# TUS-KURIER

Nr. 152 / März 2022

# SOLLTE. WÜRDE. KÖNNTE. MACHEN!

Sport macht glücklich, fit und hält gesund. Wann startest du?















Mit Online-Banking schnell und direkt zu Ihrer Sparkasse.Damit Sie Ihre Bankgeschäfte immer und überall erledigen können.

Jetzt freischalten auf s-lr.de/online

Weil's um mehr als 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



#### 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

#### lugendvertreter:

Kathrina Grauf, Tel. 01514 1211684 Johanna Urschel, Tel. 0152 38240297

#### 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:

02.04. / 07.05. / 04.06.2022



#### 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	4-5
Leichtathletik	6-7
Leichtathletik Jugend	8-14
Ski und Snowboard	16-19
Sportlexikon	20-22
Wanderplan	23
Gesundheitssport	24
Stellenausschreibung	25
Neue Mitglieder	32
Geburtstage	32

Titelbild: Friedrich Göller

Bitte beachten sie die neue Bankverbindung bei der Volksbank!

#### Zitat:

Habe stets Respekt vor dir, Respekt vor anderen und übernimm Verantwortung für deine Taten.

Dalai Lama

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

#### Liebe Vereinsmitglieder, liebe Sportfreunde,

ich wünsche Euch ein gutes Jahr und eine gute Gesundheit!

In aller Friede haben wir 2022 angefangen! Jeder bei sich zu Hause in aller Ruhe, es war so schön.

Es ist der 14. Februar 2022, es regnet und ich stehe vor meinem Computer in meinem Büro. Ich stehe da, ohne Idee und blicke durch mein Fenster ... Ich habe kein Thema für diesen TuS Kurier ... ist mein 33.

Warum habe ich kein Thema? Denn diese Pandemie lässt uns nicht viel Freiheit. Ich höre die, die Menschkontakte vermissen. In unseren Sporthallen findet noch nicht jeder Sport statt, da wir zu viele pandemische Regeln haben.

Die Arbeiten an der Laufbahn werden im Sommer stattfinden, es gibt also nicht viel zu erklären. Die Generalversammlung findet im Herbst statt, hier auch nichts zu sagen. Wir konnten kein Glühweinfest organisieren, also keine Bilder und keine Geschichten. Wir konnten auch keinen Neujahrsempfang organisieren... Und Sie wollen, dass ich Ihnen etwas erkläre?

Wenn Martin ein Traum hatte, oder wenn Mahâtma Liebe hatte, Henry hatte sein Kreuz, Bertha hatte Ihre Waffe, Willy seine Politik, Tenzin seine Toleranz, Nelson sein Bau... Wir alle haben die Wahl unserer Gedanken, wir alle haben die Möglichkeit, schön zu leben, sind frei, Sport

zu machen. Und könnten wir Sport treiben, wenn wir die Trainer(in) nicht hätten? Könnten wir diesen Sport auch ohne Abteilungsleiter(in) treiben? Könnten wir diesen Sport machen, wenn wir nicht diese Vorstandsmannschaft hätten? Ihr alle, habt so viel geopfert, habt so viele Geduld mit all den Covid-Regeln, die sich immer wieder ändern. Ihr verdient auch einen Preis! Ihr verdient mindestens den Preis eines Dankes, denn ohne Euch, der TuS würde nicht existieren.

Und jetzt? Ich bitte alle Leser darum, nicht unsere Partner und Sponsor zu vergessen! Sie brauchen unsere Hilfe! Und wenn ihr nicht genau wisst, welche Partner der TuS Höllstein hat, dann beachtet die Werbung in diesem Heft.

Liebe Sponsoren,

da wir keinen Neujahrsempfang organisieren konnten, nutzen wir diese Gelegenheit, um euch zu danken. Ohne euch würde es den TuS Kurier nicht geben. Danke!

Wie geschrieben, die nächste Generalversammlung wird im Herbst stattfinden. TuS sucht immer noch einen neuen Kassierer und einen Vorsitzenden der für die Event (Glühweinfest mit einem super Team als Organisationscomitee) & die Struktur sich kümmern wird.

Beide werden 12 Vorstandsitzungen maximum pro Jahr haben, daneben noch 3-4

Termine und natürlich ab und zu einige Sachen zu erledigen.

Der TuS Höllstein braucht ein neuer Wind, neue Ideen und frische Grundgedanken, die mit den Änderungen die Welt mitmacht. Ich lass Euch Laufen... Skifahren... Schwimmen... Ball Spielen... Fahrraden für den Frühling und Sommer vorbereiten und bei uns einfach Spaß haben.

Sportliche Grüße Siegfried für den Vorstand

100% Sport.
100% Spaß.
100% mein Ding!

# Leichtathletik

#### LEICHTATHLETIK

## Ausblick auf die bevorstehende Leichtathletik-Saison 2022

Die einzelnen Gruppen der Leichtathletikabteilung bereiten sich derzeit in den verschiedenen Hallen unserer Gemeinde mit viel Elan auf die kommende Saison vor.

Durch unsere Baustelle im Wiesental-Stadion werden die Trainingszeiten ab dem Frühjahr wieder auf andere Sportplätze (Wehr, Maulburg, Alte Halle und evtl. auch Lörrach) verteilt werden müssen.

Nähere Informationen gibt es dann bei den jeweiligen Trainern, wenn es so weit ist.

Hoffentlich können in diesem Jahr auch wieder die offiziellen Wettkämpfe stattfinden, die für unseren Bezirk geplant sind. Zusätzlich gibt es bestimmt einige andere Veranstaltungen, an denen die Leichtathleten teilnehmen können.

Die Informationen werden kurzfristig über die Trainer in den Stunden der einzelnen Gruppen gegeben.

Die offiziellen Bezirkswettkämpfe 2022 wurden vorläufig wie folgt festgelegt:

30. April / 01. Mai Bahneröffnung in Weil am Rhein (Teilnehmer ab 12 Jahre)

o7. / o8. Mai Mehrkampf in Rheinfelden

14. / 15. Mai Block-Wettkämpfe in Wehr

21. Mai Regio-Meisterschaften in Lörrach

### KÜCHENSTUDIO STEINEN GDR

IHR STUDIO FÜR



UND

#### K. Vollmer & W.Trefzer

79585 Steinen • Lörracherstraße14

Telefon 0 76 27 / 20 50

Internet: kuechenstudio-steinen.de

BAD

MONTAGE VON:

EINBAUSCHRÄNKEN

WIR FÜHREN STARKE MARKEN: SIEMENS BLANCO Brigitte Küchen

o3. Juli

U12 / U14 - Meisterschaften in Wehr (Ausrichter TuS Höllstein!)

23. Juli DSMM in Waldshut-Tiengen

Für den Termin am 03. Juli für die U12 und U14 (Marians Gruppe) in Wehr sind wir als Ausrichter eingetragen: Wir müssen uns um die Organisation und Bewirtung kümmern und hoffen natürlich auch auf die Unterstützung von Seiten der Eltern und der Kampfrichter.

Normalerweise würde ein Wettkampf des Bezirks bei uns im Stadion stattfinden, aber das klappt in diesem Jahr wegen der verzögerten Bahnsanierung nicht.

Vielleicht können wir im Spätsommer oder Herbst unsere Vereinsmeisterschaften im Wiesental-Stadion mit neuer Laufbahn organisieren - hoffen wir, dass es klappt! Für den TuS Höllstein als Verein wäre es sehr schön, wenn zahlreiche Kinder/Jugendliche und auch Erwachsene an den Wettkämpfen teilnehmen würden.

Es kommt nie darauf an, auf einem der ersten Plätze zu landen, sondern vielmehr Spaß an der Atmosphäre im Stadion und an dem gemeinsamen Event zu haben (ein gesunder Ehrgeiz kann dabei natürlich nicht schaden).

Das Anfeuern und Mitfiebern ist schön für alle Leichtathleten und Trainer und kann dann sowohl zu tollen Ergebnissen als auch Erlebnissen führen!

In diesem Sinne:

Auf die Plätze, fertig, los....in die Saison 2022!

Viel Spaß weiterhin für alle im Training wünscht

Eure LA-Abteilung



# Leichtathletik

#### LEICHTATHLETIK-JUGEND

## Die Leichtathletikgruppe startet aktiv ins Jahr 2022.

Seit dem 3.01.2022 nimmt die Gruppe jeden zweiten Montag von 19:00-20.30 Uhr, fünf mal an einem Functional Fitness Training im Gesundheitszentrum Maxx in Höllstein teil. Hier wird die Ausdauer, sowie Kraft, Koordination und Durchhaltevermögen trainiert und ausgebaut.

Das Training wird von einem Personaltrainer geleitet, der mit seinem Humor und seiner stets lustigen Art, das Training sehr abwechslungsreich, motivierend und spaßig gestaltet.

Hier gehört der Muskelkater am nächsten Tag natürlich mit dazu.

Von Kathrina Grauf und Johanna Urschel









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

Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag Di. - So. 10<sup>30</sup> - 14<sup>00</sup> und 17<sup>00</sup> - 24<sup>00</sup> Eisenbahnstraße 4/1 · 79585 Steinen Tel. 07627 / 924155



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

### 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



#### Nikolaus besuchte die Kinder

Nachdem das Glühweinfest 2021 erneut wegen Corona abgesagt werden musst, war die Planung, dass wenigstens die Nikolauswanderung für die Kinder durchgeführt werden soll. Für eine Veranstaltung im Freien waren die Auflagen zu diesem Zeitpunkt nicht so streng. Je näher jedoch der Termin heranrückte, desto strenger wurden die Auflagen. Zusammen mit der Vorstandschaft und den Übungsleiterinnen der einzelnen Gruppen wurde entschieden, dass der Nikolaus im Dezember die einzelnen Gruppen während er Übungsstunden besucht. Für die Kinder soll es eine Überraschung werden. Die Vorbereitungen liefen bereits und wurden fortgeführt. Regina Wehrer hat alleine circa 130 Säckchen befüllt mit Süßigkeiten. Mandarine und selbstgebackene Chrätti-Männli. Ich denke, Regina hat dafür einen besonderen Dank verdient.

Jedes Kind sollte schließlich die Möglichkeit haben, anlässlich des Besuches der Nikolaus mit einem Griff in den Krabbelsack, ein kleines Geschenk zu ergattern.

Dann war es soweit: Am o8. Dezember erschien der Nikolaus zuerst bei der Gruppe Vorschulturnen\_5-6 J., anschließend bei der Kinder-Leichtathletik Gruppe 6-7 J. und zuletzt noch bei der Kinder-Leichtathletik Gruppe 8-9 J..

Eine Verschnaufpause hatten sich der Nikolaus und sein Knecht Ruprecht nun verdient.

Der nächste Besuch war dann am 13. Dezember bei der Gruppe-Kleinkindturnen\_3-4 J. und anschließend bei der Gruppe-Eltern-Kind\_2-3 J.











Sehr zufrieden zeigten sich alle, über die überraschten und strahlenden Gesichter der Kinder. Vereinzelt wurden kleine Gedichte vorgetragen und Weihnachtslieder gesungen.

Die Veranstaltung war für alle Beteiligten eine schöne Sache und dies mit der Hoffnung verbunden, dass in diesem Jahr das Glühweinfest und die Nikolauswanderung wieder in der Form wie vor Corona stattfinden kann.

Friedrich Göller











#### 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















# Ski

#### SKI UND SNOWBOARD

#### Skikurse in Muggenbrunn

Endlich wieder ein Winter in dem wir unseren Lieblingssport nachgehen können. Nach zwei Wintern nahezu ohne Ski zu fahren (einer ohne Schnee und der andere blockiert durch Corona).

An zwei Wochenenden im Januar und einem im Februar haben wir wieder unsere Skikurse für Groß und Klein abgehalten. Veranstaltungsort war der Wasenlift in Muggenbrunn.

Hier bekommen wir vom Liftbetreiber immer einen geeigneten Platz für den Aufbau unseres Skikindergartens, in dem wir die Kleinsten langsam und an den Gebrauch der Skier gewöhnen können. Im mit Netzen gesicherten Skikindergarten lernen

die Kinder das Laufen mit dem Ski, dann rutschen und bremsen, sowie Bögen fahren. Weiterhin gibt es eine Wippe und Brücken, um das Gleichgewicht der Kleinen zu trainieren.

So haben wir an den 3 Wochenenden 41 Kinder innerhalb von jeweils zwei Tagen an den Lift gebracht. Bei diesem Schritt kommt uns der Zauberteppich in Muggenbrunn sehr zu Gute, sodass wir in mehreren kleinen Schritten schulen und üben können, um weiter auf dem bereits erlernten aufzubauen.

Der größte Teil der Kinder konnte nach 2 Tagen selbstständigmit dem Bügellift liften.



#### SKI UND SNOWBOARD



Aber es wurden nicht nur Anfängerkinder betreut, sondern auch Einsteiger und Fortgeschrittene Kinder, sowie 10 Erwachsene, die ebenfalls das Skifahren erlernen wollten. Die meisten Erwachsenen haben eine großartige Motivation doch noch diesen Sport zu erlernen, um dann mit ihren Kindern gemeinsam Skifahren gehen zu können. Auch bei den Erwachsenen konnten wir alle innerhalb von 2 Tagen an den Lift bringen. Sodass sie ihre ersten Abfahrten erleben und genießen konnten.

Bei dem Equipment wurden wir von 2 Firmen unterstützt. Wer noch keinen Ski usw. kaufen wollte, konnte sich alles bei Sport Lehr in Todtnau ausleihen. Um unser Material für den Skikindergarten und andere Dinge, wie Slalomstangen usw. transportieren zu können, hat uns die Firma ISOTEC ihren Anhänger zur Verfügung gestellt. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an diese beiden Firmen.



#### SKI UND SNOWBOARD

Zum Abschluss eines jeden Zweitageblocks gab es für alle Teilnehmer, klein und groß, eine Medaille sowie ein Überraschungsei.

Ein besonderer Dank gilt natürlich auch dem Skilehrerteam, das an diesen sechs Tagen eine tolle Arbeit abgeliefert hat. Dank ihres unermüdlichen Einsatzes konnten wir alle Teilnehmer und auch die Eltern der Kinder voll zufrieden stellen. Auf diesem Bild ist auch unser neues Outfit zu sehen, das in diesem Jahr das erste Mal zum Einsatz kam.

Wie man auf allen Bildern sieht kam uns an den drei Wochenenden auch das Wetter sehr entgegen. Also alles in allem nach 2 Jahren wieder mal eine Top Veranstaltung. Und wer jetzt Lust bekommen hat, wir machen weiter im Januar und Februar 2023. Zu finden sind wir dort wo diese Fahnen stehen.





#### SKI UND SNOWBOARD

Ich möchte natürlich auch nicht unsere zweite Veranstaltung vergessen, die bereits die gesamte Wintersaison läuft. Hier leisten unsere Übungsleiter unter erschwerten Coronabedingungen ebenfalls sehr gute Arbeit.

Jeden Donnerstag ab 19.00 Uhr findet in der Wiesentalhalle unsere Skigymnastik statt. Die immer gleichbleibende gute Teilnehmerzahl bestätige die gute Arbeit der drei Übungsleiter. Ebenfalls auch an Jenny, Nicole und Dietmar hier ein herzliches Dankeschön. Hier noch etwas ganz Frisches. Seit kurzem hat der TuS eine Internet Verkaufsbörse. Auf dieser könnt Ihr gebrauchte Artikel anbieten, bzw. nach Artikeln suchen, die ihr erwerben wollt.

https://tus-hoellstein.elver-boerse.net/

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

#### **Wichtige Termine**

#### **Abschlussfahrt**

o1. - o3. April 2022 nach Flims/Laax auf das Berghaus Nagens

#### Radfahren

14. April 2022, Radfahren in drei Gruppen als Sommerprogramm, Treffen donnerstags, im April 18.30 Uhr, ab Mai 19.00 Uhr "Alte Halle"

#### **Abteilungssitzung**

Freitag, 13. Mai 2022, Beginn 19.00 Uhr, in der "Alten Halle".

#### Hüttenwochenende in Andermatt

24. - 26. Juni 2022 seit vielen Jahren im Programm. Ein Wochenende zum Wandern und Ausspannen.

#### **Weitere Termine**

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

#### **SPORTLEXIKON**

In unregelmäßigen Abständen werden unter Rubrik "Sportlexikon" allgemeine Informationen zu Sportarten, Trainingstipps oder sportmedizinische Ansätze veröffentlicht. Quelle hierfür ist die Website des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) Redaktion

#### AGONIST/ANTAGONIST

Hat sich ein Muskel einmal kontrahiert, kann er sich nicht mehr selbstständig dehnen. Für die Bewegung eines Körperteils in unterschiedliche Richtungen müssen daher mehrere Muskeln nacheinander- oder zusammenwirken. Der eine Bewegung bestimmende Muskel wird als Agonist bezeichnet.



Schaubild: Wechselspiel von Agonist und Antagonist.

Als Agonist werden in der Regel diejenigen Muskeln bezeichnet, die eine Bewegung aktiv, d.h. durch Kontraktion ihrer Fasern bestimmen. Die dem Agonisten entgegengesetzt wirkenden Muskeln heißen Antagonisten. Die Kennzeichnung von Agonist beziehungsweise Antagonist ist in Abhängigkeit von der Bewegung variabel. Muskeln, die miteinander eine Bewegung bestimmen, werden als Synergisten bezeichnet.

Ein ständiges Wechselspiel beziehungsweise Zusammenwirken von Agonisten, Antagonisten und Synergisten sorgt für einen harmonischen und verletzungsfreien Ablauf von Bewegungen. (wb)

#### **ACHILLESSEHNE**

Die Achillessehne ist die dickste und stärkste Sehne des Körpers. Sie zeigt schon im Alter von 25 bis 30 Jahren erste degenerative Veränderungen. Häufig kommt es durch

hohe Belastungen auch zu Entzündungen der Sehne, den so genannten Achillodynien. Beide Entwicklungen stellen eine Schwächung der Sehne dar.

Der Achillessehnenriss gehört zu den häufigsten Sehnenverletzungen im Sport. Er tritt vorwiegend im Bereich der Ballsportarten und Rückschlagspiele sowie bei Läufern und Springern auf. Achillessehnenrisse treten meist dann auf, wenn eine geschwächte Sehne verstärkt ruckartig belastet wird. Vorwiegend bei Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität nach kürzeren oder längeren Trainingspausen. Achillessehnenrisse können komplett (vgl. Abb.) oder inkomplett sein.

Der Achillessehnenriss ist durch einen intensiven Schmerz im Bereich der Sehne und eine sich entwickelnde Schwellung im Bereich des Fußes gekennzeichnet. Das Gehen auf dem betroffenen Fuß und die Fußstreckung sind nur eingeschränkt möglich. Im Sehnenverlauf kann häufig ein Defekt gefühlt werden. Die Behandlung durch einen Arzt ist unumgänglich. Die gerissene Sehne wird meistens operiert und für ca. 6 bis 8 Wochen ruhig gestellt. Danach erfolgen erste krankengymnastische Bewegungsübungen. Das Erlangen der vollen Belastbarkeit kann 6 bis 12 Monate betragen.



#### **ATEMGYMNASTIK**

Mit Atemgymnastik wird ein Programm ausgewählter Übungen bezeichnet, das die Bewusstmachung der Atmung fördert und ungünstige Atemgewohnheiten abbaut .

Bewegungsmangel, andauernder Stress, Atemlosigkeit und schlechte Atemgewohnheiten führen zu einer Sauerstoffmangelversorgung des Organismus. Unwohlsein, Müdigkeit, Kraft- und Lustlosigkeit sind häufige Folgen. Ziel der Atemgymnastik ist es, mit ausgewählten Atem- und Bewegungsübungen die Atmung bewusst zu machen, den Atemapparat (Nase, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien, Lunge) zu schulen und zu pflegen, die Atemmuskulatur zu stärken und die Atemtechnik zu verbessern, um Spannungszustände zu lösen und die Gesunderhaltung des Organismus zu fördern. (wb)

Ausdauer ist die Fähigkeit, eine sportliche Anforderung ohne Ermüdung möglichst lange durchzuführen sowie einem ermüdungsbedingten Abbruch der sportlichen Anforderung möglichst lange zu widerstehen.

#### **SPORTLEXIKON**

- Aerobe und anaerobe Ausdauer: Unter dem Aspekt der muskulären Energiebereitstellung unterteilt man die Ausdauer in eine aerobe und anaerobe Ausdauer. Steht Sauerstoff in ausreichender Menge zur oxydativen Verbrennung der Energieträger zur Verfügung, spricht man von aerober Ausdauer. Ist die Sauerstoffzufuhr auf Grund hoher Belastungsintensität unzureichend, wird die Energie unter dem Eingehen einer Sauerstoffschuld bereitgestellt. In diesem Fall spricht man von anaerober Ausdauer. In der Sportpraxis treten beide Formen meist kombiniert auf.
- Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer: Unter dem Aspekt der Zeitdauer unterteilt man in Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer. Die Kurzzeitausdauer umfasst Belastungen von 45 Sekunden bis 2 Minuten mit überwiegend anaerober Energiebereitstellung. Die Mittelzeitausdauer entspricht einer Belastung von 2 bis 8 Minuten mit zunehmender aerober Energiegewinnung. Die Langzeitausdauer umfasst Belastungen über 8 Minuten mit fast ausschließlich aerober Energiebereitstellung. Die Energieversorgung erfolgt bei Ausdauerbelastungen durch das zusammenwirken von Glukosestoffwechsel und Fettstoffwechsel. Hierbei nimmt mit steigender Belastungsdauer der Anteil des Fettstoffwechsels zu, während der Glukosestoffwechsel reduziert wird.
- Allgemeine und die lokale Ausdauer: Unter dem Aspekt der beteiligten Muskulatur unterscheidet man die allgemeine und die lokale Ausdauer. Die allgemeine Ausdauer umfasst die Ausdauerfähigkeit bei sportlichen Belastungen, die mehr 1/7 bis 1/6 der gesamten Muskulatur beanspruchen. Die lokale Ausdauer beinhaltet die Beteiligung von weniger als 1/7 bis 1/6 der Gesamtmuskelmasse.
- Allgemeine und spezielle Ausdauer: Die allgemeine Ausdauer ist eine sportartunabhängige Form der Ausdauer, sie wird auch als Grundlagenausdauer bezeichnet (Herz-Kreislauf-Kapazität). Die spezielle Ausdauer bezeichnet eine sportartspezifische Form der Ausdauer und ist vergleichbar mit der lokalen Ausdauer. Die Bezeichnungen spezielle Ausdauer und lokale Ausdauer werden zum Teil synonym verwendet.
- Dynamische und statische Ausdauer: Die dynamische Ausdauer bezieht sich auf die Ausdauerfähigkeit bei Bewegungen. Die statische Ausdauer umfasst die Ausdauerfähigkeit bei gehaltenen Übungen.
- Ausdauer und Gesundheitssport: Im Bereich des Gesundheitssports, der Prävention und der Rehabilitation sind die allgemeine aerobe dynamische Ausdauerfähigkeit (Herz-Kreislauf-Erkrankungen) und die lokale aerobe dynamische Ausdauerfähigkeit (Erkrankungen des Bewegungsapparates) von zentraler Bedeutung. (wb)



MO, 18. April 2022 (Ostermontag)

Göller

Weidbuchen und Alpenblick/Schönau

SO, 08. Mai 2022

Kernbach

Kaiserstuhl-Lösholwege (Achkarren)

SO, 19. Juni 2022

Göller

Gurnigel (Wasserscheide)-Homad-Leiterenpass/CH

SO, 24. Juli 2022

Gräter

Berge, Täler, Wiesen u. Wälder (Bad Säckingen)

SO, 28. August 2022

Pfeiffer

Ehrsberg - Runde, vorbei am Wannenkopf

SO, 25. September 2022

Göller

Fabelhafte Welt der Schluchten

SO, 16. Oktober 2022

Gräter

Rundwanderung oberhalb Tunau

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 2 07627-1252

# Gesundheitssport

#### **GESUNDHEITSSPORT**

#### **Neues Trainingsangebot**

Ab dem 07.03.2022 startet montags ein neues Trainingsangebot in der "Alten Halle" in Höllstein.

Unter dem Titel "Performance Workout" trainiert Lizzy mit euch von 17:45 - 19:15 Uhr eure Kraftausdauer, Koordination und Kondition. Hierbei kommen Inhalte aus dem Bereich allgemeines Fitnesstraining,

Intervalltraining und Funktional Fitness zum Finsatz.

Wenn ihr dieses schweißtreibende, anstrengende und sicher begeisternde Angebot ausprobieren wollt, meldet euch bitte per Mail bei Lizzy unter "lisa.schroeder@tus-hoellstein.de".



#### Der TuS Höllstein sucht einen neuen Kassierer

#### Folgende Aufgaben fallen an:

- Abwicklung des Zahlungsverkehrs
- Führung der Vereinskasse
- Erstellung/Bearbeitung von Rechnungen (Ein- und Ausgangsrechnungen)
- Einzug Mitgliedsbeiträge inkl. Mahnwesen,
- Bearbeitung von Zuschussanträgen (z.B. durch Landessportbünde)
- Erledigung aller Steuerangelegenheiten des Vereins
- Berichterstattung über die Finanz- und Vermögenslage (Vorstand, Mitgliederversammlung)

#### Das solltest Du mitbringen:

- Kaufmännische und buchhalterische Kenntnisse
- Grundkenntnisse im Vereins- und Satzungsrecht
- Erfahrung im Steuerrecht
- Erfahrung im Umgang mit den Office-Paketen
- gewissenhaftes und sorgfältiges Arbeiten
- analytisches Denkvermögen und Strukturiertes Handeln

Wenn Du Spaß am Vereinsleben hast und mit dazu beitragen willst, dass der TuS Höllstein weiterhin erfolgreich arbeitet, bist Du bei uns genau richtig.

Bei Fragen zu o.g. Position kannst Du Dich gern an den Vorstand des TuS Höllstein wenden: vorstand@tus-hoellstein.de. Auf unserer Homepage www.tus-hoellstein.de findest Du weitere Kontaktdaten.

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung der Vorstand des TuS Höllstein



Luisa ist aus Überzeugung #NaturPionier. Und du? www.naturpionier.de



Eine Marke der Energiedienst-Gruppe





Täglich wechselnde Mittagsmenü Alle Gerichte auch zum Mitnehmen



# MERSTETTER

EISENBAHNSTRASSE 5 79585 STFINEN

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

## MARTIN LAIS Osteo Praxis für Physiotherapie

Im Seniorenzentrum "Mühlehof"



www.osteopathie-lais.de







www.tus-hoellstein.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



#### 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**

Adler, Marlene	Leichtathletik	Kundlacz, Malte	Leichtathletik
Basegmez, Melodi	Leichtathletik	Kunimünch, Jonas	Leichtathletik
Boschbach, Erik Samu	Leichtathletik	Kuri, Leo	Leichtathletik
Dietz, Malo	Leichtathletik	Neumann, Finja	Leichtathletik
Ebner, Jonas	Leichtathletik	Neupert, Claudia	Gesundheitssport
Hartl, Ella	Leichtathletik	Oßwald, Leon	Leichtathletik
Huber, Mika	Leichtathletik	Wellinger, Samira	Leichtathletik
Korkmaz, Ela Nur	Leichtathletik	Wörle, Phil	Leichtathletik

#### Herzlich willkommen im TuS!

Mitgliederstand Mitte Februar 2022: 983

#### Geburtstage

Geburtstag	Alter	Nach-/Vorname	04.06.1957	65	Trinler, Petra
25.03.1972	50	Schumacher, Iwona	13.04.1952	70	Lindgens, Jürgen
29.03.1972	50	Eiche, Heike	23.04.1952	70	Braun, Albert
31.05.1972	50	Trefzger, Kirsten	25.04.1952	70	Wagner, Waltraud
02.06.1972	50	Stroppel, Daniela	18.06.1952	70	Hagedorn, Daniele
10.04.1962	60	Gross, Silvia	29.05.1947	75	Hug, Karl-Friedrich
18.04.1962	60	Grether, Bernd	16.06.1947	75	von Ow, Evi
27.04.1962	60	Müller, Waltraud	18.06.1947	75	Weitze, Marielies
30.05.1957	65	Eckerlin, Rita			

#### **Zum Geburtstag alles Gute!**

#### 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**

#### **HÖLLSTEIN**



Petra Steih Tel. 07627 5970048



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



Wolfgang Niedermayer Tel. 0172 7616213



Carolin Walasek volleyball@tushoellstein.de

#### Liebe TuS-Mitglieder,

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



#### 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

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

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

- 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













#### Regional, phänomenal - alles rund um die Logistik



#### Ihr Systemlieferant

Adrians GmbH Rotfluhstr. 6 79713 Bad Säckingen

Inhaber: Danny Berardinucci

www.adrians.de www.adrians24.de www.packsynergy.de www.tigerproducts.de

verkauf@adrians.de