V.

sparkasse-loerrach.de

Wenn regionale Vereine unterstützt werden.

Ob Kunst, Kultur oder Sport - mit allen Aktivitäten fördern wir das öffentliche Leben und die Attraktivität der Region.

Wenn's um Geld geht

Sparkasse
Lörrach-Rheinfelden

IMPRESSUM

Herausgeber:

Verein zur Förderung des TuS Höllstein 1907 e.V.

Briefanschrift:
Verein zur Förderung des TuS Höllstein e.V.
c.o Stephan Weiß
Hermann-Burte-Str. 62 | 79585 Steinen

Vorsitzender:
Stephan Weiß, Tel.: 07627-2293
Redaktion: Friedrich Göller
Layout: Atelier für Werbung, Dobrunz

HÖLLSTEIN

Der TuS Höllstein

Briefanschrift:
Turn- und Sportverein Höllstein e.V.
79585 Steinen-Höllstein, Landstraße 18
Fax: 07627-2455
E-Mail: info@tus-hoellstein.de

Vorsitzende: (gleichberechtigt)
Marian Wallner, Tel. 07627-972021
Petra Steih, Tel. 07627-5970048
Siegfried Keith, Tel. 0160 703 47 63

Kassierer:
Hans-Dieter Waidele, Tel.: 07627-2925

Schriftführerin:
Ute Kießig, Tel. 07627-923190

Jugendvertreter:
Irina Weiß, Tel. 07627-2293
Florian Urschel, Tel. 01573-1811320

Bankkonten:
Sparkasse Lörrach-Rheinfelden
DE02 6835 0048 0020 5269 92
VR-Bank eG Maulburg
DE59 6839 1500 0073 2968 11

•

Die Vereinszeitung erscheint im Quartal März, Juni, September und Dezember

Redaktionsschluss ist jeweils der 15. des Erscheinungsvormonats.

Verantwortlich für die Berichte der Abteilungen sind deren Leiter, soweit nicht mit Namen unterzeichnet.

Auflage: 800

Allgemeine Termine:

Altpapiersammlungen:
04.04., 02.05., 06.06.2020

Generalversammlung TuS:
27.03.2020, Alte Halle Höllstein

Aus dem Inhalt:

Allgemeine Termine	3
Vorstand	4-6
Leichtathletik	8-11
Jugend	12-15
Wanderplan	16
Ski & Snowboard	18-23
Gesundheitssport	24-28
Hauptverein	32
Neue Mitglieder	33
Geburtstage	33

Titelbild: Friedrich Göller

Zitat:

Oh, sag mir, wie heißt das Tier, das vieles kann vertragen, das wohl den größten Rachen hat und auch den größten Magen? Es heißt Haifisch auf dem Meer und Fiskus auf dem Lande“

Hoffmann von Fallersleben (1798-1847)

www.tus-hoellstein.de | www.tus-ski.de

Schön, dass ihr dabei seid!

Liebe Sportsfreunde,

Im Jahr 2019 wurden in Deutschland insgesamt 88.348 Sportvereine gezählt mit 23,99 Mio. Mitgliedern: 11,09 sind in Sport Fitness referenziert, 7,13 für Fußball und 5 Mio. gemeldet beim Deutschen Turner Bund. Wir, bei TuS sind ungefähr 1.000.
Unser Verein wurde 1907 gegründet, das Jahr als Henkel das Waschmittel Persil in Deutschland auf den Markt brachte.
113 Jahre hat unser Verein… nehmen wir jetzt nur 5 Minuten um uns Gedanken zu machen, Überlegung… Wie viele Sportsminuten? Wie viele schöne Augen gemacht? Wie viel Lachen? Wie viele Erinnerungen? Wir tragen heute unseren Verein, jeder für sich. Wir treffen uns, schwitzen oder teilen, wir leben durch, für und oder mit dem TuS Höllstein in schönen und weniger schönen Zeiten. So schön!

Jeder von uns sollte sich fragen „Was kann ich für mein Verein tun“ und nicht „Was kann der Verein für mich tun“. Und jeder von Euch der gerade jetzt am lesen ist – tut etwas für den Verein, weil er Interesse zeigt – also Danke! Danke, dass ihr ein Teil des Ganzen seid! Danke für euer Interesse! Und sehr schön, dass ihr dabei seid!
Frühling klopft an der Tür, jeden Frühling trägt die Magie ein Wiederauflebens… Sport draußen machen können, Jogging mit der Sonne, längere Tage genießen, riechen was die Natur uns schenkt und natürlich bei TuS mit Freunden und Kollegen Sportmachen.
Mit unserer Ski-Abteilung könnt ihr Skifahren gehen oder euch für die Frühlingssaison vorbereiten. Die Leichtathleten freuen sich auf jedem Neuzugang, der in der frischen Luft auf sich aufpassen möchte. Alle Übungsleiter des Gesundheitssport sind bereit noch mehr Gäste zu führen…

In der Zwischenzeit wünsche ich Euch einen tollen Abschluss der Wintersaison und einen guten Start in das Frühjahr.

Sportliche Grüße
Siegfried
Vorstand

Was für eine wahnsinnig schöne Stimmung!

Dank eines richtig guten Organisationsteams konnten wir ein erfolgreiches Glühweinfest erleben. 40 Helfer brauchten wir, um dem Dorf ein Fest zu „schenken“ – Vielen Dank an alle! Die Gäste waren alle begeistert, dieses Fest wird langsam ein Traditionsfest.

Bei Gabriele und Friedrich Göller möchte ich mich speziell bedanken für die Deko und die Vorbereitung ein paar Tage zuvor… und die Leistung noch danach. Regina und Dieter Wehrer werde ich nicht vergessen, Danke für eure gute Stimmung an den Tagen zuvor - wo wir viele Details vorbereitet haben. Die Kollegen vom Vorstand verdienen auch ein Danke für die große Leistung und die sehr positive und lustige Stimmung während dem Auf- und Abbau, auch mit den weniger schönen Überraschungen.
Es war ein Geschenk von euch… Danke.

103 Kinder durften wir überraschen bei der Nikolauswanderung! Aber das könnten wir nicht schenken ohne die Jugend der Leichtathletik Abteilung. Dank Irina Weiß, Florian Urschel und die sehr lustige und konzentrierte Mannschaft ist die Wanderung zum Haldenplatz wunderschön gelaufen, wo jedes Kind ein Säckli erhalten hat. Ich freue mich, euch am 28. November 2020 wieder zu sehen.

Dieses Jahr hatte unser LA ein Stand gehabt wo Sie leckere Raclette aus der Schweiz (und nicht auf dem Schweiz) bewirtet. Der Musikverein hat wieder ganz schön das Fest animiert mit adventlichen Weisen, viele Gäste haben mitgesungen, herrlich & großartig! Vielen Dank.
Die Schule war wieder dabei und hat mit leckeren Waffeln die Gäste überrascht.
Lichterketten, Bistrotische, Lagerfeuer und dekorierte Zelte waren auch da, um es unseren Gäste gemütlich zu machen.

Auf das nächste Glühweinfest freue ich mich.

Siegfried Keith

weiss
REINIGUNGSTECHNIK

Seit über 50 Jahren

Maschinen,
Ideen und Service für
individuelles Reinigen

Weiss Reinigungstechnik e.K.
Inhaber: Steffen Seeling
Erlenweg 5, 79585 Steinen, Telefon: 07627 - 970410
www.weiss-reinigungstechnik.de

VELOSCHOPF
Der Rad-Laden in Steinen
seit 1989

paul kraus GmbH

Paul Kraus GmbH
Maler- und Stuckateurbetrieb

Hauptstraße 142
D-79650 Schopfheim
Telefon 0 76 22 / 82 83
Telefax 0 76 22 / 84 67
krausgmbh@t-online.de
www.paul-kraus.de

Leichtathleten beim Bürgertreff

Am 10. Januar fand dieses Jahr der Bürgertreff der Gemeinde Steinen statt. Traditioneller Bestandteil dieser Veranstaltung ist die Sportlerehrung. Hier wurden Greta Dörner, Marit Doster, Lynn Feiertag und Matthea Kellner für den Vizemeistertitel bei den Badischen Mannschaftsmeisterschaften in Karlsruhe am 29.9.2019 geehrt. Gemeinsam hatten die Mädchen in der Altersgruppe U 12 die Disziplinen 50m-Sprint, Weitsprung, Ballwurf und Staffel erfolgreich absolviert. In der Wiesentalhalle bekam das Team für seine Leistungen vom Bürgermeister eine Urkunde und eine Kleinigkeit überreicht.

Ebenfalls fester Bestandteil der Veranstaltung ist ein Stehempfang im Anschluss an den offiziellen Teil. Die Leichtathletikabteilung wurde angefragt, ob sie hierfür den Service übernehmen wolle. Mit einem Team von zehn Helfer konnten wir diese Aufgabe wahrnehmen und damit sowohl die Jugendkasse etwas aufbessern als auch interessante Gespräche führen, alte Kontakte pflegen und neue knüpfen.

v.l.n.r.: Greta Dörner, Marit Doster, Matthea Kellner, nicht auf dem Bild Lynn Feiertag

Hausgeräte - Meister-Service
Kropf
ELEKTROTECHNIK
• TV
• ELEKTRO
• KÜCHEN
• REPARATUREN
• KUNDENDIENST
Kundendienst aller Fabrikate
79585 Steinen, Lörracher Str. 9, Tel.: 07627 585, Fax: 07627 515
E-Mail: et.kropf@gmail.com

Terminhinweise Leichtathletik 2020

März:	22.03. Grüttseelauf Lörrach alle AK
April:	19.04. Werfer- und Langstreckentag Höllstein U12 und älter 24./26.04. Bahneröffnung Weil Weil/Rhein
Mai:	02./03.05 Regio-Mehrkampf Rheinfelden 09.05. Blockwettkämpfe Wehr 21.05. Regio-Einzel-Meisterschaften Lörrach
Juli:	03.07. Schülerabendsportfest Höllstein U12 und jünger 04.07. Schüler Einzel Bezirksmeisterschaften Höllstein U12 / U14 31.07. Nachtmeeting Rheinfelden U16 und älter
Oktober:	11.10. Vereinsmeisterschaften Höllstein alle AK

Pflegedienst Herbrich GmbH

- Ausführung von ärztlichen Verordnungen
- Häusliche Kranken - und Altenpflege
- Essen auf Rädern
- Hauswirtschaft
- Individuelle Pflegeberatung

...so lange wie möglich Zuhause

Kassenzulassung
Im Notfall 24 Std./Tag erreichbar!

1,0 Stand 2018
Ergebnis der Qualitätsprüfung des medizinischen Dienstes der Krankenkassen

Pflegedienst Herbrich GmbH
Teichweg 6
79585 Steinen-Höllstein

Telefon 07627 3454
www.herbrich-pflegedienst.de

Hallensportfest Bad Säckingen

Am Sonntag, 16.02.2020, starteten 10 Kinder im Alter von 7-10 Jahren am Hallensportfest in Bad Säckingen. Betreut wurde die Gruppe von ihrer Trainerin Nina Wallner.
Alle mussten einen 4-Kampf absolvieren (Weitsprung, 1kg-Ball stoßen, 30m Sprint, 200/300m Lauf). Für einige der Athleten war es der erste Wettkampf und alle erzielten tolle Leistungen und Platzierungen in einem großen Teilnehmerfeld.

Hintere Reihe von links nach rechts: Finn Eisenhuth, Felix Gross, Jonas Pundt, Aaron Schäfer, Jule Wöhrle, Joleen Reiner
Vordere Reihe: Jonas Noe, Mattis Pundt, Emma-Sofie Schneider, Tabea Kundlacz
Sitzend: Nina Wallner

1. Hallenwettkampf in Waldshut

Beim Hallenwettkampf am 9. Februar 2020 in Waldshut haben die Teilnehmer*innen gute Leistungen erbracht und hatten nebenbei sehr viel Spaß.

Stehend von links nach rechts: Birgit Wallner, Zoe Raphael, Nina Wallner, Fabian Klein, Luc Richert, Petra Weiß
Sitzend von links nach rechts: Johanna Urschel, Maxine Behringer, Sina Weyers, Kathrina Grauf, Jonathan Koch

2. Der alte und der neue Vorstand

Bei der diesjährigen Abteilungsversammlung der Leichtathleten am 13. Februar 2020 wurde Birgit Wallner erneut für zwei Jahre zur 2. Vorsitzenden gewählt. Die Posten des ersten Vorstands und des Kassenwarts stehen erst nächstes Jahr wieder zur Wahl und sind bis dahin weiter mit Nana Mittelmaier und Patrick Koch besetzt.

Patrick Koch, Birgit Wallner und Nana Mittelmaier

Die Krabbelgruppe des TuS ist unter neuer Leitung.

Wir, Annina und Julia Stockmar, beide 28 Jahre alt und Mutter von je einem Kind im Krabbelgruppen Alter, kommen aus Langenau und Steinen. Für die Leitung der Krabbelgruppe haben wir uns entschieden, da es unseren Kindern viel Freude bereitet, sie sich weiter entwickeln können und wir es toll finden, sie dabei zu unterstützen.
Seit einem halben Jahr sind wir in der Krabbelgruppe und seit Februar haben wir diese übernommen. Es gibt noch freie Plätze in der Krabbelgruppe und neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Alter 9 bis 18 Monate.
Anmeldung und Informationen bei Julia 0174-2089097 und Annina 0176-70032729

Ab März werden wir die Gruppenstunde von Freitag auf Montag verlegen.
Somit findet die erste Stunde im März am 02.03.20 von 9:15 bis 10.30 Uhr statt.

TuS Leichtathleten starten erfolgreich in die neue Saison

Beim 19. Sparkassen-Mehrkampf-Cup in der Seebodenhalle in Wehr starteten am 26. Januar 8 Athleten des TuS Höllstein der Altersklassen 10 - 13 in die neue Saison. In einem Hallen-Mehrkampf, bestehend aus 5 Disziplinen, wetteiferten sie mit ca. 90 Athleten der anderen Vereine des Bezirks „Oberrhein“ um Medaillen und Platzierungen. Die 10- und 11-Jährigen maßen sich in den Disziplinen Sprint, Hürdensprint, Weitsprung, Vollballwurf und Ausdauerlauf.

Die Jungs und Mädels der Altersklasse U14 zeigten sich ebenfalls in einer guten Form und überzeugten mit ihren Leistungen. In den Disziplinen Sprint, Hürdensprint, Ball stoßen, Hochsprung und Ausdauerlauf stellten sie ihre gute Wettkampfform unter Beweis.

So konnten im Ergebnis 4 der 8 Athletinnen und Athleten in ihren Altersklassen Podiumsplätze belegen; Enya Schlageter Platz 2, Greta Dörner, Maja Lindenmaier und Jakob Groß jeweils Platz 3. Aber auch Lina und Emma Jenè, Svana Leithner sowie Timo Stoll konnten mit ihren Leistungen zufrieden sein und absolvierten diesen ersten Wettkampf in der noch jungen Saison mit guten Leistungen.

v.l.n.r. hintere Reihe: Enya Schlageter, Maja Lindenmaier, Emma Jenè, Greta Dörner, Timo Stoll, vordere Reihe: Lina Jenè, Jakob Groß, Svana Leithner

FSJ'ler

Freiwilliges Soziales Jahr beim TuS Höllstein / TV Steinen Wir suchen zum 01. September 2020 einen FSJ-ler. Bist Du zwischen 16 und 27 Jahre alt und hast Lust Dich im Sportverein zu betätigen?

Wir bieten Dir:

- eine Chance deine Persönlichkeit weiterzuentwickeln
- die Begegnung mit Menschen
- das Erfahren von Gemeinschaft
- die Möglichkeit, unsere Gesellschaft mitzugestalten
- berufliche Orientierung und das Kennenlernen sozialer Berufsfelder
- eine Chance, die persönliche Eignung für einen sozialen Beruf zu prüfen. Erwirb die C- Lizenz

Deine Aufgabenbereiche im FSJ beim TuS Höllstein/TV Steinen:

Helfer in verschiedenen Kindersportgruppen

Eventbereich

- Planung und Durchführung verschiedener Veranstaltungen, Anmeldung, Gestaltung,
- Betreuung und Durchführung unserer Kindercamps im Bereich LA und Turnen

Schulkooperation

- Leitung von Sportangeboten im schulischen Ganztagsangebot im Bereich LA-Training/ Turnen

Website/ Mitgliederverwaltung

- Pflege der Homepage/Facebook

Geschäftsstelle

- Allgemeine verwaltende Tätigkeiten

Bewerbungen bitte schnellstmöglich an:

Hans-Dieter Waidele: HDWaidele@gmx.de oder Thomas Wörner: woernis@web.de

CASA ANA MARIA
im Vogtshus
Pizzeria-Restaurant

Das etwas
andere Ambiente
zum Trinken, Essen,
Freunde treffen,
Feste feiern

Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag
Di. - So. 10³⁰ - 14⁰⁰ und 17⁰⁰ - 24⁰⁰
Eisenbahnstraße 4/1 · 79585 Steinen
Tel. 07627 / 924155

Der TuS Höllstein gratuliert allen
Konfirmanden/-innen
und
Kommunikanten/-innen
zu diesem Ehrentag
und wünscht alles Gute
für den weiteren Lebensweg.

Der Vorstand

100 % Regional
100 % Ökologisch
100 % Für Sie da!
► www.naturenergie.de/werte

NaturEnergie
von Energiedienst

SO, 26. April 2020 Göller

Belchensteig

SO, 17. Mai 2020 Gräter

von Staufen nach Kloster St. Trudpert (Rundwanderung)

SO, 28. Juni 2020 Pfeiffer

Holzer Kreuz - Hochkopfhaus

SO, 26. Juli 2020 Kernbach

Bernau - Blösling

SO, 30. August 2020 Müller

Zwei-Burgen-Pfad (Münstertal-Staufen)

SO, 27. September 2020 Göller

Bergmandlipfad bei Giswil/Schweiz

SO, 11. Oktober 2020 Gäter

Jägersteig - Schluchsee

Allgemeine Informationen.
Die Teilnahme erfolgt ***grundsätzlich auf eigene Gefahr***.
Bei Fahrten in Fahrgemeinschaften wird eine ***Fahrtkostenbeteiligung*** erhoben.
Auf eine rege Teilnahme freuen sich die Wanderführer*innen.
Nähere Info´s erhalten Sie in der örtlichen Presse, auf der Website und im Schaukasten anlässlich der Einladung zur jeweiligen Wanderung
Gäste sind immer herzlich willkommen!

Auskunft:
Friedrich & Gabriele Göller, Mail: wandern@tus-hoellstein.de oder ☎ 07627-1252

Blumen Bickel

Gärtnerei H.-P. Bickel
Landstraße 22
79585 Steinen-Höllstein
Tel.: 0 76 27 - 12 90
Fax: 0 76 27 - 92 34 83

Pflanzen • Floristik • Gartenpflege • Grabpflege

Qualität die man schmeckt

Metzgerei Gebhardt
Mühlenweg 2, 79585 Steinen
07627 / 91040

BÄCKEREI SEEGER

07627 - 1341

Gutes Brot und frische Weck
vom Seeger Beck

MERSTETTER

EISENBAHNSTRASSE 5
79585 STEINEN

WWW.MODE-MERSTETTER.DE
INFO@MODE-MERSTETTER.DE

@MERSTETTER
Tel. 0049 7627 1489

Wintersaison 2019/2020

Begonnen haben wir die Saison wieder mit unserem Skibasar Anfang November, den wir gezwungenermaßen wieder auf den Samstag zurückverlegen mussten (Sonntagsverkaufsverbot). Der Erfolg war leider, wie bereits zu früheren Zeiten, recht mager. Hier konnten sich unsere zukünftigen Skischüler mit dem nötigen Material eindecken und sich gleich für die Kurse und Ausfahrten der kommenden Saison anmelden.

Vom 15. – 17. November konnten sich dann unsere Skilehrer im Stubaital für die kommende Saison fit machen.
14. – 16. Dezember dann unser Familienwochenende in Andermatt, hier waren bereits fast alle Pisten offen. Am Samstag konnten wir noch nicht viel fahren, da auf Grund der starken Schneefälle viel gesperrt werden musste, dafür war dann aber am Sonntag bei schönem Wetter, bis auf eine Piste, alles auf und so konnten wir die ersten Bögen ziehen.
Am Samstagabend gab es ein gemeinsames Raclette-Essen mit anschließender Feuerzangenbowle für die Erwachsenen und Kinderpunsch für die Jüngeren an der selbst erstellten Schneebar vor der Hütte.

Im Januar und Februar 2020 kam dann die große Enttäuschung für uns und unsere Skischüler. Es hatten sich immerhin fast 150 Teilnehmer angemeldet.
Der ganze Schnee war wieder weg und wir mussten alle Skikurse im Schwarzwald absagen. Es gab sicher, vor allem bei den Kindern, die eine oder andere Träne, alles war besorgt, die neuen Ski, der Skianzug und jetzt fehlte der Schnee. Es waren nur vereinzelte Flecken geblieben.

Auch für uns war das Ganze eine große Enttäuschung und viel Organisationszeit, vor allem der Skischule, war umsonst. Wir haben immer wieder von Wochenende zu Wochenende versucht zu verschieben, die Teilnehmer vertröstet, neu eingeteilt und, und, und ....

Aber schließlich mussten wir einsehen, dass uns in diesem Jahr das Wetter und der Winter nicht gewogen waren.

Jetzt können wir nur darauf hoffen, dass es das nächste Jahr wieder besser wird und wir unsere Skikurse in der gewohnten Form und Güte wieder durchführen können. Dann werden sich unsere Skilehrer, frisch gestylt (neuer Anzug) und doppelt motiviert, ganz den Kindern und Erwachsenen widmen.

Es blieben noch am 22. Februar und 7. März unsere Ausfahrten in die Schweiz nach Flumser Berg und Saanenmöser. Hier hatte es noch Schnee, es kamen alle Teilnehmer auf ihre Kosten und konnten den Wintersport genießen.

Wichtige Termine

Abschlussfahrt: 20. – 22. März 2020 nach Flims/Laax auf das Berghaus Nagens

Radfahren: 16. April 2020, Radfahren in drei Gruppen als Sommerprogramm, Treffen donnerstags, im April 18.30 Uhr, ab Mai 19.00 Uhr „Alte Halle“

Abteilungssitzung: Freitag, 08. Mai 2020, Beginn 19.00 Uhr, in der „Alten Halle“.

Radfahren: an verschiedenen Samstagen größere Touren in 2 Gruppen, Tourdauer 4 -5 Stunden.

Hüttenwochenende in Andermatt: 10. – 12 Juli 2020 seit vielen Jahren im Programm. Ein Wochenende zum Wandern und Ausspannen.

Hüttenwochenende im Hotzenwald: 04. – 06. September 2020, hier ist Zeit zum Wandern, Radfahren und ausspannen.

Hüttenwochenende in Wieden: im Herbst (Termin noch nicht bekannt), ein Wochenende gemeinsam mit dem Skiclub Rheinfelden zum Wandern und Spaß haben.

Und ..... vieles ..... mehr !!!!!!!!!!!

Weitere Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder unter www.tus-ski.de bzw. www.tus-hoellstein.de

MARTIN LAIS
Praxis für Physiotherapie
Im Seniorenzentrum „Mühlehof“

HAAS + MANDAU

Bad | Heizung | Solar

Haas + Mandau GmbH
Röttler Str. 67
79541 Lörrach

Tel. 07621- 9407590
www.haas-mandau.de

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

VR-Bank eG
Schopfheim-Maulburg

meine Bank im Wiesental

www.vr-b.de

1. Fitnessgymnastik der Skiabteilung des TuS Höllstein weiterhin sehr beliebt

Großen Zulauf hatte die Fitnessgymnastik „Fit for snow“ der Skiabteilung des TuS Höllstein auch in der Wintersaison 2019/2020. So zählte das Übungsleiterteam um Esther Bähr, Nicole Asal, Jennifer Kundlacz und Dietmar Ernst oft bis zu 28 Teilnehmer, die etwas Gutes für ihre Gesundheit tun wollten. Unter ihnen waren erfreulicherweise auch wieder einige neue Gesichter. Offenbar kam das abwechslungsreiche und ausgewogene Programm des Trainerteams gut an, was die Teilnehmerzahlen eindrucksvoll belegen. Somit konnten sich beide Seiten freuen: die eine über ein zeit- und altersgerechtes Sportangebot mit motivierten und ausgebildeten Übungsleitern und die andere Seite über viele Teilnehmer – so soll es sein.
Die Fitnessgymnastik findet immer donnerstags von 19.30 Uhr bis 21 Uhr in der Wiesentalhalle statt und endet am 26. März. Danach wird auf´s Fahrrad umgestiegen.
Dietmar Ernst

2. Indoor Cycling Kurs erfährt großen Zuspruch

Großen Zuspruch erfährt der Indoor Cycling Kurs, den die Skiabteilung des TuS Höllstein in der Wintersaison 2018/19 in ihr Sportangebot aufnahm. Das „Spinning“ im Fitnesscenter „Oberfit“ in Schopfheim war von Anfang an sehr gut besucht und kam bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bestens an. Daher stellte sich die Frage einer Fortsetzung in der Wintersaison 2019/2020 nicht. Die Resonanz war beeindruckend und die 19 Bikes waren fast immer ausgebucht. An einigen Tagen mussten sogar zusätzliche Räder im modern gestalteten Übungsraum aufgestellt werden. So wurde jeden Freitagabend bei fetziger Musik und Lichtershow gemeinsam in die Pedale getreten und geschwitzt, was der Körper hergab. Anschließend folgte der gesellige Teil in einer Schopfheimer Gaststätte. Das „Spinning“ ein Sport auch für Seniorinnen und Senioren ist, zeigt sich an der Altersspanne. Der älteste Teilnehmer ist über 70 und hat, wie alle anderen, großen Spaß an der Sache. Für das „Spinning“ gibt es viele gute Gründe. So trainiert man Herzkreislaufsystem, schont Gelenke, verbrennt Kalorien, trainiert die Kraftausdauer und Muskulatur, hilft Stress abzubauen, motiviert als Gruppenerlebnis und macht Spaß. Jeder kann sein eigenes Tempo und seine Belastung selbst wählen, keiner wird „abgehängt“ und alle kommen gemeinsam im Ziel an. Der Kurs läuft im März aus und wird im Oktober 2020 fortgeführt. Wer Interesse hat oder sich näher erkundigen möchte, kann sich beim verantwortlichen Übungsleiter Dietmar Ernst melden (07627-7476 oder dietmar-ernst57@web.de).

HÄFNET-APOTHEKE
Steinen
Lörracher Str. 2, Steinen
Tel. 07627/918 000
www.haefnet-apotheke.de

Merian
APOTHEKE
STEINEN-HÖLLSTEIN
Friedrichstr. 17 - beim Lidl
Tel. 07627/9237660
www.merian-apotheke-hoellstein.de

Fortbildung Life-Balance

Alle Übungsleiter müssen regelmäßig Fortbildungen nachweisen, um ihre Lizenz zu verlängern. Bei der Lizenz für C-Trainer im Breitensport ist die Lizenz dann um weitere 4 Jahre gültig. Somit ist gewährleistet, dass unsere Trainer im Gesundheitssport immer auf dem neuesten Stand sind und sich neue Anregungen und Impulse holen.
Die Auswahl an Fortbildungsangeboten ist groß und so entscheidet jeder Übungsleiter, was ihm und seiner Gruppe am meisten bringt und welcher Kurs am sinnvollsten erscheint. Die Kosten trägt in der Regel der TuS, doch müssen die Trainer dafür meistens Urlaub nehmen und die Anreise selbst organisieren.
Ich hatte mich schon länger für Tai-Chi und Qi-Gong interessiert, deshalb habe ich mich für die Fortbildung „Life-Balance“ angemeldet, die beide Themen beinhaltete und zusätzlich den Bereich Achtsamkeitstraining abdeckte. Wir machen in der Mittwochsgruppe von 18:30- 19:30 Uhr in der Alten Halle schon seit Jahren viel mehr als Aerobic. Petra und ich lassen viele Übungen und Impulse aus allen möglichen Richtungen in unser Training einfließen, z.B. Pilates, Yoga, Entspannungstechniken und probieren immer mal wieder Neues aus. Ich glaube für unsere Gruppe ist konditionelles Training nach wie vor wichtig und der Cardio-Teil zur Fettverbrennung und Schulung der Ausdauer wird Hauptbestandteil bleiben. Aber auch andere Möglichkeiten zum Stressausgleich werden gerne angenommen und gewinnen in der heutigen digitalen und schnellen Zeit immer mehr an Bedeutung. Es ist uns ein großes Anliegen, unseren Teilnehmern ein abwechslungsreiches und qualitativ hochwertiges Training zu bieten, damit sie vom Alltag abschalten können und finden, was sie in dem Moment brauchen.

Nasse Wände?
Feuchter Keller?
ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
Abdichtungssysteme Walzer GmbH
07621 - 168 49 50 oder 07622 - 693 99 94
www.isotec-loerrach.de

ISOTEC®
Wir machen Ihr Haus trocken

Ristorante Vesuvio
Gasthaus Löwen
Inh. Maria - Samantha Brescia
Kandernerstr. 8
79585 Steinen
Tel.: 07627 / 924056
Öffnungszeiten: Mo-Sa 10:30 – 14:30 17:00 – 23:30
So 10:30 – 21:00 Durchgehend
Küchenzeiten: Mo-Sa 11:45 – 14:00 17:15 – 22:30
So 11:45 – 20:00 Durchgehend
Dienstag ab 16.00 Uhr und Mittwoch Ruhetag
Tägl. Wechselnde Mittagsmenue
Alle Gerichte auch zum Mitnehmen

Bewegung setzt Endorphine frei und macht gleichzeitig den Kopf frei, entspannt also nicht nur Muskeln sondern auch den Geist.
Viele neue Anregungen für beide Bereiche – Körper und Seele – durfte ich vom 4. bis 6. Dezember an der Sportschule Steinbach von zwei qualifizierten Dozentinnen mitnehmen. Ich erlebte drei ausgefüllte und bereichernde Tage, an denen der Unterricht jeweils bis 20:45 Uhr dauerte. Der Kurs war mit 20 Teilnehmern, darunter 3 Männer, ausgebucht. Alle kamen aus ganz unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitssports.
Ich bin sehr dankbar, dass der TuS Höllstein uns Übungsleitern die Möglichkeit gibt, uns weiterzuentwickeln, damit wir unsere Mitglieder wieder mit neuen Übungen überraschen dürfen. Neugierig geworden? Dann schau doch mal vorbei: immer mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr in der Alten Halle Höllstein.
Petra und ich freuen uns auf neue Gesichter!
Infos gibt es unter sonja.traxel@tus-hoellstein.de und petra.steih@tus-hoellstein.de

Herzliche Grüße
Sonja

Pilates... der schönste Weg zur offenen, aufgerichteten, geschmeidigen Körperhaltung

Die Pilatesmethode ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibiliät und Gleichgewicht erhöht sowie Körper und Geist vereint. Soweit einer der ersten Sätze in meinen Unterrichtsskripten. Über die Biographie von Pilates können wir bereits einiges auf unserer Homepage unter Pilates lesen. Er war überzeugt, die wichtigste Grundlage um Glück zu empfinden ist die Beherrschung des eigenen Körpers. „Wenn man mit 30 Jahren steif und formlos ist, dann wirkt man alt. Wenn man mit 60 Jahren geschmeidig und stark ist, dann wirkt man jung.

In der heutigen Zeit sehen wir den Sinn im Körpertraining in der Steigerung unseres Selbstbewusstseins, in der Verbesserung unserer Gesundheit und im allgemeinen Wohlbefinden. Ideal ist es, wenn das Training selbst den stärksten Anreiz liefert, weil es ganz einfach Spaß macht, belebt, kräftigt und dabei den Körper schont
Pilates trainiert immer den ganzen Körper. Durch das Erlernen der Körperwahrnehmung und das kontrollierte ausführen der Bewegungen trainieren wir die tief liegenden Muskeln. Nicht höher – weiter – schneller ist das Ziel. Es geht um individuelles und dem eigenen Körper angemessenes und sehr effizientes Training.

Die meisten Menschen spüren schon nach kurzer Zeit regelmäßigen Pilatestraining erfolge in: vertieftes Körperbewusstsein, dadurch ein neues Körpergefühl, mehr Selbstbewusstsein durch einen geschmeidigeren Körper, eine positive Ausstrahlung der Lebensfreude.

- ✓ Die Haltung wird aufrechter und graziöser
- ✓ Die Bewegungen des Körpers werden insgesamt weicher und natürlicher
- ✓ Die Muskeln werden flexibler, Gelenke beweglicher
- ✓ Der Rücken wird gestärkt, die kleinen Haltemuskeln trainiert und dadurch die Bandscheiben entlastet (präventiv gegen Bandscheibenvorfall)
- ✓ Mehr Körperbalance und dadurch harmonischere Bewegungen
- ✓ Regelmäßiges Training löst energetische Blockaden und Verspannungen im Körper
- ✓ Nach dem Training fühl Ihr Euch fit und relaxed.

Obwohl ich eher der Power, Schnelltanz Typ bin, begeistert mich Pilates trotz der „Langsamkeit“.

Durch das bewusste Wahrnehmen des Körpers übernehme ich viele erlernte Bewegungsabläufe in den Alltag ohne darüber nachzudenken. Ich spüre am eigenen-Körper wie ich mich noch mehr aufrichte, meine Schlüsselbeine sich weiten. Meine Nacken – und Lendenwirbelsäulenschmerzen sich in Luft auflösen.
Die Bedingung dafür ist, sich auf Pilates und seine korrekt auszuführenden Bewegungen einzulassen und die Körperwahrnehmung zu schulen.

Und, liebe Männer, es ist auch was für Euch. Außer den davor beschriebenen Vorteilen-haben mir mehrere befreundete Physiotherapeuten gesagt, mit Atem- und Beckenbodenübungen ist das Thema Prostata vom Tisch ;-)), (nur so zur Info). Durch meine vielseitigen Ausbildungen lasse ich auch immer wieder andere Themen mit einfließen. z.B. das Faszienthema fasziniert mich genauso. Man kann mit Kleinigkeiten, die man in seinen Tagesablauf einbindet, so viel zu seinem Wohlbefinden beitragen. Probiert es aus.
Es gibt eine neue (weitere) Pilates Gruppe, immer Mittwochs ca. 19.40 ungefähr 75 Min. in der alten Halle. Weitere Infos gerne bei mir 07627 – 5870048.
Ich würde mich über weitere Teilnehmer sehr freuen.
5 Plätze sind noch frei.

Sportliche Grüße
Petra (Steih)

Neue Pilatestrainerin

Liebe Vereinsmitglieder, Helga hat mich gebeten für Ihre Pilatesstunde am Freitag in der alten Halle Ersatz zu suchen. Glücklicherweise konnte ich eine Kollegin aus meinem Pilates-Lehrgang gewinnen.
Hier eine kleine Information zu Ihrer Person.
Mein Name ist Daniela Petrini und ich möchte mich bei Euch als neue Trainerin vorstellen: Ich bin 45 Jahre, habe drei Kinder und wohne seit rund 10 Jahren in Lörrach mit meiner Familie. In meiner Jugend war ich leidenschaftliche Turnerin und auch Turn-Trainerin. Heute halte ich mich fit mit Pilates, Skifahren, Laufen (gerade im Halbmarathon-Training), Wandern, Bergtouren, ... Die Ausbildung als DTB-Trainerin für Pilates habe ich Ende Januar abgeschlossen und freue mich nun sehr, bei euch den Wiedereinstieg als Trainerin im Verein zu starten.

Liebe Grüße
Daniela

Bild siehe S.27

Ihr Chauffeur

Wabnik

Tel. 07627 / 971889

- Taxi & Mietwagen
- Privat- & Geschäftsfahrten
- Flughafen-Transfer
- Patientenbeförderung
- Rollstuhlbeförderung
- Veranstaltungsfahrten

Ihr Chauffeur Wabnik e.K.
Friedrichstraße 19
79585 Steinen
info@ihr-chauffeur-wabnik.de
www.ihr-chauffeur-wabnik.de

Apotheke am Eck

Öffnungszeiten
Montag - Freitag
08:00 - 12:30 Uhr
14:30 - 18:30 Uhr
Samstag
08:00 - 12:30 Uhr

Dani Schmidt
Kirchstrasse 2
79585 Steinen
Telefon 07627 / 13 22
www.apotheke-am-eck.de
apotheke-am-eck@t-online.de

STEUERKANZLEI DAPP

YVONNE DAPP
Steuerberaterin
Dipl. Finanzwirtin (FH)

Schützenweg 26
79585 Steinen
Tel.: 07627 - 588760
Fax: 07627 - 588761
info@steuerkanzleidapp.de
www.steuerkanzleidapp.de

MODE

FÖRSTER
BEKLEIDUNGSHAUS

Landstr. 6 • 79585 Steinen-Höllstein • Tel. 07627-1457

Unsere Marken die für Qualität bürgen

BRAX FEEL GOOD
DIGEL THE MENSWEAR CONCEPT
DORISSTREICH.
eterna EXCELLENT
FINN karelia
golléhaug COLLECTION
TONI dress
FUCHS SCHMITT
SCHIESSER
SOMMER MANN
OLYMP
FRANK WALDER

optik turski

Inh. V. Spitz

Fachgeschäft für Augenoptik
Contactlinsen · Zubehör

79585 Steinen
Eisenbahnstraße 11
Telefon 07627 - 7730
optik-turski-steinen@t-online.de

Wir bieten: Job mit Spannung!

JETZT BEWERBEN

www.mert-elektrotechnik.de

Willkommen in unserem Team.

mert elektrotechnik

der kleine Friseurladen

Inh. Iris Schubert

Friedrichstraße 17
79585 Steinen-Höllstein
Telefon 07627/923088
www.der-kleine-friseurladen.de

Öffnungszeiten:
Di+Mi: 09.30-18.30 Uhr
Do+Fr: 07.30-19.00 Uhr
Samstag: 07.00-13.00 Uhr

HUG METZGEREI SEIT 1952

Qualität und Erfahrung aus Tradition.
Wir wissen, wovon wir reden!

Metzgerei & Partyservice HUG - Siemensstr. 8 - 79585 Steinen - Tel. 07627/91809-0 - www.hug-partyservice.de

Neujahrsempfang am 19. Januar 2020
Sportliche Leistung und Vereinstreue

Steinen-Höllstein (os). Man sei gut aufgestellt, sagte Siegfried Keith, neben Petra Steih und Marian Wallner einer der drei Vorsitzenden des TuS Höllstein, beim Neujahrsempfang in der Alten Halle. Der Vorstandssprecher nutzte die Gelegenheit, den Sponsoren und Inserenten in der Vereinszeitschrift „TuS-Kurier“ sowie dem Förderverein zu danken. Bevor er ans Buffet bat, dankte Keith Monika Köhler, Susanne Schmieder und Ute Kießig für die Organisation des Neujahrsempfangs. Nachdem sich die Gäste am Buffet gestärkt hatten, gab es Ehrungen für sportlich erfolgreiche und langjährige TuS-Mitglieder. Im Sportbereich galt die Ehrung den vier Leichtathletinnen Greta Dörner, Lynn Feiertag, Matthea Kellner und Marit Doster. Die zehn- und elfjährigen Mädchen waren badische Mannschafts-Vizemeister geworden. 19 TuS-Mitglieder wurden für 25-jährige Mitgliedschaft geehrt: Christel Bastian, Tina Bülow, Stefan, Matthias und Miriam Krimmer, Dennis und Marcel Lindgens, Jasmin, Tabea, Miriam und Reinhold Lutz, Charles McCartney, Janine, Hartmut und Barbara Müller, Helga Pfeiffer, Kim, Rene und Ursula Weber. Von den neun für 40 Jahre zu ehrenden TuS-Mitgliedern waren Walter und Helga Stoppel, Petra Weiß und Irmgard Bierenfeld anwesend und freuten sich über Urkunden und Präsente. Verhindert waren Lars Halter, Eduard Hirz, Andreas Hug, Andrea Kröber-Schwab und Klaus Peters.

Petra Steih
Tel. 07627 5970048

Nana Mittelmaier
Tel. 07627 923539

Wolfgang Niedermayer
Tel. 0172 7616213

Adrian Bach
Tel. 0162 7287927

Neue Mitglieder

Bang, Ruth	Gesundheitssport
Berardinucci, Alessio Ricardo	Ski
Berardinucci, Sandra	Hauptverein
Berardinucci, Tiziano Romeo	Leichtathletik
Boogk, Mio	Turnen-Vorschule
Cannella, Salvatore	Ski
da Silva, Samuel	Turnen-Vorschule
Davis, Max	Leichtathletik
Del Giudice, Alina	Leichtathletik
Ehrmann, Maren Elisabeth	Leichtathletik
Eichner, Mico	Turnen-Eltern/Kind
Fehrenbach, Jessica	Gesundheitssport
Felder, Lilly	Turnen-Eltern/Kind
Felder, Stephan	Gesundheitssport
Felder, Verena	Gesundheitssport
Förster, Fritz	Turnen-Jedermänner
Frey, Julius	Turnen-Eltern/Kind
Funke, Naemi	Leichtathletik
Hänßler, Malina	Turnen-Eltern/Kind
Kiefer, Max	Turnen-Vorschule
Klein, Simon	Leichtathletik
Köpfer, Josie	Turnen-Vorschule
Köpfer, Mila	Turnen-Vorschule
Krüger, Carmen	Gesundheitssport
Krüger, Sofia	Hauptverein
Lehmann, Bastian Til	Turnen-Eltern/Kind
Noe, Jonas	Leichtathletik
Oswald, Emilia	Turnen-Eltern/Kind
Pflüger, Sascha	Leichtathletik
Quintero Bejarano, Mateo	Turnen-Vorschule
Rees, Clara	Turnen-Vorschule
Rimmele, Doris	Gesundheitssport
Rünzi, Hannes	Turnen-Eltern/Kind
Ruta, Leonie	Turnen-Vorschule
Sambale-Lebus, Claudia	Gesundheitssport
Schäfer, Aron	Leichtathletik
Schinzig, Manuela	Gesundheitssport
Stockmar, Anton	Turnen-Eltern/Kind
Trinler, Lotta	Turnen-Vorschule
Trinler, Madlen	Gesundheitssport
Weiss, Martin	Gesundheitssport
Wieck, Annette	Ski
Wolf, Hannelore	Aqua-Jogging

Mitgliederstand Mitte Februar 2020: 1023

Herzlich willkommen im TuS!

Geburtstage

27.03.1970	50	Mast, Dagmar
02.04.1970	50	Zimmermann, Esther
14.04.1970	50	Nacke, Nicole
03.06.1970	50	Seeger, Klaus
06.06.1970	50	Kießig, Ute
23.06.1970	50	Rimmele, Doris
20.04.1960	60	Wetteskind, Martin
04.05.1960	60	Trinler, Helga
11.05.1960	60	Eckhardt, Volker
23.05.1960	60	Schubert, Brigitte
30.05.1960	60	Müller, Barbara
17.06.1960	60	Schaffner, Katharina
01.04.1955	65	Vosskuhl, Jürgen
28.04.1955	65	Dinkat, Uwe
24.06.1955	65	Kobiella, Klaus
25.06.1955	65	Hug, Margret
10.04.1950	70	Schuler, Hannelore
19.04.1950	70	Lupberger, Helmut
04.05.1950	70	Schmidt, Ursula
29.06.1950	70	Bechtel, Lilli
25.03.1950	70	Strauss, Gabriele
05.06.1945	75	Lantermann, M. Luise
06.04.1940	80	Wuhrer, Manfred
08.06.1940	80	Meyer, Horst
11.04.1935	85	Sänger, Heinz
21.04.1935	85	Oepke, Heinz
13.06.1935	85	Helmboldt, Barbara

Zum Geburtstag alles Gute!

Liebe TuS-Mitglieder,
die Inserenten unserer Vereinszeitschrift ermöglichen die Herausgabe des TuS-Kurier. Bitte berücksichtigeen Sie sie deshalb bei Ihren Kaufentscheidungen.

Albert Hug

Inh. Rudolf Hug

- Fuhr- u. Baggerbetrieb
- Abbrucharbeiten
- Baustoffe · Transporte
- Containerdienst

Tel.: (0 76 22) 666 84 - 6 **Enkenstein** Fax: (0 76 22) 666 84 - 84

KT Consulting

- Drucktechnik
- Instruktionen
- Montage
- Service

Tilo Köhler · Lörracherstr.35-3 · D-79585 Steinen

Mobil +49 (0)174 9558447

info-kt@t-online.de · www.ktconsulting.homepage.t-online.de

KÜCHENSTUDIO STEINEN GbR

IHR STUDIO FÜR KÜCHE UND BAD

K. Vollmer & W.Trefzer

79585 Steinen • Lörracherstraße14

Telefon 0 76 27 / 20 50

Internet: kuechenstudio-steinen.de

MONTAGE VON:

- EINBAUSCHRÄNKEN

WIR FÜHREN STARKE MARKEN: SIEMENS BLANCO Brigitte Küchen

Trinler ist Ihr Partner für Holz und Verpackungen: Flexibel, kompetent, fair

Trinler
SÄGE- UND HOBELWERK

- Bauholz, roh, gehobelt und getrocknet
- Fixmaßbretter, auch in Douglasie speziell für den Außenbereich
- Dachlatten, Doppellatten, Kantholz
- Profilbretter von BOLZ für innen und außen, roh oder fertig behandelt
- OSMO Holzschutzfarben
- Fertigparkett von KÄHRS
- Holzverpackungskisten in jeder Größe, aus Massiv- oder Sperrholz
- Holzverpackungen auch nach IPPC-Norm (ISPM Nr. 15)
- Einweg-, Mehrweg- und Spezial-paletten
- Kurzfristige und termingerechte Lieferung dank eigener Logistik

Dieter Trinler
Untere Dorfstraße 18
D-79585 Steinen-Hägelberg
Telefon: 076 27 / 14 47
Telefax: 0 76 27 / 82 82
holz@trinler.com
www.trinler.com

HOLZ VON BOLZ

HOLZ®
Und Deine Welt hat wieder ein Gesicht.

osmo®
...in form und farbe

ADRIANS
PAPIER GmbH
Seit 1969

PACK SYNERGY®
KOMPETENZ IN VERSAND, VERPACKUNG UND LOGISTIK

Folien
Kartonagen
Hygiene & Reinigungsmittel
Werbemittel

JETZT MIT LAGERVERKAUF!

Rohflustraße 6
79713 Bad Säckingen-Wallbach
Telefon: 07761/942 20
Danny Berardinucci
Mobil: 0151/161 391 10
danny.berardinucci@adrians.de

Onlineshop
adrians24.de

Schnell • persönlich • zuverlässig
www.adrians.de
www.tigerproducts.de
Adrians Papier GmbH