TUS-KURIER

Nr. 158 / September 2023





Haustechnik Kupries Meisterbetrieb



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-Burte-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 Mehmet Tümkaya, Tel. 0171 4945077

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:

07.10. / 04.11. / 02.12.2023



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 Wiesentalhalle. Wir sagen Danke!

Aus dem Inhalt:

Allgemeine Termine	3
Vorstand	4
Leichtathletik	8
Ski und Snowboard	12
Gesundheitssport - FitMix	20
Förderkreis: Metzgete	22
Gesundheitssport - Wandern	24
Geburtstage	28
Neue Mitglieder	32

Weitere Termine aus den Abteilungen finden Sie in den jeweiligen Berichten.

Zitat:

Wer eine Wahrheit verbergen will, braucht sie nur offen auszusprechen - sie wird einem ja doch nicht geglaubt.

Charles Maurice de Talleyrand,

Bitte beachten sie die neue Bankverbindung bei der Volksbank!

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

Liebe Mitglieder und Freunde des TuS Höllstein,

Zum jetzigen Zeitpunkt, Mitte August, sind viele von uns in den Ferien. Lassen sich die Sonne auf den Bauch scheinen, genießen (hoffentlich) die gemeinsame Zeit mit der Familie und lassen den gewohnten Alltag in den Hintergrund rücken. Zeit aufzutanken, die Seele baumeln zu lassen und neue Kraft zu schöpfen für das, was an Herausforderungen sicher schon auf uns wartet. Es ist aber vielleicht auch Zeit, auf Vergangenes zurückzublicken und wahrzunehmen, was alles gut gelaufen ist, worauf wir stolz sein können oder aber auch, was wir in Zukunft besser machen können.

Eine dieser Herausforderungen für unseren Verein war sicherlich das Dorffest am o1.Juli, für das wir uns viel vorgenommen haben.



An dieser Stelle möchte ich erstmal Danke sagen.... Danke an alle Helfer, Unterstützer, Organisatoren und Ideengeber. Es ist ein tolles Gefühl, auf eine solche Veranstaltung zurückzublicken, zu deren Gelingen ein ganz großer Teil unserer Vereinsmitglieder beigetragen hat. Und gelungen ist uns unser Beitrag!

Unsere Leichtathleten verkauften sehr erfolgreich Kaffee und Kuchen und verschiedene Teams, zusammengesetzt aus den Gruppen der Jedermänner, der Grufties, der Skiabteilung und des Gesundheitssportes brachten Burger, Pommes und alkoholfreie Getränke unter die Leute. Diese Angebote wurden von den Festgästen so



gut angenommen, dass wir insgesamt einen ordentlichen Gewinn erwirtschaften konnten, was aber noch entscheidender ist, uns als Verein präsentieren zu können, dessen Mitglieder sich zusammen dieser Herausforderung stellen, egal ob sie 10 oder mehr als 80 Jahre alt sind.

Ein besonderes Dankeschön geht auch an unsere Volleyball-Abteilung. Danny Berardinucci und sein Team haben an der Sporthalle, auf dem Beachvolleyballplatz ein Trainings- und Spielangebot für diesen Nachmittag ermöglicht.

Leider war dieser Bereich nicht sehr stark frequentiert, da er vom Festbereich doch zu weit entfernt war. Für die Zukunft wird man hier nach anderen Lösungen suchen müssen, um alle Angebote für die Besucher lukrativ gestalten zu können.



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



VORSTAND





Abgerundet wurden alle Angebote des TuS von den Info-Ständen der Ski- und Leichtathletikabteilung, sowie der Jedermänner, Wandern und Sportabzeichen. Hier konnten sich die Besucher über die Angebote der Gruppen informieren und mit dem TuS-Bären hatten nicht nur die Kinder auf dem Festgelände viel Spaß.

Insgesamt war es ein gelungener Auftritt unseres Vereins und sicherlich werden wir auch bei einer angedachten "Neuauflage" des Dorffestes in vermutlich 2 Jahren wieder mit von der Partie sein.

Nicht vergessen möchte ich in dieser Rückschau auch unsere Leichtathletikabteilung, die den größten Teil der Freiluftsaison 2023 sehr erfolgreich bestritten hat. Ausführliche Berichte hierzu findet ihr in diesem TuS-Kurier.

Ebenfalls erfolgreich verlief unser erster YOGA-Kurs mit Chrissi. Hier planen wir eine Neuauflage ab Mitte September. Informationen dazu werden wir zeitnah auf der Homepage veröffentlichen.

Für die Schülerinnen und Schüler beginnt im September auch wieder ein neuer Abschnitt. Egal ob Schulanfänger oder "Alter Hase", in einer neuen Klasse, vielleicht in einer neuen Trainingsgruppe mit neuen Trainern, einem neuen Team, auf Alle warten neue Herausforderungen, vielleicht neue Freunde und hoffentlich ganz viel



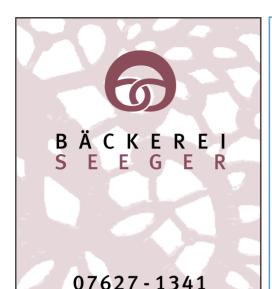
Spannendes, Neues und Schönes.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine gute Zeit, viel Gesundheit und Freude am Sport und der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten!

Für den Vorstand

Marian Wallner





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



Leichtathletik

LEICHTATHLETIK



Meisterschaften

Ende Juni fanden die Badischen Meisterschaften der U18/U20 und Männer in Schutterwald statt.

Ben Feiertag überraschte die Konkurrenz und wurde über 800m (2:01:47m) Badischer Meister. Maja Lindenmaier holte sich im Weitsprung (5,36m) die Silber- und über die 100m (13,01s) die Bronzemedaille. Ebenfalls Platz 3 im 100m Sprint (11,13s) und über die 200m (23,52s) Platz 5 erreichte Fabian Klein bei den Männern. Nina Wallner verpasst nur knapp das Treppchen Platz 4 über die 100m (13,40s) und 200m (27,57s). Eine neue Bestzeit und Platz 5 im 200m Lauf (23,75s) für Simon Klein und Platz 7 im Sprint über die 100m (11,81s.)

Bei den Süddeutschen Meisterschaften in Ulm sprang Maja Lindenmaier 5,46m weit und erreichte einen tollen sechsten Platz.

in schwäbische Weinstadt, hier fanden die Baden-Württembergischen Meisterschafnz ten statt.li- Bei sehr viel Gegenwind waren die Bedin

Bei sehr viel Gegenwind waren die Bedin gungen für die Läufe nicht optimal, Simon (100m und 200m), Nina (200m) und Ben (800m) konnten trotzdem wieder gute Leistungen erzielen.

Eine Woche später war unser Ziel das

Im Weitsprung hieß es am Ende für Maja 5,34m und Platz 5!

Fabian Klein startet zeitgleich bei den Deutschen Meisterschaften in Göttingen und konnte seine Bestleistung über 200m auf 22,06s verbessern,

Beim Abendsportfest in Denzlingen waren wir mit 14 Athleten vertreten, es war ein sehr erfolgreicher Wettkampf mit vielen neuen Bestleistungen.





BW-Mehrkampfmeisterschaften Mannheim

Am 29. Juli haben wir (Pia, Maja, Lina und Emma) uns in Begleitung von Birgit, Marion und Silke nach Mannheim aufgemacht. Dort sind wir am darauffolgenden Wochenende als 7-Kampf Mannschaft beim Baden-Württembergischen Mehrkampf angetreten.

Jede von uns hat ihren eigenen 7-Kampf erfolgreich absolviert und die 3 Besten wurden in die Mannschaftswertung aufgenommen.

Dabei sind wir in unserer Altersgruppe U18 Vierter geworden.

Auch wenn es nicht in allen Disziplinen ganz rund lief - wie immer im Siebenkampf - waren doch neue persönliche Bestleistungen dabei, über die wir uns freuen konnten. Diese haben unsere Laune auch wieder gehoben, nachdem wir um 7.30 morgens joggen gehen mussten.

Abends gab es Pizza und eine artistische Vorstellung direkt vor unserem Hotel. Dort waren wir aber nicht alleine, denn es waren einige Zehnkämpfer aus Weil und Freiburg sowie 2 weitere Siebenkämpferinnen aus Lörrach und Freiburg mit dabei.

Alle zusammen hatten wir ein sehr schönes, allerdings auch anstrengendes Wochenende in Mannheim. Danke nochmal an Birgit, die mit uns an (fast) alle Wettkämpfe fährt und uns immer unterstützt!

Lina und Emma lené





Leichtathletik

LEICHTATHLETIK

Unser Schülerabendsportfest ist nach 4 Jahren Abstinenz wieder da!

Am Freitagnachmittag (23. Juni) wurde von vielen fleißigen Helfern alles gerichtet für 100 teilnehmende Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren aus unterschiedlichen Vereinen des Bezirks.

Die weitaus größte Zahl der Kids kam aus unseren eigenen Gruppen der Leichtathletikabteilung, was uns natürlich als Veranstalter ganz besonders freute! chen, Getränken usw. eingedeckt hatten. Leider funktionierte das Stadionmikrofon für die Siegerehrung nicht, so dass unsere Jugendsprecherin Kathrina ihre Stimme maximal "aufdrehen" musste, um sich Gehör verschaffen zu können.

Die Kids wurden mit Urkunden, Sportbeutel und etwas Süßem für ihre Leistungen belohnt und manch einer kam aus dem



Es gab starke Konkurrenz aus Lörrach, Weil, Grenzach, Efringen-Kirchen und Rheinfelden, die sich natürlich auch einige vordere Plätze sicherten.

Um 17 Uhr ging es los mit dem Drei- bzw. Vierkampf für alle Gruppen, die von ihren Riegenführern von Station zu Station (Sprint, Wurf und Sprung) geführt wurden, bevor die 800m-Läufe starteten.

Im Anschluss führte die Jugendabteilung die heißersehnte Siegerehrung souverän durch, nachdem sich alle bei der Bewirtungshütte noch mit Pommes, Burger, KuStrahlen gar nicht mehr raus;-)

Die ersten drei der jeweiligen Wettkämpfe erhielten zusätzlich noch Medaillen.

Für viele der Kinder war es ihr erster Wettbewerb und hoffentlich auch nicht ihr letzter, denn obwohl ja bekanntlich nicht jeder auf dem Treppchen ganz vorne landen kann, macht es doch Spaß, dabei sein zu können und gemeinsam zu sporteln.

Natürlich wird ein gewisser Ehrgeiz immer dabei sein, aber für ganz viele Kinder ist es enorm wichtig, auch vermeintliche "Niederlagen" gut wegstecken zu lernen, wenn

LEICHTATHLETIK



es einmal nicht so läuft und sich auch mit denjenigen freuen zu können, die besser sind als man selbst (gilt natürlich auch für die Sieger umgekehrt- Respekt vor den Leistungen der anderen!).

Wir können natürlich nicht die gesamten Ergebnisse hier im TuS Kurier abdrucken (www.ladv.de), aber unsere Gold-, Silberund Bronzegewinner stellen wir hier zusammen:

Gold 800m: Theodor Hug

Emilie Haller

Clara Engel

Silber 800m: Henry Würger+

Liz Meier Heidi Füth

Bronze 800m: Samuel Laux

Leo Himmelsbach Natalie Attinger Inas El Harithy

Gold 3-Kampf: Tabea Kundlacz

Henry Würger Julius Rees Lilia Dietz

Giamelia Pagnozza

Silber 3-Kampf: Malte Kundlacz

Marlene Adler Theodor Hug Inas El Harithy, Lotta Kunimünch Lina Nowak Bronze 3-Kampf: Anneke Helene Quast

Clara Würger Leo Himmelsbach Hannes Rünzi Jonathan Trinler Heidi Füth Lena Römer

Luna Himmelsbach Silber 4-Kampf: Anneke Helene Quast

Tabea Kundlacz

Bronze 4-Kampf: Robin Ruch

Es war schön, das Wiesentalstadion wieder voll mit Kindern und vielen Zuschauern zu sehen und bedanken uns natürlich bei allen Helfern des Festes!

Wir genossen zum Schluss der Veranstaltung noch den Sonnenuntergang über dem Stadion, die letzten Burger und Muffins und das ein oder andere Kaltgetränk!

Silke Iené



SKI UND SNOWBOARD

Der Sommer in der Skiabteilung

Der Sommer war bisher sehr warm, aber glücklicherweise nicht so trocken wie der letzte. So konnten wir unser Sommerprogramm bisher gut durchziehen.

Abteilungssitzung:

Ski

Am 12. Mai fand unsere Abteilungssitzung in der "alten Halle" statt, mit Berichten des Vorstandes und der anschließenden Entlastung des Vorstandes. Bei den Wahlen gab es auch nichts neues. Folgende Ämter wurden bestätigt:

Abteilungsleiter Wolfgang Niedermayer Skischulleiter Dirk Glaser Kassiererin Conny Wetteskind Schriftführerin Isabella Glaser

Also, wie man sieht, weiterhin der altbewährte Vorstand.

Wichtige Termine in kurzer Übersicht

Wanderung Im Schwarzwald

Abteilungsfest Sauserbummel

Indoorcycling im OberFit

Skigymnastik

Saisoneröffnung für "Jung und Alt"

Skikurse Teil 1

Skikurse Teil 2

Skiausfahrt nach Saanenmöser

Samstag, o2. September

Samstag, 23. September, an der "Alten Halle"

Termin wir kurzfristig festgelegt, je nach Güte des "Neuen".

im Oktober mit Dietmar

ab o2. November um 19.00 Uhr

in der Wiesentalhalle

15.-17. Dezember in Andermatt

13./14. Januar sowie

20./21. Januar 2024 in Muggenbrunn 03./04. Februar in Muggenbrunn

März

Alle Termine auch auf unserer Internetseite www.tus-ski.de. Also die für Euch interessanten Termin notieren und mitmachen. Es macht Spaß mit uns.

Herrenschwand:

Am Wochenende 23.-25. Juni waren wir auf der Völklinger Hütte in Herrenschwand. Mit 13 Teilnehmern waren wir eine kleine, aber feine Gruppe, die ein schönes Wochenende verlebte.

Am Samstag stand eine gemeinsame Mountainbiketour auf dem Programm.

Drei Teilnehmer wollten lieber wandern und so machten sie sich unter der Führung von Friedrich Göller auf Erkundungstour.

Die drei Jugendlichen/Kinder machten sich mit ihren Mountainbikes unter der Führung von Rachel auf ins Freibad von Todtmoos. Nachdem wir von unserer Mountainbiketour wieder zurück waren, sollte Rolf die vier mit seinem Planwagen (alte VW-Pritsche mit Plane) im Schwimmbad abholen und so den Berg wieder hinaufbringen.

Und nun zum eigentlichen Plan für diesen Tag, die Mountainbiketour. Der Rest, sieben Teilnehmer, machten sich auf den Weg. Die Tour führte uns über schöne Wege, vorbei an den Gersbacher Windrädern bis oberhalb von Gersbach und wieder zurück. Am Hörnle oberhalb von Gersbach machten wir dann eine verdiente Pause. Wir verzehrten an einem schönen Flecken Erde die mitgebrachten Stärkungen und füllten den Flüssigkeitsverlust wieder auf. Danach machten wir uns auf den Rückweg.

Oberhalb von Herrenschwand pausierten wir nochmals. An diesem Rastplatz genehmigten wir uns noch ein kühles Bier und genossen den schönen Ausblick, bevor wir an die Hütte zurückfuhren.



Nachdem alle wieder angekommen waren (Mountainbiker, Wanderer und Schwimmbadbesucher) wurde bei Kaffee und verschiedenen Kaltgetränken die Erfahrungen des vergangenen Tages ausgetauscht. Der Reihe nach machten sich die Teilnehmer wieder frisch und man bereitete das Abendessen vor. Es sollte gegrillt werden, die einen bereiteten die Salate und andere den Grill vor.

Nachdem dann alles parat war, konnte es los gehen. Das Grillen gestaltete sich etwas schwierig, da der Grill das Fleisch eher trocknet als es zu grillen, es kam einfach keine vernünftige Hitze zustande, so dass wir auf Herd und Bratpfanne auswichen.

Gut gestärkt und zufrieden wurde nach dem Essen aufgeräumt und ein schöner Abend bei Spiel, Ratsch und Getränken begangen.



SKI UND SNOWBOARD



Gemeinsame Wanderung

Am Sonntag ging es gut ausgeruht und nach einem guten Frühstück auf zu einer gemeinsamen Wanderung. Am höchsten Punkt der Wanderung, nach einem recht steilen Anstieg, machten wir an einer Hütte Brotzeit und stärkten uns so für den Rest des Weges.

Die Einen zogen den Tisch im Schatten vor, die Anderen eher eine gemütliche Bank in der Sonne.

Wieder zurück an der Hütte räumten wir auf und packten unsere Autos, um nach einem wirklich schönen Wochenende den Heimweg anzutreten.

Wir kamen alle zu dem Schluss, das wird 2024 wiederholt, natürlich mit kleinen Verbesserungen, wie z.B. dem Grill.









Hiernoch etwas zur Info. Seiteinem 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.



Inhaber Benjamin Schröder
Hüsinger Straße 33
79585 Steinen-Höllstein
Mail: schroederbenjamin@gmx.de

Tel: 0172-1404727



Tel. 07627 / 92 00-0

Die Mühlehof Einrichtungen

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







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

Ski

SKI UND SNOWBOARD

Frankreichrunde

Am 8. Juni fuhren wir wieder unsere fast schon traditionelle Frankreichrunde.

Diese Tour wird immer an einem Samstag gefahren. Es geht von Steinen über Rümmingen, Binzen, Eimeldingen nach Märkt. In Märkt geht es über das Wehr auf die Insel zwischen Rhein und Kanal, auf dieser Insel fahren wir etwa 5 km bis zur Schleuse in Kembs. Hier kamen wir an, als gerade zwei Schiffe am Schleusen waren und die großen Kinder in uns mussten diesen Vorgang unbedingt genau verfolgen. Es war wirklich interessant wie eng es beim Ein- und Ausfahren, sowie beim Schleusen zu ging. Aber schließlich fuhren wir weiter auf der französischen Seite zurück nach Hüningen, wo wir, wie jedes Mal, bei Madam einkehrten. Hier genossen wir den

verschiedensten Variationen und dazu das eine oder andere Amer Bier

Dann ging es über die Dreiländerbrücke, den Dreiländergarten in Weil zur Wiese



und dann diese hinauf zurück nach Steinen, wo wir mit gut 60 km in den Beinen gut ankamen.



SKI UND SNOWBOARD

Donnerstagstouren:

Auch in diesem Sommer treffen wir uns wieder jeden Donnerstag um 18.30 Uhr an der "Alten Halle" zu unseren wöchentlichen Mountainbiketouren. Wir fahren wie jedes Jahr in zwei Gruppen.

Über die zahlreiche Teilnahme an den verschiedenen Touren freuen sich unsere Guides natürlich sehr.

Es ist nicht immer so leicht das Richtige zu finden, damit es zeitlich, von Schwierigkeitsgrad her usw. passt. Auch bekannte Wege verändern sich, z.B. durch Unwetter. Dann müssen unsere Guides eine Alternative in Kopf haben, um die Gruppen sicher wieder heimzubringen.

Aber auch das klappt mit den gut motivierten und gut lauten Gruppen immer sehr gut.

An dieser Stelle meinen herzlichen Dank an die Guides der ersten und zweiten Gruppe.

Nach überstandenen Strapazen gibt es dann immer noch, für die die wollen, eine kleine Stärkung und etwas Flüssigkeit im Vesuvio oder einer anderen Gastronomie in Steinen.





FITMIX

FitMix Neues Angebot beim TUS Höllstein

Ab Freitag, den 22.09.2023 nehmen wir eine neue Stunde in unser Angebot mit auf.

Die FitMix Stunde findet immer Freitags von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr in der alten Halle in Höllstein beim Sägewerk statt.

Die FitMix Stunde vereint verschiedene Trainingsbereiche und ist für jeden geeignet, der sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper nehmen möchte, unabhängig von Alter und Fitness Niveau.

Für weitere Fragen oder Anmeldung (zwingend erforderlich) steht euch Catrin Würger unter der Telefonnummer 07627-5888888 oder 01577-3848083 zur Verfügung.

Nach einem kleinen Aufwärmprogramm, mit welchem wir Herz-Kreislauf in Schwung bringen und die Durchblutung anregen, widmen wir uns im Hauptteil den Bereichen:

Aufbau und Kräftigung der Muskulatur mit dem eigenen Körpergewicht,

Mobilisation und Stabilisation unseres Körpers,

ebenfalls fließen in jeder Stunde Übungen aus dem Bereich des Beckenboden Trainings mit ein.

Die Stunde wird durch Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet.





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







Metzgete "zum satt essen" So. 15.10.2023 / 11:30 -14 UHR Alte Halle Höllstein, beim Sägewerk Vorverkauf € 17,am Veranstaltungstag € 19,-Kinder (6-12 Jahre) € (bis 6 Jahre kostenlos) Alle Preise exklusive Getränke

Vorverkaufsstellen: Bäckerei Seeger, Metzgerei Hug, Restaurant Hug

Reservation unter: **Tel. 07627/91809-22** oder **foerderverein@tus-hoellstein.de**



Wieder direkt von uns

Heizöl - Diesel

Ihr Partner aus Steinen

Aus der Region – für die Region

07627 - 92 46 25





Diesel + AdBlue **Tankstelle** Wiesenstrasse Steinen 24h geöffnet

















WANDERN



Über die Spießhörner bei Bernau

Die Wanderung am 16. Juli, geführt von Helmut Pfeiffer, startete in Bernau-Hof Richtung Scheibenfelsen.

Nach kurzer Wegstrecke haben wir die geplante Strecke verlassen, weil zeitgleich auf diesem Weg eine Ultra-Bike-Veranstaltung durchgeführt wurde. Helmut hat uns trotzdem auf alternativem Weg hinauf zum kleinen Spießhorn geführt.

Auf der dortigen Plattform legten wir eine Rast ein und haben den Blick über das Bernauer Hochtal genossen. Auf bequemen Weg steuerten wir das große Spießhorn an mit herrlichem Ausblick hinunter ins Menzenschwander Tal. Das nächste Ziel war die Krunkelbach-Hütte, bei der wir einkehrten und mit Kaffee und Kuchen wurden ein paar verbrauchte Kalorien wie-



der aufgefüllt. Im weiteren Verlauf ging es stetig bergab zu unseren Fahrzeugen zurück. Die Ruhe in Bernau-Hof war zwischenzeitlich wieder eingekehrt, die Biker alle verschwunden.

Eine schöne Tour ging zu Ende mit Dank an Helmut.



In eigener Sache

Liebe Vereinsmitglieder,

die Redaktion unserer Vereinszeitschrift "TuS-Kurier" werde ich aus persönlichen Gründen nicht mehr weiterführen.

Ich möchte dies an eine jüngere Generation übergeben, die vielleicht im Bereich Mediengestaltung tätig ist, entsprechendes Interesse hat und dadurch ihre Ideen verwirklichen könnte.

Ich würde mich natürlich freuen, wenn die Vereinszeitschrift weiterhin Bestand hat, egal in welcher Form, ob weiterhin in Papierform oder nur digital.



Die letzte von mir betreute Ausgabe wird "März 2024" sein.

Die Aufgabe der Redaktion betrifft auch die Verteilung.

Friedrich Göller

KÜCHENSTUDIO STEINEN GBR



IHR STUDIO FÜR

K. Vollmer & W.Trefzer

79585 Steinen • Lörracherstraße14

Telefon 0 76 27 / 20 50

Internet: kuechenstudio-steinen.de

UND

MONTAGE VON:

FINBAUSCHRÄNKEN

WIR FÜHREN STARKE MARKEN: SIEMENS BLANCO Brigitte Küchen

WANDERN



Auf dem Hotzenpfad

Am 13. August hat sich für die Wandergruppe Dieter Kernbach den Premiumwanderweg Hotzenpfad ausgesucht.

Wir starteten beim Segelflugplatz Hütten. Ein gemütlicher Weg über Wiesen und Wald führte hinunter zum Heidenwuhr, dem wir ein Stück folgten, bevor der Weg nach rechts abbog und hinauf auf die Höhe führte.

Der Fernblick zu den Alpen war uns leider verwehrt. Weiter ging es kreuz und quer über herrlich gelb blühende Wiesen und Wald zum Dekalogplatz. Zehn Granitfindlinge greifen hier die "Zehn-Gebote" des Alten Testament auf.



Hier steht auch eine über 100 Jahre alte Stechpalme, ein einzigartiges Naturdenkmal.



Ein weiteres Naturdenkmal auf den Hotzenpfad ist der berühmte Solfelsen, den wir passierten.

Durch einen herrlichen Buchenwald auf schmalem Pfad ging es vorbei an der historischen Wallmauer. Weiterhin leicht bergauf erreichten wir wieder die Höhe und den Segelflugplatz. In der Fliegerklause löschten wir unseren Durst und traten anschließend die Heimreise an.

Ein Dankeschön an Dieter durfte auch nicht fehlen.

WANDERN





GEBURTSTAGE

Runde Geburtstage

Geburtstag	Alter	Nach-/Vorname
12.10.1973	50	Schumacher, Mark
01.11.1973	50	Niemann, Sandra
29.09.1958	65	Fiederling, Susanne
19.11.1958	65	Gerspacher, Leo
04.12.1958	65	Kuttler-Heitz, Elke
14.10.1953	70	Trinler, Volker
30.10.1953	70	Schelker, Werner

Zum Geburtstag alles Gute!







MERSTETTER

FISENBAHNSTRASSE 5 79585 STEINEN

WWW.MODF-MFRSTFTTFR.DF INFO@MODE-MERSTETTER.DE (G)@MERSTETTER Tel. 0049 7627 1489

MARTIN LAIS Osteo Praxis für Physiotherapie

Im Seniorenzentrum "Mühlehof"



www.osteopathie-lais.de





Steinen

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



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



Inh. V. Spitz

Fachgeschäft für Augenoptik Contactlinsen - Zubehör

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



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

Unsere Marken die für Qualität bürgen





DORIS**STREICH.**







gollé**haug**



FUCHS SCHMITT





FRANK WALDER





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!

nen - Tel. 07627/91809-0 - www.hug-partyservice.de

NEUE MITGLIEDER

Nach-/Vorname

Abteilung Buliqi, Aian Leichtathletik Chakroun, Yasmina Leichtathletik Dickau, Uta Gesundheitssport Eckert, Nele Gesundheitssport Eckert, Samuel Gesundheitssport Fink, Dietmar Turnen-ledermänner Fink, Katia Gesundheitssport Fink, Madleen Leichtathletik Fuhler, Malou Hauptverein Gaeta, Rosalie Leichtathletik Granse, Lene Lorelai Leichtathletik

Hagen, Veronika Ski

Haab, Anouk

Jassen, Cora Leichtathletik Karali, Flif Leichtathletik Kava, Alva Leichtathletik Kaya, Selay Leichtathletik Levante, Matteo Leichtathletik Oktabec, Levin Leichtathletik Leichtathletik Pfisterer, Henry Leichtathletik Renz, Lina Russo, Emilio Leichtathletik Sutterer, Nico Leichtathletik Tschan, Valma Leichtathletik Tschan, Vilia Leichtathletik Wagner, Rianna Leichtathletik Zech. Manuela Gesundheitssport

Leichtathletik

Herzlich willkommen imTuS!

Migliederstand Mitte August 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

ABTEILUNGEN DES TUS HÖLLSTEIN





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



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





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



Tel.: 07622 / 688 00 22

Enkenstein

Fax: 07622 / 688 00 22





Das Anlagegespräch: die am besten investierten 30 Minuten des Jahres.

Machen Sie trotz Inflation mehr aus Ihrem Geld und erfahren Sie, welche Anlagestrategie zu Ihnen passt.

Jetzt Termin vereinbaren auf **sparkasse.de/anlegen**

Wenn's um Geld geht - Sparkasse.



Sparkasse Lörrach-Rheinfelden