

TUS-KURIER

Nr. 156 / März 2023



Turn- und Sportverein Höllstein 1907 e.V.



Haustechnik Kupries

Meisterbetrieb



Wir bieten:

- Sanitärinstallation & Bäder
- Regenerative Energiesysteme
- Heizungsanlagen
- Blechenerarbeiten

Haustechnik-Kupries
Friedrichstraße 64/1 • 79585 Steinen
Tel. 0152 / 014 985 61

info@haustechnik-kupries.de | www.haustechnik-kupries.de

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-Butte-Str. 62 | 79585 Steinen

Vorsitzender:

Stephan Weiß, Tel.: 07627-2293
Redaktion: Friedrich Göller,
Mail: kurier@tus-hoellstein.de
Layout: Atelier für Werbung, Dobrunz



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:

Kathrina Grauf, Tel. 01514 1211684
Sina Weyers, Tel. 0176 46161894

Bankkonten:

Sparkasse Lörrach-Rheinfelden
DE02 6835 0048 0020 5269 92
Volksbank Dreiländereck eG
IBAN: DE36 6839 0000 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:

01.04. / 06.05. / 03.06.2023



Altpapier ?

**Ihre aktive
Vereinsunterstützung !**

Bringen Sie Ihr Altpapier jeden 1. Samstag im Monat
von 10:00 bis 12:00 Uhr zur Sammelstelle auf dem
Parkplatz hinter der Wiesenthalhalle. Wir sagen Danke !

Aus dem Inhalt:

| | |
|----------------------------|----|
| Allgemeine Termine | 3 |
| Vorstand | 4 |
| Gesundheitssport - Turnen | 8 |
| Gesundheitssport - Gruftis | 10 |
| Gesundheitssport - Wandern | 11 |
| Leichtathletik | 12 |
| Ski und Snowboard | 18 |
| Geburtstage | 26 |
| Sportlexikon | 27 |
| Neue Mitglieder | 32 |

*Bitte beachten sie die neue
Bankverbindung bei der Volksbank!*

Zitat:

Alle wollen den Gürtel enger
schnallen, aber jeder fummelt am
Gürtel des Nachbarn herum.

Norbert Blüm,
† 23. April 2020
(deutscher Politiker)

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

Liebe Mitglieder und Freunde des TuS Höllstein

Ich hoffe, Ihr seid alle gut in dieses neue Jahr gestartet und habt euch vielleicht auch Einiges vorgenommen. Vielleicht weniger arbeiten, mehr Sport treiben, mehr Zeit mit der Familie verbringen oder einfach auch mal für Euch allein bisher verschobene Projekte realisieren.

Auch wir im Vorstand haben Pläne und Vorhaben, die wir gerne mit Euch zusammen angehen und umsetzen möchten.

Als Erstes möchten wir unser Vorstandsteam wieder komplettieren. Wir freuen uns sehr, dass Memet Tümkaya als neuer Vorstand zu uns stoßen möchte. Wenn Ihr diesen TuS-Kurier in den Händen haltet, wurde Memet hoffentlich auch von der Generalversammlung am 10.03. gewählt und ist nun offizielles Mitglied im Team.

Des Weiteren möchten wir als größter Verein Steinens auch wieder mehr für unsere Außenwirkung tun. So wichtig auch die vereinsinterne Organisation der Sportangebote ist, so wichtig ist darüber hinaus auch die gesellschaftliche Teilhabe.

So bringen wir uns innerhalb einer Vereinsgemeinschaft in die Wiederbelebung und Neuerschließung des „Haldenplatzes“ sowie des Feuerwehrgerätehauses am Lindenplatz ein.

Die beteiligten Vereine möchten den „Haldenplatz“ wieder zu einem Ort der Begegnung machen, ihn wieder attraktiver für die verschiedensten Nutzer, angefangen vom Kindergarten über die

Grundschule bis hin zu Spaziergängern und Vereinen werden lassen.

Wir vom TuS haben vorgeschlagen, im Bereich der Haldenwege einen Fitnessparcours/Trimm-dich-Pfad zu errichten. Bereits jetzt schon wird der Haldenplatz zweimal im Jahr durch die Vereine gewartet und die Sträucher zurückgeschnitten. In Zusammenarbeit mit der Gemeinde ist bei der Gestaltung des Platzes vieles möglich und alle Beteiligten sind hier sehr motiviert. Das Feuerwehrgerätehaus am Lindenplatz könnte auch von mehreren Vereinen als Lager und Veranstaltungsort genutzt werden. Auch hier sind wir mit den beteiligten Vereinen und der Gemeinde im regen Austausch.

Über diesen sehr konkreten Einsatz hinaus beteiligen wir uns als Verein auch an dem Vorhaben der Gemeinde, eine Vereinsplattform zu errichten. Diese „Plattform“ soll zum Einen eine gute Übersicht über alle aktiven Vereine in Steinen und den Ortsteilen ermöglichen und zum Anderen auch den Austausch und die Zusammenarbeit unter den Vereinen verbessern.

Eine erste Bewährungsprobe wird hier die Organisation des Dorffestes und das 40-jährige Jubiläum der Jumelage mit Cornimont am Samstag, dem 1. Juli sein. Die Vereine und die Gemeinde möchten dieses Fest gemeinsam gestalten und für alle Bürger und Besucher zu einem tollen und abwechslungsreichen Erlebnis machen.

Bei der Organisation unserer Sportange-

**Wir arbeiten klimaneutral.
Jetzt. Nicht morgen.**



Ökopionier der ersten Stunde

Klimaschutz liegt uns schon immer am Herzen. Mit über 100 Jahren Erfahrung in der Produktion von Ökostrom aus Wasserkraft ist die Energiedienst-Gruppe Ökopionier der ersten Stunde.

Seit Januar 2020 ist die Energiedienst-Gruppe als eines der ersten Energie-Unternehmen in Deutschland und der Schweiz klimaneutral. Das Fundament für ihre Klimaneutralität hat die Unternehmensgruppe in den vergangenen Jahrzehnten gelegt – durch die eigene Produktion von Ökostrom, die Steigerung der eigenen Gebäude-Energieeffizienz, die konsequente CO₂-Reduzierung bei Fahrzeugen und Fuhrpark, zertifiziertes Umwelt- und Energiemanagement und den Auf- und Ausbau der regionalen Wärmeversorgung. Die Energiedienst-Gruppe vermeidet und reduziert CO₂-Emissionen.

Unvermeidbare CO₂-Emissionen werden durch zertifizierte Klimaschutzprojekte ausgeglichen.

naturenergie.de/klimaneutral

NaturEnergie. Eine Marke der Energiedienst-Gruppe



NaturEnergie



**Mitreden,
Mitbestimmen,
Mitglied werden.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Werden auch Sie Mitglied bei uns und profitieren Sie von exklusiven Mehrwerten. Mehr Infos in Ihrer Filiale, unter Telefon 07621 172-0 oder online: vb3.de/mitglieder

**Volksbank
Dreiländereck**



bote im TuS gehen wir seit diesem Monat auch neue Wege. Da sich immer weniger Trainer und Übungsleiter finden, die ein Training im Verein mehr oder weniger ehrenamtlich anbieten, engagieren wir zukünftig auch externe Trainer, die bei uns im TuS verschiedene Kurse anbieten.

So starten wir im März mit einem ersten Angebot, einem Yoga-Kurs. Sollte dieses Projekt erfolgreich anlaufen, sind auch weitere Kurse möglich. Alle Infos dazu findet ihr auf der Homepage.

Wie ihr seht, gibt es immer was zu tun und wir sind Allen sehr dankbar, die durch ihre Unterstützung zum Gelingen aller Vorhaben und damit zum Wohle des Vereins beitragen. Fühlt euch angesprochen und bringt euch weiter mit ein, getreu dem Motto „von den Mitgliedern für die Mitglieder“!

Euer Vorstandsteam



Bewerber für Vorstand

Liebe Vereinsmitglieder vom TuS Höllstein,

ich habe die Möglichkeit bekommen mich bei euch vorzustellen als Bewerber für den freien Posten im Vorstand.

Mein Name ist Mehmet Tümkaya, geb. am 09.10.1980 und wohne seit 1987 in Höllstein. Ich bin mit Hatice verheiratet und wir haben 2 Kinder, den Emir und die Ela. Ich bin bei der Firma „Ihr Chauffeur Wabnik e.K.“ seit 20 Jahren tätig und würde mich freuen, beim TuS Höllstein mitwirken zu dürfen.





**BÄCKEREI
SEEGER**

07627 - 1341

Gutes Brot und frische Weck
vom Seeger Beck

TuS macht Spaß!



info@tus-hoellstein.de
www.tus-hoellstein.de

Geht nicht gibt's nicht

Gabi Pollinger

Coach - psychologische Beratung

Neumattstr. 21/1

79585 Steinen

0049 171 64 86 702

gabipollinger@t-online.de

www.coachingundsoulnessoase.de





TURNEN

Eltern-Kindturnen 1,5 -3 Jahre Kleinkindturnen 3-5 Jahre



Bereits mit 1 1/2 Jahren können die Kinder mit unserem Eltern-Kind-Turnen starten. Sie erkunden die einzelnen Geräte und Stationen natürlich nicht alleine, sondern werden von ihren Eltern oder auch Großeltern begleitet und während der Stunde betreut. Mit 3 Jahren dürfen die Kinder dann ganz alleine kommen, sie sind dann schon „groß“ und benötigen die Unterstützung der Eltern nicht mehr, natürlich stehen wir Übungsleiter mit Rat und Tat zur Seite.

Wir gestalten die Stunde von Woche zu Woche unterschiedlich, so dass die Kinder viel ausprobieren können und ihre motorischen Fähigkeiten geschult werden. Von Bälle rollen, werfen und fangen über balancieren, tanzen, klettern, hüpfen und springen ist alles

dabei. So können die Kids sich und ihren Körper kennenlernen und ein gutes Körpergefühl entwickeln.





Zu sehen wie die Kinder in ihrer Stunde ihren Spaß haben, sich weiterentwickeln und auspowern und zufrieden nach Hause gehen ist immer wieder schön zu sehen.

Natürlich freuen wir uns immer über neue Gesichter, haben aber aktuell Teilnehmer starke

Gruppen von 30 Kindern im Eltern-Kind-Turnen bzw. 25 Kindern im Kleinkinder-Turnen, so dass wir nicht allen Kindern gerecht werden können. Natürlich darf man jederzeit bei uns anfragen, hier und da tut sich eine Lücke auf.

Anna Engel





TURNEN

Gruftis

Dass es bei uns eher locker und lustig zu geht soll Euch folgendes Schmankerl aus einer Sportstunde zeigen:

Ansage von Peter an alle: „Tretet mit dem Fuß auf den Tennisball und rollt den Ball mit dem Fuß im Kreis herum!“

Frage eines Gruftis: „Mit einem oder mit zwei Tennisbällen?“

Antwort von Peter: „Du kannst es natürlich mit zwei Tennisbällen versuchen. Wenn Du es schaffst, bist Du Spitze, es sei denn, du fällst auf Deine Schnuure.“





Wanderplan 2023

Änderungen möglich!

SO, 16. April 2023

Gräter

Am Isteiner Klotz

SO, 07. Mai 2023

Göller

Elbenschwand - Zeller Blauen - Grenzweg

SO, 25. Juni 2023

Gräter

Auf dem Kaiserstuhl-Hauptkamm

SO, 16. Juli 2023

Pfeiffer

Scheibenfelsen und Spießhorn (Bernau)

SO, 13. August 2023

Kernbach

Wir laufen den Hotzenpfad

SO, 10. September 2023

Göller

Teufels-Küche und Höllbach-Schlucht (Albtal)

SO, 08. Oktober 2023

Zumkeller/Göller

Am Belchen auf unbekanntem Wegen

.....
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 Infos erhalten Sie in der örtlichen Presse, unter www.tus-hoellstein.de und im Schaukasten anlässlich der Einladung zur jeweiligen Wanderung

Gäste sind immer herzlich willkommen!

Auskunft:

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





Hallensportfest in Bad Säckingen

Mit 14 jungen Athletinnen und Athleten startete der TuS Höllstein am 29. Januar in die diesjährige Wettkampfsaison.

an dem mehr als 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 7 Vereinen des Bezirk Oberrhein starteten.

In der Badmattenhalle richtete der TV Bad Säckingen sein Hallensportfest aus,

Ob im Sprint, Hoch- oder Weitsprung, im Ball- oder Kugelstoß oder aber im Ausdauer-



Hinten v.l.n.r.: Trainerin Ilona Neub, Robin Ruch, Liz Meier, Anneke Quast, Emma Schneider und Felix Wabnik
Vorne v.l.n.r.: Gabriel Stroppel, Tessa Gorafski, Ella Geiger und Leo Kuri



Julian Rapp auf 3 und Jan Gerbel auf 5

erlauf wurde mit viel Freude und Eifer um Bestleistungen gekämpft.

Unsere Jungs und Mädels konnten mit ihren Leistungen sehr zufrieden sein, 5 von ihnen schafften es sogar in starken Teilnehmerfeldern aufs Podest.

Leon Huber belegte im Sprint den 3. Platz, ebenso wie Julian Rapp nach einem sehr spannenden Hochsprungwettkampf. Zwei zweite Plätze schafften unsere 10- und 11-Jährigen, Ella Geiger und Anneke Quast, im Vierkampf. Robin Ruch konnte

ebenso in seinem Vierkampf auf das Silberpodest steigen.

Aber auch alle anderen „Höllsteiner“ konnten sich über einen guten Wettkampf freuen. Insgesamt war es für Alle ein gelungener Wettkampf und auch der Spaß kam hier sicher nicht zu kurz.

Marian Wallner



Badische Hallenmeisterschaften in Mannheim

Badische Hallenmeisterschaften am Faschings-Wochenende in Mannheim Maja Lindenmaier schafft es bei den Badischen Hallenmeisterschaften der Altersklasse U18 im Weitsprung aufs Treppchen.

Eine Woche davor sprang sie im Sindelfinger Glaspalast bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften schon mit 5,22m eine großartige Weite und erreichte Platz 4.

Mit einer neuen Bestleistung von 5,39m hat Maja nur sehr knapp Platz 2 verpasst und konnte sich über die Bronzemedaille in Mannheim freuen.



Veranstaltungen der Leichtathletik-Abteilung im WTS:

15.04.2023:
Werfer- u. Langstreckentag

23.06.2023:
Schüler Abendsportfest

09.07.2023:
BSMM

Malerfachbetrieb



Inhaber Benjamin Schröder

Hüsingener Straße 33

79585 Steinen-Höllstein

Mail: schroederbenjamin@gmx.de

Tel: 0172-1404727



Spielwaren
ZUMKELLER **3**

Hotline: +49.(0)7627.9725150
www.spielwaren-zumkeller.de

Die Mühlehof Einrichtungen

Individuelle Pflege, Unterstützung und
Betreuung - in unseren Häusern oder bei
Ihnen zuhause. Für ein gutes Miteinander.

Mühlehof
Seniorenzentrum
Steinen

Seniorenhaus
Schopfheim

Tel. 07627 / 92 00-0



www.muehlehof.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



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

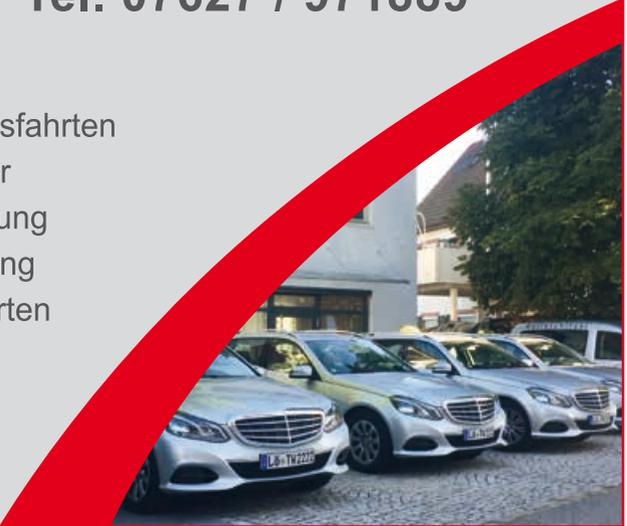


Wabnik

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



- 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



Erfolgreicher Winter bei der Skiabteilung

Skikurse in Muggenbrunn

An 3 Wochenenden im Januar und Februar fanden die Skikurse der Skiabteilung in Muggenbrunn statt. Mit insgesamt 110 Skischülern haben wir unsere Kapazitäten voll ausgeschöpft und sogar noch

Hilfe von anderen Vereinen in Anspruch genommen.

In einer weiterführenden Gruppe haben wir vor Ort auch den Nachwuchs geschult, in der Hoffnung, dass einige weiter machen und irgendwann in unsere Fußstapfen treten.





Für die Jüngsten hatten wir wieder unseren Skikindergarten aufgebaut, um sie langsam und spielerisch an das Skifahren heran zu führen.



Und schließlich ging es in der letzten Stufe an den Lift für die guten Skifahrer, das Ziel aller Anstrengungen für große und kleine Teilnehmer.

Wer dann im Skikindergarten gelernt hatte zu bremsen und Bögen zu fahren, durfte weiter auf den Zaubertepich.



Auch Eltern, die noch das Skifahren erlernen wollten, durchlaufen ähnliche Stationen, natürlich nicht den Skikindergarten,



SKI UND SNOWBOARD



aber sie werden langsam an das herangeführt bis sie schließlich an den Bügellift können.

Nach jedem 2-Tagesblock gab es für alle Teilnehmer einen kleinen Abschluss. Alle wurden mit einer Medaille und einem Überraschungsei für ihre Anstrengungen belohnt. So mancher Teilnehmer kam gleich zum nächsten Block wieder und vertiefte das erlernte in der nächsten Königsstufe.



Pflanzen • Floristik • Gartenpflege • Grabpflege

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



Jassen GmbH
Kunststoffzentrum



Wir verbinden Erfahrung, Qualität und Präzision.

Egertenweg 10
79585 Steinen
Tel. 07627/8831
Fax 07627 / 3165
email: info@jassen-gmbh.de



VELOSCHOPF
Der Rad-Laden in Steinen

seit 1989
<https://veloschopf.de/>



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



SKI UND SNOWBOARD



Es waren wieder sehr gute und erfolgreiche drei Wochenenden für die ich mich bei allen Übungsleitern und Teilnehmern für den reibungslosen und sehr harmonischen Ablauf bedanken möchte.

Wir machen im nächsten Winter weiter – versprochen.

Ich möchte natürlich auch nicht unsere zweite Veranstaltung vergessen, die bereits die gesamte Wintersaison läuft.

Jeden Donnerstag ab 19.00 Uhr findet in der Wiesenthalhalle unsere Skigymnastik statt. Die immer gleichbleibende gute Teilnehmerzahl bestätigt die gute Arbeit der vier Übungsleiter. Durch die abwechselnde Leitung bieten wir ein sehr unterschiedliches Programm an, hier ist für jeden etwas dabei. Ebenfalls auch an Je-

Hier noch etwas zur Info. Seit einem Jahr hat der TuS eine Internet-Verkaufsbörse. Auf dieser könnt Ihr gebrauchte Artikel anbieten, bzw. nach Artikeln suchen, die Ihr erwerben wollt.

tus-hoellstein.elver-boerse.net

Einfach mal reinschauen und/oder etwas zum Thema Leichtathletik oder Wintersport einstellen und anbieten.

nny, Nicole, Esther und Dietmar hier ein herzliches Dankeschön.

Zusätzlich bietet Dietmar im OberFit in Gündenhausen jeden Freitag ab 18:30 Uhr eine Stunde Indoorcycling an. Hierbei kann sich jeder an seine Grenzen bringen, aber die individuelle Belastung selbst steuern. Auch für dieses Programm vielen Dank an Dietmar.

Wieder direkt von uns

Heizöl - Diesel

Ihr Partner aus Steinen

Aus der Region – für die Region

07627 - 92 46 25



Kröber-Schwab GmbH



Diesel + AdBlue

Tankstelle

Wiesenstrasse

Steinen

24h geöffnet



Kassierer gesucht!

Der TuS Höllstein sucht einen neuen Kassierer. Die Aufgaben und Tätigkeitsbeschreibung wurde bereits in den letzten Ausgaben des TuS Kurier veröffentlicht.

HAAS + MANDAU

Bad | Heizung | Solar



Haas + Mandau GmbH
Röttler Str. 67
79541 Lörrach

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



Hemdglunki

Am Schmutzige-Dunnschtig traf sich eine kleine Gruppe zur wöchentlichen Skigymnastik in der Wiesenthalhalle.

Der Tradition gemäß erschienen die Teilnehmer/-innen als Hemdglunki. Dietmar hat sich für das Training ein paar lustige Spielchen ausgedacht, bei der alle viel Spaß hatten und trotzdem noch leicht ins Schwitzen kamen.

Im Anschluss versammelten wir uns alle noch zu einem kleinen Umtrunk und Knabereien, bevor dann noch einige sich aufmachten nach Steinen ins Vesuvio, wo die Hemdglunki-Party stattfand.

Friedrich Göller





Wichtige Termine in kurzer Übersicht

Abschlussfahrt

24.-26. März 2023
nach Flims/Laax auf das Berghaus Nagens

Radfahren

ab 13. April 2023
Radfahren in zwei Gruppen als Sommerprogramm,
Treffen donnerstags, im April 18.30 Uhr,
ab Mai 19.00 Uhr „Alte Halle“

Abteilungssitzung

Freitag, 12. Mai 2023
Beginn 19.00 Uhr, in der „Alten Halle“.

Hüttenwochenende Herrenschwand

23.-25. Juni 2023
Mal was Neues. Ein Wochenende zum Wandern,
Biken und Ausspannen.

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



GEBURTSTAGE

Geburtstag Alter Nach-/ Vorname

Diesen vier Jubilaren dürfen wir die herzlichen Glückwünsche nachträglich übermitteln. In der letzten Ausgabe wurden sie versehentlich in der Tabelle nicht abgebildet.

| | | |
|------------|----|------------------------|
| 05.02.1948 | 75 | Hug, Rudolf |
| 27.02.1948 | 75 | Peters, Anneliese |
| 29.01.1943 | 80 | Waldschmidt, Horst |
| 22.12.1937 | 85 | Stumböck, Herbert |
| 28.03.1973 | 50 | Poppen, Gabriele |
| 24.04.1973 | 50 | Asal, Nicole |
| 09.06.1973 | 50 | Ganser, Bettina |
| 12.06.1973 | 50 | Jené, Hauke |
| 14.06.1973 | 50 | Eschbach, Sonja |
| 18.06.1973 | 50 | Brand, Sabine |
| 27.06.1973 | 50 | Hummel, Bianca |
| 02.04.1963 | 60 | Hein, Markus |
| 18.04.1963 | 60 | Schlörer-Rötte, Sabine |
| 26.04.1963 | 60 | Mutterer, Claudia |
| 04.05.1963 | 60 | Löffler, Andreas |
| 12.05.1963 | 60 | Bülow, Tina |
| 26.05.1963 | 60 | Zimmermann, Hanspeter |
| 07.05.1958 | 65 | Müller, Hartmut |
| 18.05.1958 | 65 | Sloan, Petra |
| 14.06.1958 | 65 | Geraci, Angela |
| 30.03.1953 | 70 | Wehrer, Regina |
| 06.04.1953 | 70 | Schmidt, Walter |
| 12.05.1953 | 70 | Rützler, Hanspeter |
| 16.05.1953 | 70 | Steck, Rudolf |
| 21.06.1953 | 70 | Zürrer, Thomas |
| 30.06.1953 | 70 | Kury, Susanne |
| 19.04.1948 | 75 | Würger, Erhard |
| 05.05.1948 | 75 | Pfeiffer, Helmut |
| 22.05.1948 | 75 | Stoppel, Walter |
| 17.04.1943 | 80 | Tscheulin, Loni |
| 30.06.1938 | 85 | Strohmeier, Rolf |
| 08.04.1933 | 90 | Ströhla, Irma |

Zum Geburtstag alles Gute!

BEWEGLICHKEIT

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit großen Bewegungsamplituden auszuführen. Dehnfähigkeit umfasst die Bewegungsweite der Muskeln, Sehnen, Bänder und Kapseln. Die Gelenkigkeit hingegen umfasst den durch die knöchernen Gelenkstruktur, den Knorpel, die Bandscheiben und die Menisken begrenzten Bewegungsbereich.

Allgemeine und spezielle Beweglichkeit: Von der allgemeinen Beweglichkeit spricht man, wenn die Beweglichkeit in den großen Gelenksystemen (z.B. Hüfte, Schulter, Wirbelsäule) ausreichend entwickelt ist. Sie kann je nach Anspruchsniveau verschieden stark ausgeprägt sein. Die spezielle Beweglichkeit bezieht sich auf die sportartspezifische Bewegungsfähigkeit in einem bestimmten Gelenk.

Aktive und passive Beweglichkeit: Die aktive Beweglichkeit umfasst die größtmögliche Bewegungsamplitude, die durch Muskelkontraktion erreicht werden kann. Sie wird als physiologischer Bewegungsbereich bezeichnet. Die passive Beweglichkeit umfasst die größtmögliche Bewegungsamplitude, die durch die Einwirkung äußerer Kräfte (z.B. Partner, Gewichte) erreicht werden kann. Sie wird als anatomischer Bewegungsbereich bezeichnet. Die passive Beweglichkeit ist immer größer als die aktive Beweglichkeit.

Statische und dynamische Beweglichkeit: Als statische Beweglichkeit wird das Halten einer Dehnstellung über einen bestimmten Zeitraum bezeichnet. Als dynamische Beweglichkeit wird das entspannte oder forcierte Bewegen bis in die maximale Dehnposition verstanden.

Hyper- und Hypomobilität: Hyper- und Hypomobilität sind in der Medizin beziehungsweise Physiotherapie gebräuchliche Begriffe und stellen die Grenzformen der Beweglichkeit beziehungsweise Mobilität dar. Hierbei umfasst die Hypomobilität eine verminderte beziehungsweise eingeschränkte Beweglichkeit, beispielsweise verursacht durch knöchernen Einschränkungen, einseitige Belastungen und dadurch entstehende Dauerverkürzungen. Die Hypermobilität bezeichnet eine gesteigerte beziehungsweise übermäßige Beweglichkeit, die oft muskulär nicht mehr ausreichend gesteuert werden kann. (wb)

BEWEGUNG

Jeder Muskel besteht aus einem Muskelbau, der beidseits an seinen Enden in eine Sehne übergeht, die am Knochen eines Gelenksystems befestigt ist. Zieht sich der Muskel zusammen, wird die wirkende Muskelkraft durch die Sehne übertragen und das Gelenk bewegt sich. Diese Vorgänge benötigen Energie, die durch bestimmte Stoffwechselfvorgänge geliefert wird. Sie sind nur bei ausreichender Sauerstoffversorgung des Muskels möglich; hierzu dient ein weitverzweigtes Blutgefäßsystem. Damit Bewegung entstehen kann, muss ferner ein vom zentralen Nervensystem ausgehender Befehl an die Muskulatur weitergeleitet werden.

MUSKULATUR

Etwa 400 Muskeln sind u.a. dafür verantwortlich, wenn Bewegungen in Alltag, Freizeit und Sport gelingen. Die Hauptaufgabe der Muskulatur ist das Entwickeln von Kraft.

Jeder Muskel besteht aus einem Muskelbauch, der beidseits an seinen Enden in eine Sehne übergeht, die am Knochen eines Gelenksystems befestigt ist. Zieht sich der Muskel zusammen, wird die wirkende Muskelkraft durch die Sehne übertragen und das Gelenk bewegt sich. Diese Vorgänge benötigen Energie, die durch bestimmte Stoffwechselvorgänge geliefert wird. Sie sind nur bei ausreichender Sauerstoffversorgung des Muskels möglich; hierzu dient ein weitverzweigtes Blutgefäßsystem. Damit Bewegung entstehen kann, muss ferner ein vom zentralen Nervensystem ausgehender Befehl an die Muskulatur weitergeleitet werden. Die glatte Muskulatur, aus der besonders die inneren Hohlorgane bestehen (Darm, Blase) ist nicht dem Willen unterworfen. Die Herzmuskulatur ist ein Hohlmuskel. Ihre Tätigkeit ist selbstständig geregelt und damit vom Willen ebenfalls nicht zu beeinflussen.

Die Skelettmuskulatur, wegen ihrer unterschiedlichen Lichtbrechung auch als quergestreifte Muskulatur bezeichnet, ist dem Willen unterworfen und bei jeder körperlichen Bewegung von großer Bedeutung. Ihre Bedeutung wird besonders klar, wenn man bedenkt, dass der Mensch über 400 Skelettmuskeln besitzt und die Skelettmuskulatur etwa 40 Prozent des Körpergewichts ausmacht. Bei einem untrainierten Menschen kann der prozentuale Anteil der Muskulatur bis auf 30 Prozent absinken. Diese Zahlen verdeutlichen die Wichtigkeit eines körperlichen Trainings zur Erhaltung der Muskulatur beziehungsweise der Körperfunktionen. (wb)



**Nasse Wände?
Feuchter Keller?**

TEAM
Walzer
HANDWERK
AUF HOCHSTEM
NIVEAU

Mit bisher über 100.000 erfolgreichen Sanierungen in der ISOTEC-Gruppe bieten wir Ihnen die Sicherheit für ein trockenes und gesundes Wohnen.

www.isotec-loerrach.de

Abdichtungssysteme Walzer GmbH
Daimlerstraße 4, 79585 Steinen
☎ 07627 - 4559900

ISOTEC®
Wir machen Ihr Haus trocken

VESUVIUS MONY

Gasthaus Löwen

Ristorante Vesuvio

Inh.
Maria-Samantha Brescia
Kandernerstr. 8
79585 Steinen
Tel.: 07627 / 924056

Öffnungszeiten:
Mo-Sa: 10:30 - 14:30 + 17:00 - 22:00
Di: (April bis September) 10:30 - 15:00
So: 10:30 - 14:30 + 17:00 - 21:30

Küchenzeiten:
Mo-So: 11:45 - 14:00 + 17:30 - 21:00
Di: 11:45 - 14:00

Mittwoch Ruhetag (von Okt. bis März auch Dienstag)
 Täglich wechselnde Mittagsmenü - alle Gerichte auch zum Mitnehmen




MERSTETTER

EISENBAHNSTRASSE 5
79585 STEINEN

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

 @MERSTETTER
Tel. 0049 7627 1489

MARTIN LAIS **Osteo**
 Praxis für Physiotherapie **pathie**
 Martin Lais

Im Seniorenzentrum „Mühlehof“

www.osteopathie-lais.de

Haare lässt man sich nicht schneiden,
 damit sie **kürzer werden**
 Man lässt sie sich schneiden,
 damit man **mehr von ihnen hat.**

www.haarstudio-bellezza.de
 07627/550



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



optik turski

Inh. V. Spitz

**Fachgeschäft für Augenoptik
Contactlinsen - Zubehör**

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

M O D E

FÖRSTER

BEKLEIDUNGSHAUS

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

Unsere Marken die für Qualität bürgen



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



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

Metzgerei & Partyservice HUG - Siemensstr. 6 - 79585 Steinen - Tel. 07627/91809-0 - www.hug-partyservice.de

Neue Mitglieder

| | |
|--------------------------|------------------|
| Ahmed El Yazid, Saadaoui | Leichtathletik |
| Attinger, Lara | Turnen-Vorschule |
| da Silva, Rafael | Turnen-Vorschule |
| Dückmann, Daliya | Turnen-Vorschule |
| El Harithy, Inas | Leichtathletik |
| Frey, Joris | Hauptverein |
| Füth, Heidi | Leichtathletik |
| Hainke, Heike | Gesundheitssport |
| Hänßler, Milo | Leichtathletik |
| Hirschfeld, Oxana | Gesundheitssport |
| Klöfer, Mats | Turnen-Vorschule |
| Köhler, Ole | Leichtathletik |
| König, Jana | Leichtathletik |
| Palatini, Lina Iva | Leichtathletik |
| Picen, Rino | Jedermänner |
| Plattner, Aribert | Gesundheitssport |
| Schlageter, Julia | Leichtathletik |
| Schröer, Matthias | Jedermänner |
| Stockmar, Finn | Turnen-Vorschule |
| Tümkaya, Ela | Leichtathletik |
| Tümkaya, Memet | Leichtathletik |
| Vollmer, Lene | Turnen-Vorschule |
| Winkelmann, Karl-Ludwig | Gesundheitssport |

Herzlich willkommen imTuS!

Mitgliederstand Anfang Februar: 998

Änderung persönlicher Daten

Der Vorstand erinnert daran, dass bei Änderung persönlicher Daten wie, Adresse, Kontoverbindung etc., diese auch an den TuS gemeldet werden.

Postanschrift:

Landstraße 18,
79585 Steinen-Höllstein
oder per Mail an
info@tus-hoellstein.de



Petra Steih
Tel. 07627 5970048



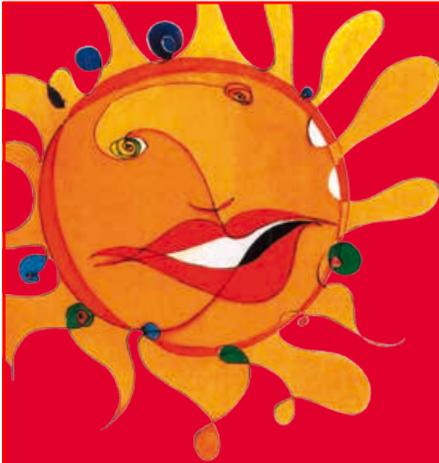
Lene Pundt
Tel. 07627- 5460501
Silke Jené
Tel. 07627-922453



Wolfgang Niedermayer
Tel. 0172 7616213



Carolin Walasek
volleyball@tus-
hoellstein.de



Pflegedienst Herbrich

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

- ✓ Kassenzulassung
- ✓ Im Notfall 24 Std./Tag erreichbar



... solange wie möglich Zuhause sein



Pflegedienst Herbrich GmbH
79585 Steinen-Höllstein
Teichweg 6

Telefon +49 7627 3454
www.herbrich-pflegedienst.de
info@herbrich-pflegedienst.de

Liebe TuS-Mitglieder,

die Inserenten unserer Vereinszeitschrift ermöglichen die Herausgabe des TuS-Kurier. Bitte berücksichtigen Sie sie deshalb bei Ihren Kaufentscheidungen.



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

Albert Hug
Inh. Rudolf Hug



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



Tel.: 07622 / 688 00 22

Enkenstein

Fax: 07622 / 688 00 22

Trinler
SÄGE- UND HOBELWERK

Moderne Lösungen für Transport und Verpackung: Natürlich aus Holz!

Trinler ist Ihr Partner für individuelle Holzverpackungen: Wir liefern und produzieren Kisten, Verschläge, Paletten und Bauholz – inklusive termingerechter Lieferung dank eigener Logistik!

Verschläge

Paletten

Kisten

Trinler

Kisten und Paletten
+49 (0)76 27 91 99 80
holz@trinler.com
www.trinler.com



Mit Freude
dabei.

Weil's um mehr als Geld geht.

Deshalb engagieren wir uns regional. Egal, ob Kunst, Kultur, Soziales oder Sport – mit all unseren Aktivitäten fördern wir das öffentliche Leben und die Attraktivität der Region.



Sparkasse
Lörrach-Rheinfelden