

# TUS-KURIER

Nr. 145

Juni 2020



Gesundheitssport



Leichtathletik



Ski

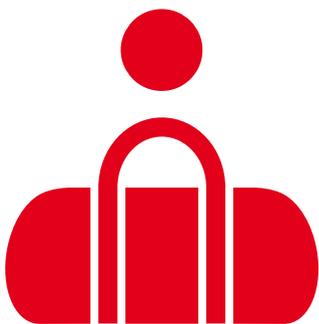


Volleyball

Turn- und Sportverein Höllstein 1907 e.V.



# Dabeisein ist einfach.



[sparkasse-loerrach.de](http://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



### 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:

04.07., 01.08., 05.09.2020



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	4-6
Leichtathletik	8-16
Ski & Snowboard	18
Wandern	19-24
Jedermänner	25-26
Abzeichen	27-29
Rewe-Aktion	32
Neue Mitglieder	33
Geburtstage	33

Titelbild: Friedrich Göller

## Zitat:

„Die schwierigste Zeit in unserem  
Leben ist die beste Gelegenheit,  
innere Stärke zu entwickeln.“

Dalai Lama (1935\*)

[www.tus-hoellstein.de](http://www.tus-hoellstein.de) | [www.tus-ski.de](http://www.tus-ski.de)

## **Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leserinnen und Leser,**

mit dieser Ausgabe des TuS Kurier haltet ihr ein Heft in der Hand, das inhaltlich von der Corona-Krise beeinflusst ist. Rund 2 Monate lag das Vereinsleben komplett brach. Keine Wettkämpfe, keine Veranstaltungen, kein Training weder in der Halle noch im Stadion. Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen und vieles mehr in der Wirtschaft und im privaten Umfeld haben das Leben beeinflusst.

So stellte sich die Frage: Kann/soll der TuS Kurier erscheinen oder setzen wir mal ein Quartal aus? Es fanden ja keine der üblichen Aktivitäten statt, über die berichtet wird und das Vereinsleben widerspiegeln.

Damit der Kontakt zu den Mitgliedern in dieser schwierigen Zeit nicht gänzlich abbricht, ist die Entscheidung gefallen: Der TuS Kurier muss erscheinen, es sollen die Mitglieder berichten, wie sie die schwierige Zeit gestalten und wie sich z.B. unsere aktiven Leichtathleten fit halten. Der TuS lebt auch in schwierigen Zeiten, war das Motto.

Einige Trainer und Trainerinnen, haben für ihre Athleten ein Programm ausgearbeitet, wie man zu Hause ein Fitnessprogramm absolvieren kann. Auch auf privater Basis haben sich Mitglieder zu sportlichen Aktivitäten verabredet. Dies bildet den Schwerpunkt in diesem Heft ab. Ihr werdet sehen, dass unsere Mitglieder kreativ waren und sich nicht vom „Virus“ haben unterkriegen lassen.

Bitte bedenkt auch, dass nahezu zeitgleich zum Redaktionsschluss (Mitte Mai) die ersten Lockerungen in Kraft getreten sind und unter strengen Auflagen ein Trainingsbetrieb „auf öffentlichen und privaten Sportanlagen und Sportstätten (Freiluftsportanlagen)“ unter Wahrung einer Abstandregelung und Hygienevorschriften, wieder möglich war. Die Leichtathleten haben ihr Training wieder begonnen und auch das Training für das Sportabzeichen startete am 19. Mai. Die Altpapier-Sammlungen dürfen auch wieder durchgeführt werden, bringt deshalb das Altpapier zur Vereinssammlung, um die in den letzten Monaten entgangenen Einnahmen wenigstens etwas zu kompensieren. Wenn ihr das Heft lest, haben sich wahrscheinlich weitere Lockerungen ergeben, die bei Redaktionsschluss nicht bekannt waren und zwischenzeitlich das Vereinsleben wieder in kleinen Schritten hochfährt.

In diesem Sinne, bleibt gesund und weiterhin aktiv, so dass wir bald wieder zu unserem gemeinsamen Training und Aktivitäten in den Abteilungen und Gruppen zurückkehren können. Ein besonderer Dank geht an die bisherigen und neuen Inserenten im TuS Kurier, die auch in dieser schwierigen Zeit weiterhin mit einem Inserat die Herausgabe des TuS Kurier ermöglichen. Wir bitten euch deshalb, berücksichtigt bei euren Kaufentscheidungen die Inserenten.

Eure Redaktion  
*TuS Kurier*

## Liebe Sportsfreunde,

Man hört auf der Strasse «Wir haben eine schwierige Situation gelebt, zum Glück ist es jetzt vorbei»...

Wir mussten aus guten Gründen zu Hause bleiben und durften nicht trainieren, ausser allein für sich. Viele von uns sind direkt oder indirekt von diesem Virus betroffen und es hat viel Traurigkeit – oder mehr - gegeben. Was kann man meinen, wenn die Menschen sich für Klopapier schlagen? Wie soll man reagieren, wenn einige nur auf ihren Bauchnabel gucken? Schaut mal die Menschen, können wir stolz sein über unsere Reaktion? Anderes Beispiel die ich nicht verstehe: In der heutigen Zeit demonstrieren Leute «für Freiheit, weil diese Pandemie nicht so gefährlich ist» und genau diese Leute haben 2 Meter Abstand und tragen Maske... wo ist die Logik? Oder eine im Fernsehen mit etwa 30 Jahre jung, die gesagt hat «es erinnert uns an die Zeit vor 80 Jahren »... echt jetzt, man kann etwas vergleichen mit etwas wo man nicht kennt? Aahh lieber Siegfried, ich weiss, Du bist nur schwer von Begriff... oder ein Schwitzer, also langsamer...

Diese Wochen – die noch nicht vorbei sind – Achtung! – haben auch etwas ganz schönes gezeigt: Dieser Virus hat Tugend und Wirksamkeit, er probiert uns das Augenlicht zurück zu geben von unserem Lebensstil, der klimaschädlich ist. Die Erde hat etwas zurück genommen was wir ihr genommen hatten und die Natur machte ihr Gesetz, indem sie ihre Rechte übernimmt. Und wenn diesen Wochen auch die Erinnerung zurückgeben wollten, zu den vergessenen Werten, die hinter unseren Ambitionen stehen, plötzlich sieht man ähnlich, solidarisch. Ja, er zeigt uns, dass wir alle im gleichen Boot sind. Und wenn dieser Virus die Fähigkeit hat, uns daran zu erinnern, was uns wirklich wichtig ist?

Am Anfang habe ich kein Hilfe-Zentrum gesehen und es hat mich sehr beschäftigt. Es gab viele Leute, die nicht nach draussen dürften und wenige die Sie Die helfen... Also los, Helfer bei TuS und FC suchen, Bürgermeister und Gemeinderat informieren, dass wir da sind, um zu helfen sowie der Seniorengenossenschaft, die Gemeinde hat durch die Presse informiert et Hop «on y va». Hier die Tonne raus gemacht, da kurz Hygiene Sachen eingekauft für Opas – dazu Klopapier aber ohne Kampf – den Hund der Grossmama holen und ein Spaziergang gemacht usw... nur Kleinigkeit würden gemacht und wir brauchten nicht viele Helfer aber: es war sensationell eine richtige Nachbarschaftshilfe leben zu dürfen.

Unter klare und viele Regeln können wir draussen trainieren, und viele sind schon draussen. Bitte nach jedem Training aller Sport- und Trainingsgeräte reinigen und desinfizieren, am besten sollte ein Eimer mit Wasser und Flüssigseife und ein Lappen zu verwenden sein. Ich wünsche euch viel Spass!

Während diese Zeit habt ihr vielleicht gelesen in die Presse, dass das Regierungspräsidium den Zuschuss für die Laufbahn genehmigt hat. Den Bewilligungsbescheid hat die Gemeinde

oder wird ihn erhalten. Wir – TuS Höllstein – haben die Vorplanung bezahlt, unsere Anfrage in der Sportregierung ist akzeptiert und was jetzt? Es liegt bei der Gemeinde (Bauamt, Bürgermeister und Gemeinderat) einige Sachen zu machen, genehmigen und verteilen mit dem Ziel so früh wie möglich Anfang 2021 die Arbeit anfangen zu können. Es liegt nicht mehr in unsere Hand... aber keine Angst, mit der Hilfe von Hadi und Marian bleibe ich dran...

Unser Friedrich Göller wollte unbedingt ein TuS-Kurier erstellen – auch wenn wir sportlich nicht viel zu schreiben haben – Danke Friedrich! Genau das ist „eine Kleinigkeit“ die wichtig für viele ist. Du hast ein großes Herz! Also liebe Leser, ihr könnt jetzt in euren Kopf sagen „Danke Friedrich“... vielleicht wird er es hören... mal sehen...

Auf jeden Fall wünscht der Vorstand euch alle viel Spaß beim Lesen des TuS Kurier und mega Spaß beim Sport und Spaziergang und vor allem eine gute Gesundheit. Und nicht vergessen, unsere Schriftführerin Ute ist mit unser TuS-Redaktor Friedrich und Volleyballs-chef Janosch die Helfer, die sich angemeldet haben, um zu helfen. Vielen Dank ihr drei!

Der ganze Vorstand wünscht Ihnen einen schönen Sommer mit viel Freude, Glück, Gesundheit und Emotionen.

*Siegfried Keith*



**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](http://www.weiss-reinigungstechnik.de)**

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**

Malerei- 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](http://www.paul-kraus.de)



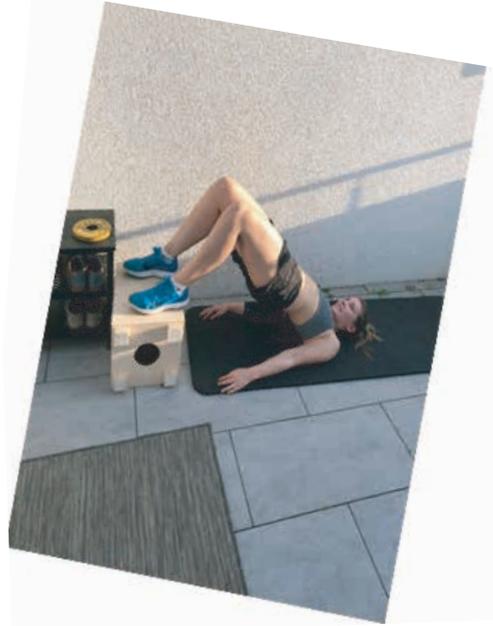
## Leichtathleten trainieren zu Hause...

Wer von uns hätte es am 9.2.2020 am Hallensportfest gedacht, dass das der einzige Wettkampf für lange Zeit gewesen ist? Dass wir keinen der Sportler oder Trainer der anderen Vereine sehen werden? Geschweige, dass wir miteinander trainieren können? Ich denke, keiner von uns hat sich eine solche Situation vorstellen können. Eigentlich würden wir jetzt über die (bestimmt tollen) Ergebnisse unserer Sportler berichten: vom Grüttnlauf in Lörrach (22.03.2020), von unserem Werfer- und Langstreckentag (das Wetter wäre am 19.04. einfach nur perfekt gewesen), von der Bahneröffnung in Weil (25. + 26.04., auch ein super schönes Wochenende), das Mehrkampfwochenende in Rheinfelden (02. + 03.05.), den Blockmehrkämpfen in Wehr (09.05.) und von den Regio Einzelmeisterschaften in Lörrach (21.05.).....aber keiner dieser Wettkämpfe durfte stattfinden. Auch auf einen Bericht unserer Teilnehmer am Trainingslager in Italien müssen wir leider verzichten. Wie es mit der weiteren Saison weitergeht, bleibt spannend, der BLV hat alle Wettkämpfe bis Ende Juni abgesagt. Hoffen wir, dass es bald zu einer Lockerung für den Sportbetrieb kommt, denn auch unsere drei Trainingszeiten pro Woche sind momentan „auf Eis gelegt“. Unser Stadion liegt verwaist zwischen B317 und dem Wald....traurig für uns alle.

Damit alle, wenn es wieder los geht, auch fit sind, stellen wir (Birgit und Petra) abwechselnd unseren Sportlern einmal pro Woche ein kleines Programm zusammen, nachdem sie trainieren können. Es gibt zwar viele offizielle Onlineangebote, aber wir Trainer möchten auch was für unsere Sportler tun, sind kreativ und durch die Rückmeldungen wissen wir auch, dass der eine oder andere unsere Trainingspläne absolviert. Es könnten zwar ein paar mehr sein, aber wir wissen wie schwer es ist sich selbst zu motivieren. Wir hoffen, dass wir im September-Kurier wieder von unseren sportlichen Leistungen und Erlebnissen an den Wettkämpfen berichten können. Drückt uns die Daumen!!!

Auf den nächsten Seiten einige Rückmeldungen unserer Sportler gemäß dem Motto:  
#wirbleibenundtrainierenzuhause





Es ist schon eine komische Zeit... Fabio arbeitet nur noch von zuhause, ich muss nun auch mein Studium komplett online weitermachen. Jeden Tag kochen wir zusammen und davor geht es in das heimische Fitnessstudio auf der Terrasse.



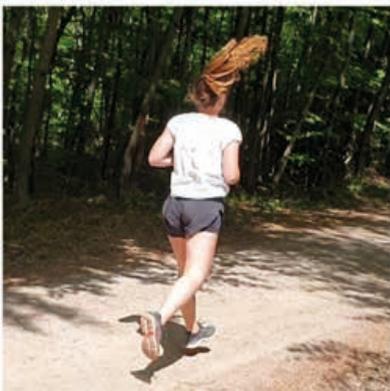
Sport in Corona Zeiten: Fabio und Irina rudern, springen Seil, heben Gewichte und schwitzen bei Workouts auf der Terrasse!  
Birgit und Petra, vielen Dank für eure Ideen.

## Sport in der Corona Epidemie

Ich versuche auch in der Corona Zeit weiterhin meine Koordination aufzubauen und weiterhin fit zu bleiben. Entweder ich gehe laufen und mache mein Workout im Wald oder Yoga im Wohnzimmer.

Ich freue mich sehr, wenn wir alle wieder zusammen im Stadion trainieren dürfen und fiebere der Zeit schon hinter.

Liebe Grüße und bis bald,  
*Eure Johanna*



Sich alleine zu motivieren ist nicht so einfach. Trotzdem versuche ich regelmäßig etwas zu machen. Mit euren tollen Lauftrainings im Wald und den Workouts klappt das aber ganz gut. Ich vermisse das Training in der Gruppe und hoffe, dass wir uns bald wiedersehen können.

Ganz liebe Grüße  
*Maxine*



Hoffen euch geht es gut und dass bald das Training wieder stattfinden kann.

Liebe Grüße  
*Sina und Kathrina*



**STEUERKANZLEI DAPP**

**YVONNE DAPP**  
Steuerberaterin  
Dipl. Finanzwirtin (FH)

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

**CASA ANA MARIA**  
im Vogtshus  
**Pizzeria-Restaurant**



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

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](http://www.haarstudio-bellezza.de)  
07627/550

**ZUMKELLER** Spielwaren **3**

Hotline: +49.(0)7627.9725150

[www.spielwaren-zumkeller.de](http://www.spielwaren-zumkeller.de)



Ich komme den Umständen entsprechend gut zurecht und halte mich mit Workouts, joggen sowie Radfahren fit.

*LG Jolina*



Hallo ich bin *Florian*, ich trainiere auch während der Corona Zeit meine Sprint Fähigkeiten an einem Feldweg mit Steigung. Zusätzlich dazu mache ich 3-4 mal pro Wochen ein Homeworkout, damit die Wintervorbereitung nicht umsonst war.



Dachterrasse und Gymnastik, statt Tartan und Sprints,  
*Steffen*



### Öffnungszeiten

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

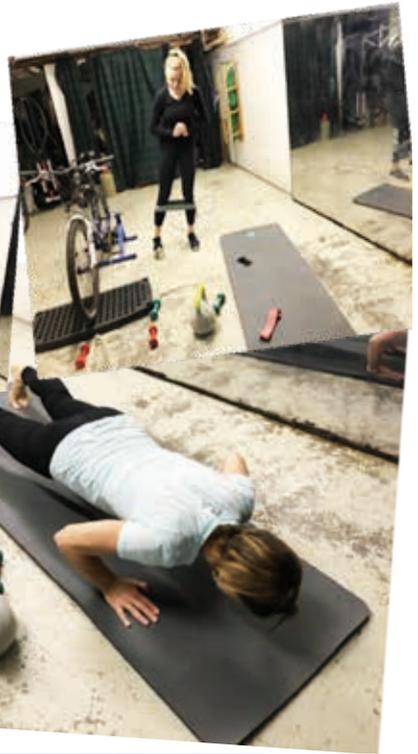
### Dani Schmidt

Kirchstrasse 2  
79585 Steinen  
Telefon 07627 / 13 22

[www.apotheke-am-eck.de](http://www.apotheke-am-eck.de)  
[apotheke-am-eck@t-online.de](mailto:apotheke-am-eck@t-online.de)

Wir vermissen das gemeinsame Training, den Spaß und die Motivation durch die Gruppe.

Liebe Grüße  
*Nina und Birgit*



Ja, es sind schon besondere Zeiten.....mir fällt es schwer mich zu motivieren .....aber durch das anhaltend schöne Wetter war ich sehr oft spazieren, was man sonst nicht so häufig macht.

Anstatt Joggen versuche ich mich mit Nordic Walking oder Radfahren zu erwärmen und anschließend schwitze ich bei den von Birgit und Petra geschickten Trainingsplänen, entweder draußen in Wald und Feld oder im heimischen Garten. Unsere Einfahrt musste auch schon für Medizinballwürfe herhalten, die Nachbarn waren sehr erstaunt..... Ich freue mich auf die Zeit, wenn wir uns alle im Stadion wiedersehen und gemeinsam trainieren können.

Bleibt alle gesund  
Viele Grüße  
*Stephan*



*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**



**Natur  
bietet  
Perspektive.**

**Jörg ist aus Überzeugung #NaturPionier – und du?**

Ein #NaturPionier ist umweltliebend, er gibt acht auf die Natur und handelt für eine saubere Zukunft. Mit kleinen Schritten im Alltag schafft das jeder von uns. Werde auch du #NaturPionier.

**Jetzt. Nicht morgen.**

[www.naturpionier.de](http://www.naturpionier.de)



**NaturEnergie**  
von Energiedienst



Vom Hometraining zurück ins Stadion

Den Start machte Birgit's Gruppe

Am Dienstag, 12. Mai durften wir endlich wieder, unter Berücksichtigung aller Schutzmaßnahmen zurück auf die Bahn.

Auch in Kleingruppen mit mindestens 1,5 m Abstand kann man sehr gut trainieren.





## Blumen Bickel

*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

Qualität die  
man schmeckt

Metzgerei  
**Gebhardt**

Mühlenweg 2, 79585 Steinen  
07627 / 91040



B Ä C K E R E I  
S E E G E R

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



## SKI UND SNOWBOARD

### Die Skiabteilung wartet auf das was kommt

Ein nicht sehr schneereicher Winter ist vorbei und den Einen oder Anderen von uns hat wahrscheinlich das sehr abrupte Ende dieses Winters noch im Skiurlaub ereilt. Die wirklich für Viele überraschende Schließung aller Liftanlagen und Schließung der Hotels in den ersten Märzwochen.

Ein Winter, wie es hoffentlich keinen mehr geben wird.

Und jetzt? Jetzt gilt es Geduld zu haben und zu warten, wie sich die Lage entwickelt und wir uns langsam wieder an den gemeinsamen Sport heranwagen können.

Wie man sich vorstellen kann scharren auch bei uns schon alle mit den Hufen, bis wir uns endlich wieder zu unseren gemeinsamen Ausfahrten am Donnerstag treffen dürfen, um in der Gruppe Mountainbike zu fahren. Momentan bilden sich immer wieder kleine Grüppchen 3 – 4 Personen, um nicht ganz einzurosten. Auch ein neues Radtrikot für unsere Radgruppe ist bereits entworfen und kann, sobald wir uns zu einem Anprobetermin treffen dürfen, bestellt werden.

Auch unsere Hüttentermine für den Sommer (Hotzenwald und Andermatt) sind immer noch offen. Also, Ihr seht, wir tun was, und sobald es wieder geht, etwas zu bieten und Euch im Verein und in der Gemeinschaft langsam wieder in die Normalität zurück zu führen.

Jetzt bitte ich Euch, habt noch Geduld, treibt Sport in kleinen Gruppen, haltet Euch an die Vorgaben, dann hoffe ich, dass die Infektionszahlen weiter sinken und die Maßnahmen weiterhin Stück für Stück aufgehoben werden.

Ich wünsche Euch allen Gesundheit und bis bald in einer etwas normaleren Zeit.

### Wichtige Termine

Hier gibt es Rundmails über den Verteiler

und auf der Skiseite im Internet ([www.info@tus-ski.de](mailto:www.info@tus-ski.de))

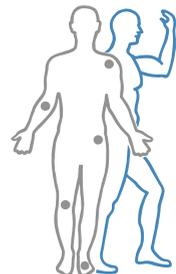
PS: lasst es nicht verkommen, wir brauchen es wieder!!!!!!



# MARTIN LAIS

## Praxis für Physiotherapie

Im Seniorenzentrum „Mühlehof“





# Wanderplan 2020

Anderungen möglich!

SO, 26. April 2020

Göllner

Belchensteig

SO, 17. Mai 2020

Gräter

von Staufen nach Kloster St. Trudpert (Rundwanderung)

SO, 28. Juni 2020

Pfeiffer

Holzer Kreuz - Hochkopfhäus

SO, 26. Juli 2020

Kernbach

Bernau - Blösling

SO, 30. August 2020

Müller

Zwei-Burgen-Pfad (Münstertal-Staufen)

SO, 27. September 2020

Göllner

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 Göllner, Mail: [wandern@tus-hoellstein.de](mailto:wandern@tus-hoellstein.de) oder ☎ 07627-1252



# HAAS + MANDAU

Bad | Heizung | Solar



Haas + Mandau GmbH  
Röttler Str. 67  
79541 Lörrach  
Tel. 07621- 9407590  
[www.haas-mandau.de](http://www.haas-mandau.de)



Zukunft ist ein  
Teamsport.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

[vr-b.de](http://vr-b.de)



VR-Bank eG  
Schopfheim-Maulburg

*meine Bank  
im Wiesental*

## Wandern in Zeiten von Corona!

Bekanntlich mussten bislang unsere ersten zwei Wanderungen wegen der Corona-Krise ausfallen.

Die vielen schönen Sonnentage im April haben Gabriele und mich veranlasst, ein paar Vorwanderungen zu machen, um diese zu einem späteren Zeitpunkt in unser Wanderprogramm –oder auch ins Programm des Schwarzwaldverein Steinen-- aufzunehmen. Zu zweit waren wir im Belchengebiet, im Oberen Wiesental, Hotzenwald und im Hochschwarzwald unterwegs, haben bei den Wanderungen tolle Eindrücke gesammelt, denn bei Vorwanderungen weiß man nie so genau, was einen erwartet. Auffällig und sehr positiv haben wir es empfunden, dass es draußen in der Natur, zu diesem Zeitpunkt zwar recht trocken, aber sehr ruhig war. Nur wenige Wanderer waren unterwegs, kaum Verkehrslärm und vor allem hat man gespürt, dass die Luft sauber war. Am Himmel war zum Beispiel kein einziger Kondensstreifen zu sehen.

Zu zweit Wandern hat zwar den Vorteil, dass man sich die Zeit und das Tempo individuell einteilen konnte, aber wir können nicht verhehlen, dass wir das Wandern in der Gemeinschaft doch auch vermisst haben.

Unsere Hoffnung ist natürlich, dass wir sobald als möglich wieder in Gruppen wandern dürfen, um unser Wanderprogramm zu genießen.

Wir, von der Wandergruppe des TuS, können nur empfehlen, einmal mitzulaufen und dabei zu spüren, dass Wandern einfach gut tut und man gleichgesinnte nette Menschen kennenlernt.

Unzählige Studien und medizinische Untersuchungen haben bestätigt, dass Wandern für das Wohlbefinden nur Positives hat.

Das Einzige, was einem das Wandern verleiten könnte, sind schlechte Ausrüstung wie falsche Kleidung oder drückende Schuhe, denn: sich eine Blase laufen ist äußerst unangenehm.

*Friedrich Göller*

Unseren Wanderplan und weitere Informationen finden sie auf der Website des TuS Höllstein, in den örtlichen Medien zu der jeweils angebotenen Wanderung und im Schaukasten in Höllstein.

Hier ein paar Auszüge aus Studien/Untersuchungen:

*Wandern macht gesund\*)*

*Bewegung an der frischen Luft tut Menschen immer gut. Beim Wandern kommen weitere positive Umstände zusammen. Eine Studie des Österreichischen Alpenvereins zeigte, dass Wandern den Cortisolspiegel deutlich weiter senkt als das Laufen auf einem Laufband oder*

*das entspannte Sitzen. Wandern senkt also unser Stressempfinden. Die Kombination aus Bewegung, frischer Luft, Ruhe und einer schönen Umgebung ist beim Wandern einzigartig. Das Wandern in den Bergen lässt Menschen eigene Grenzen überwinden. Gerade ängstliche Menschen nehmen aus dieser Erfahrung etwas Positives für ihr Selbstbild mit. Ängste verschwinden und die Wanderer spüren neue Energie. Wandern gibt den Menschen eine innere Gelassenheit, die sie gelegentlich im Stress des Alltags vermissen.*

*Gemeinsam wandern\*)*

*Wandern ist als Freizeitbeschäftigung ebenso gut für eine wie für mehrere Personen zusammen geeignet. Für Freundschaften und Partnerschaften bietet gemeinsames*

Naturdenkmal Kammfichte  
110 Jahre alt;  
Stammumfang: 305 cm



  
**HÄFNET-APOTHEKE**

**Steinen**

Lörracher Str. 2, Steinen

Tel. 07627/918 000

[www.haefnet-apotheke.de](http://www.haefnet-apotheke.de)

  
**Merian**

**APOTHEKE**

STEINEN-HÖLLSTEIN

Friedrichstr. 17 - beim Lidl

Tel. 07627/9237660

[www.merian-apotheke-hoellstein.de](http://www.merian-apotheke-hoellstein.de)

*Wandern eine große Chance. Denn wer kennt es nicht, das Phänomen der guten Gespräche bei Spaziergängen? Wer gemeinsam aktiv ist, findet mit einem Mal neue Themen. Zugleich entsteht eine angenehme Stille untereinander, denn Wandern fordert ebenfalls Konzentration. Gemeinsames Wandern setzt voraus, auf die Grenzen und das Tempo der anderen zu achten. Nur so bewältigt ein Team eine größere Strecke. Hierbei lernen sich die Menschen von anderen Seiten kennen und schätzen. Das Zusammenspiel gewinnt an Vertrautheit. Wandern bedeutet auch bewusst zusammen verbrachte Zeit. Das gemeinsame Erleben einer besonderen Landschaft und vieles mehr.*

*\*) Quelle: [www.wandern.com](http://www.wandern.com)*

*Gesundheitliche Aspekte aus einer Untersuchung des Bundeswirtschaftsministeriums und des Deutschen Wanderverbandes von 2010*

*So gebe es kaum eine gesündere Sportart, denn nicht nur der Energieumsatz sei ähnlich dem Joggen. Auch senke das Wandern das Risiko für Herz- Kreislauf-erkrankungen, stärke Knochen, Gelenke und Bänder ebenso wie Immunsystem und Atemwege. Zudem habe es positive Auswirkungen auf die Psyche durch den Abbau von Stresshormonen und die vermehrte Ausschüttung des Glückshormons Serotonin und den Glücksbotsenstoff Dopamin.*



## Warum tut uns Grün gut?

Schon für Urmenschen war ein grünes Blätterdach wohl positiv besetzt: Es wärmt und schützt vor Sonnenstich und Regen. Heute belegen Studien: Selbst kurze Spaziergänge im Grünen senken den Blutdruck und verringern den Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetes. Wer 40 Sekunden lang auf ein begrüntes Dach starrt, kann sich messbar besser konzentrieren. Und in Schulen mit viel Grün lernen Kinder besser als in Betonkaserne. Die Mediziner Yoshifumi Miyazaki und Juyoung Lee wiesen 2014 nach, dass ein Waldspaziergang im Vergleich zu einem Stadtbummel den Spiegel des Stresshormons Cortisol um zwölf Prozent senkte, die Aktivität des Erregungsnerfs Sympathikus um sieben Prozent minderte und die Herzfrequenz um sechs Prozent sinken ließ.

Quelle: PM-Heft, Ausgabe 5/2020

## Nasse Wände? Feuchter Keller?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

Abdichtungssysteme Walzer GmbH

☎ 07621 - 168 49 50 oder 07622 - 693 99 94

[www.isotec-loerrach.de](http://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

## Mit Abstand fit bleiben

Home-Office, keine Schule, altersbedingtes Risiko und die Corona-Vorschriften zwingen alle gerade dazu, zu Hause zu bleiben. Unser Vereinssport ist zurzeit aufgrund der Ansteckungsgefahr auch nicht mehr erlaubt. Und das gerade jetzt, wo wunderschöne Sonnentage jeden nach draußen ziehen und die Luft so sauber ist wie schon lange nicht mehr.

Frieder und ich haben beschlossen, uns nicht hängen zu lassen. Auch wenn unser geliebtes Jedermänner-Training am Montag und Mountainbiken am Donnerstag nicht mehr in der gewohnten Form stattfinden kann. Wir treffen uns also an beiden Tagen und machen genau das, was wir sonst auch tun würden. Nur eben zu zweit und unter Einhaltung der vorgeschriebenen Maßnahmen, die inzwischen jeder kennt. Es tut so gut, mal wieder rauszukommen, die frische Luft zu genießen und mit dem nötigen Abstand gemeinsam etwas dafür zu tun, dass man fit bleibt. Vollkommen analog, ohne Skype oder andere digitale Dinge, die sich gerade vehement unter uns breit machen.

Wir möchten Euch alle dazu anspornen, unter Einhaltung aller Corona-Vorschriften raus zu gehen und Sport zu treiben. Ihr werdet sehen, riechen und spüren, wie gut es tut, den Frühling zu genießen und mit etwas Muskelkater dafür zu sorgen, dass man eben nicht rostet, wenn man nicht rastet.

Viel Spaß Euch

*Frieder und Boro*



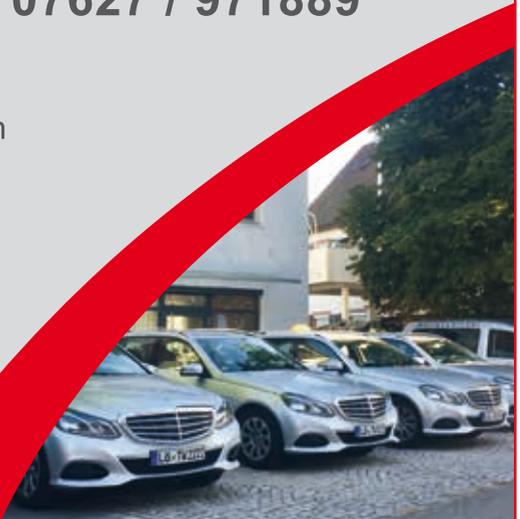


# Wabnik

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



## 120 Sportabzeichen beim TuS Höllstein

Wieder eine erfreulich hohe Anzahl von Absolventinnen und Absolventen legten 2019 beim TuS Höllstein das Deutsche Sportabzeichen ab. Bei den Erwachsenen aus der Kategorie Männer waren es 29, bei den Frauen 26, bei den Kindern und Jugendlichen aus der Kategorie männliche Jugend erwarben 33 und bei der weiblichen Jugend erwarben 32 das Sportabzeichen. Im Rahmen der Kooperation mit der Grundschule Höllstein erfüllten 31 Kinder die Bedingungen. Horst Schramm als ältester Teilnehmer mit 81 Jahren, legte es zum 26. Mal ab, die jüngste Teilnehmerin war Liz Meier mit 6 Jahren.

Die Liste der Spitzenreiter in den einzelnen Kategorien führt bei den Männern Klaus Peters mit 31 Abzeichen, bei den Frauen Angelika Kramer mit 29, bei der männlichen Jugend Jannes Koch mit 8 und bei der weiblichen Jugend Nina Wallner mit 9 Abzeichen, an. Über das Familienabzeichen dürfen sich alle Familienmitglieder, Patrick, Julica, Jannes, Björn und Finjan Koch, freuen.

Die offizielle Verleihung der Sportabzeichen im Rahmen einer kleinen Feierstunde war Mitte März geplant und musste leider wegen der Corona-Krise abgesagt werden. Alle Urkunden und Abzeichen der Absolventinnen und Absolventen wurden auf anderem Wege zugestellt. Die Sportabzeichen-Verantwortlichen im TuS, Peter Wallner und Friedrich Göller, bitten um Verständnis für die, den derzeitigen Umständen geschuldete, etwas unpersönliche Aushändigung.

Mitte Mai gab es die ersten Lockerungen in der Corona Krise für den Breiten- und Freizeitsport. In Kleingruppen konnten wir, unter Einhaltung der Vorsichtsmaßnahmen, das Training wieder aufnehmen.

*Friedrich Göller*



**GETRÄNKE SCHINDLER KG**

FULL SERVICE  
★  
NON FOOD  
CATERING

-  **Spülmaschinenverleih / Spülservice**
-  **Gläser- und Geschirrverleih / Vermietung Großküchengeräte**
-  **Zeltverleih**
-  **Veranstaltungsservice**



[www.getraenke-schindler.de](http://www.getraenke-schindler.de) | Telefon 07627/8100

# ABZEICHEN

| Kategorie Männer       |             |    |        |
|------------------------|-------------|----|--------|
| <b>Peters</b>          | Klaus       | 31 | Gold   |
| <b>Schramm</b>         | Horst       | 26 | Gold   |
| <b>Wohlschlegel</b>    | Dietmar     | 25 | Gold   |
| <b>Göller</b>          | Friedrich   | 24 | Gold   |
| <b>Wallner</b>         | Peter       | 22 | Gold   |
| <b>Schill</b>          | Lothar      | 20 | Gold   |
| <b>Trinler</b>         | Volker      | 19 | Gold   |
| <b>Weiß</b>            | Stephan     | 13 | Silber |
| <b>Lantermann</b>      | Willi       | 12 | Gold   |
| <b>Waidele</b>         | Hans-Dieter | 12 | Gold   |
| <b>Löffler</b>         | Andreas     | 10 | Gold   |
| <b>Wallner</b>         | Marian      | 8  | Gold   |
| <b>Borenski</b>        | Reinhard    | 7  | Gold   |
| <b>Koch</b>            | Patrick     | 7  | Gold   |
| <b>Brand</b>           | Dirk        | 6  | Gold   |
| <b>Denzer</b>          | Manfred     | 6  | Gold   |
| <b>Dürr</b>            | Hanspeter   | 4  | Gold   |
| <b>Ruf</b>             | Manfred     | 4  | Gold   |
| <b>Weyers</b>          | Sascha      | 3  | Gold   |
| <b>Kreider</b>         | Bernhard    | 2  | Gold   |
| <b>Rieser</b>          | Bernhard    | 2  | Gold   |
| <b>Urschel</b>         | Florian     | 2  | Gold   |
| <b>Bauer</b>           | Gerhard     | 1  | Gold   |
| <b>Becker</b>          | Michael     | 1  | Gold   |
| <b>Hardergjonaj</b>    | Fisnik      | 1  | Gold   |
| <b>Köhler</b>          | Tilo        | 1  | Gold   |
| <b>Lietz</b>           | Thomas      | 1  | Gold   |
| <b>Rupp-Koppenburg</b> | Horst       | 1  | Gold   |
| <b>Sturm</b>           | Gerhard     | 1  | Gold   |

| Kategorie Frauen    |          |    |        |
|---------------------|----------|----|--------|
| <b>Kramer</b>       | Angelika | 29 | Gold   |
| <b>Wehrer</b>       | Regina   | 27 | Gold   |
| <b>Weber-Glaser</b> | Monika   | 25 | Gold   |
| <b>Wallner</b>      | Birgit   | 14 | Gold   |
| <b>Weiß</b>         | Petra    | 14 | Gold   |
| <b>Waidele</b>      | Silke    | 13 | Gold   |
| <b>Lantermann</b>   | Luise    | 12 | Bronze |
| <b>Löffler</b>      | Silke    | 12 | Gold   |
| <b>Dürr</b>         | Daniela  | 9  | Gold   |
| <b>Ernst</b>        | Ingrid   | 9  | Gold   |
| <b>Roser</b>        | Gudrun   | 9  | Gold   |
| <b>Koch</b>         | Julica   | 7  | Gold   |
| <b>Brand</b>        | Sabine   | 6  | Gold   |
| <b>Kirtzeck</b>     | Simone   | 6  | Gold   |
| <b>Jené</b>         | Silke    | 5  | Gold   |
| <b>Lindenmaier</b>  | Marion   | 5  | Gold   |
| <b>Ruf</b>          | Bianka   | 5  | Gold   |
| <b>Kuttler</b>      | Thea     | 4  | Gold   |
| <b>Meier</b>        | Julia    | 4  | Gold   |
| <b>Wohlschlegel</b> | Jana     | 4  | Silber |
| <b>Weyers</b>       | Judith   | 3  | Gold   |
| <b>Becker</b>       | Angelika | 1  | Gold   |
| <b>Kirtzeck</b>     | Johanna  | 1  | Gold   |
| <b>Köhler</b>       | Monika   | 1  | Silber |
| <b>Meier</b>        | Silvia   | 1  | Gold   |

| Kategorie männliche Jugend |           |   |        |
|----------------------------|-----------|---|--------|
| <b>Koch</b>                | Jannes    | 8 | Gold   |
| <b>Koch</b>                | Björn     | 7 | Gold   |
| <b>Borenski</b>            | Louis     | 6 | Gold   |
| <b>Koch</b>                | Jonathan  | 6 | Silber |
| <b>Alber</b>               | Leonard   | 5 | Gold   |
| <b>Kirtzeck</b>            | Nils      | 5 | Gold   |
| <b>Lindenmaier</b>         | Tom       | 5 | Gold   |
| <b>Koch</b>                | Finjan    | 4 | Gold   |
| <b>Brand</b>               | Nicolas   | 3 | Gold   |
| <b>Lerche</b>              | Noel      | 2 | Silber |
| <b>Anselm</b>              | Christian | 1 | Silber |
| <b>Becker</b>              | Tim       | 1 | Gold   |
| <b>Breuer</b>              | Luke      | 1 | Bronze |
| <b>Ghannam</b>             | Ali       | 1 | Gold   |
| <b>Gross</b>               | Felix     | 1 | Gold   |
| <b>Heesch</b>              | Fabian    | 1 | Silber |
| <b>Hiller</b>              | Adrian    | 1 | Bronze |
| <b>Huber</b>               | Arthur    | 1 | Gold   |
| <b>Kammerer</b>            | Leon      | 1 | Silber |
| <b>Kiefer</b>              | Nils      | 1 | Silber |
| <b>Mesaros</b>             | Mika      | 1 | Gold   |
| <b>Nacke</b>               | Amédéo    | 1 | Silber |
| <b>Passenheim</b>          | Fynn      | 1 | Silber |
| <b>Pendt</b>               | Nico      | 1 | Bronze |
| <b>Rapp</b>                | Julian    | 1 | Bronze |
| <b>Reichert</b>            | Lion      | 1 | Gold   |
| <b>Rotzler</b>             | Kingston  | 1 | Gold   |
| <b>Sänger</b>              | Lucian    | 1 | Silber |
| <b>Schäfer</b>             | Aron      | 1 | Bronze |
| <b>Sörensen</b>            | Glen      | 1 | Bronze |
| <b>Traunwieser</b>         | Raphael   | 1 | Bronze |
| <b>Ueckert</b>             | Robin     | 1 | Bronze |
| <b>Wagner</b>              | Noah      | 1 | Bronze |

| Kategorie weibliche Jugend |          |   |        |
|----------------------------|----------|---|--------|
| <b>Wallner</b>             | Nina     | 9 | Gold   |
| <b>Weyers</b>              | Sina     | 8 | Gold   |
| <b>Rapp</b>                | Malin    | 6 | Gold   |
| <b>Alber</b>               | Rebecca  | 5 | Gold   |
| <b>Jené</b>                | Emma     | 5 | Gold   |
| <b>Jené</b>                | Lina     | 5 | Gold   |
| <b>Lindenmaier</b>         | Maja     | 5 | Gold   |
| <b>Feiertag</b>            | Lynn     | 4 | Gold   |
| <b>Grauf</b>               | Kathrina | 4 | Silber |
| <b>Meier</b>               | Amy      | 4 | Gold   |
| <b>Kellner</b>             | Matthea  | 3 | Gold   |
| <b>Kirtzeck</b>            | Louisa   | 3 | Gold   |
| <b>Maier</b>               | Paula    | 3 | Silber |
| <b>Lindenmaier</b>         | Pauline  | 2 | Gold   |
| <b>Schmidt</b>             | Samira   | 2 | Bronze |
| <b>Adelbrecht</b>          | Tarja    | 1 | Silber |
| <b>Becker</b>              | Lina     | 1 | Gold   |
| <b>Benz</b>                | Lina     | 1 | Gold   |
| <b>Breuer</b>              | Hayley   | 1 | Bronze |
| <b>Ernst</b>               | Emilie   | 1 | Silber |
| <b>Folk</b>                | Amy      | 1 | Gold   |
| <b>Ghannam</b>             | Alaa     | 1 | Bronze |
| <b>Ghannam</b>             | Zahraa   | 1 | Silber |
| <b>Gorafski</b>            | Lina     | 1 | Bronze |
| <b>Groß</b>                | Lina     | 1 | Silber |
| <b>Gross</b>               | Michelle | 1 | Gold   |
| <b>Meier</b>               | Liz      | 1 | Silber |
| <b>Mendel</b>              | Zoe      | 1 | Bronze |
| <b>Pistor</b>              | Karlotta | 1 | Silber |
| <b>Tüm kaya</b>            | Eda      | 1 | Bronze |
| <b>Weiß</b>                | Emma     | 1 | Gold   |
| <b>Winter</b>              | Laura    | 1 | Silber |



## 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!



Ergebnis der Qualitätsprüfung des  
medizinischen Dienstes der Krankenkassen

Pflegedienst Herbrich GmbH  
Teichweg 6  
79585 Steinen-Höllstein

Telefon 07627 3454  
[www.herbrich-pflegedienst.de](http://www.herbrich-pflegedienst.de)



# optik turski

**Inh. V. Spitz**

**Fachgeschäft für Augenoptik  
Contactlinsen - Zubehör**

79585 Steinen  
Eisenbahnstraße 11  
Telefon 07627 - 7730  
[optik-turski-steinen@t-online.de](mailto:optik-turski-steinen@t-online.de)

# MÖBE 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](http://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](http://www.hug-partyservice.de)

## „Scheine für Vereine“

Im Oktober 2019 startete die Firma „REWE“ mit der Aktion „Scheine für Vereine“, bei der mit jedem Einkauf bei „REWE“ Vereins-scheine ausgegeben wurden. Hier konnten Punkte gesammelt werden, die dann zu Beispiel für die Anschaffung von Trainingsgeräten eingetauscht werden konnten.

Die Resonanz der Mitglieder und Freunde des Vereins war enorm und so wurden im Zeitraum von Oktober 2019 – Januar 2020 insgesamt 3500 Vereins-scheine/Punkte für den TuS gesammelt.

Innerhalb des Vorstandes und der Trainerschaft wurde abgesprochen und entschieden, welche Prämien bestellt werden und wie diese innerhalb des Vereins verteilt werden.

Die letzte Lieferung dieser Prämien an den TuS erfolgte Anfang Mai und somit kann nun mit der Verteilung und baldmöglichsten Nutzung der Geräte und Hilfsmittel begonnen werden.

Für die gesammelten Vereins-scheine konnten wir einlösen:

- 1- Bewegungs-Set, bestehend aus vielen verschiedenen Teilen, wie Koordinationsleiter, Pylonen, Ringen und Stangen zur Organisation von vielfältigen Übungen und Parcours
- 1- Set „Speedrope“ mit 25 Springseilen
- 1- Satz mit 12 Softbällen
- 10- blaue Gymnastikmatten
- 1- Satz verschiedenfarbiger Westen zur Einteilung verschiedener Teams bei Spielen

Ein herzliches Dankeschön an all die fleißigen Sammler für diese tolle Unterstützung!





**Gesundheitssport**  
Petra Steih  
Tel. 07627 5970048



**Leichtathletik**  
Nana Mittelmaier  
Tel. 07627 923539



**Ski**  
Wolfgang Niedermayer  
Tel. 0172 7616213



**Volleyball**  
Adrian Bach  
Tel. 0162 7287927

## Neue Mitglieder

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Kuttler, Mats        | Turnen-Eltern/Kind |
| Papierowski, Andrea  | Gesundheitssport   |
| Person, Apa          | Hauptverein        |
| Scharfenberg, Mandy  | Gesundheitssport   |
| Schlageter, Felia    | Turnen-Eltern/Kind |
| Schmidberger, Maria  | Gesundheitssport   |
| Schmidberger, Werner | Gesundheitssport   |
| Stockmar, Julia      | Leichtathletik     |
| Walz, Bettina        | Gesundheitssport   |
| Widmer, Felix        | Turnen-Eltern/Kind |
| Zeitler, Niklas      | Turnen-Eltern/Kind |

## Herzlich willkommen im TuS!

### Zwei nicht ganz ernst zu nehmende Sprüche in Zeiten von Corona:

Alle Fußballspiele wurden abgesagt, ich habe mich gerade mit meiner Frau unterhalten. Sie scheint ganz nett zu sein!

Schauspielerin Sharon Stone sieht in der Corona-Krise Chancen für den Mann: Seit der sich in der Isolation um sich selbst kümmern müsse, sei er besänftigt. Einige fangen sogar an, wie richtige Menschen zu sprechen.

## Liebe TuS-Mitglieder,

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

## Geburtstage

|            |    |                        |
|------------|----|------------------------|
| 31.07.1970 | 50 | Scheibreithner, Marion |
| 04.08.1960 | 60 | Stoll, Roswitha        |
| 10.08.1960 | 60 | Vollet, Christel       |
| 11.08.1960 | 60 | Friedrich, Elisabeth   |
| 24.08.1960 | 60 | Rost, Birgit           |
| 15.09.1960 | 60 | Wetzel-Klein, Renate   |
| 24.06.1955 | 65 | Kobiella, Klaus        |
| 25.06.1955 | 65 | Hug, Margret           |
| 06.08.1955 | 65 | Kernbach, Dieter       |
| 17.08.1955 | 65 | Selinger, Gudrun       |
| 31.08.1955 | 65 | Lindgens, Annelies     |
| 18.09.1955 | 65 | Weber, Rene            |
| 29.06.1950 | 70 | Bechtel, Lilli         |
| 29.07.1950 | 70 | Hug, Doris             |
| 01.08.1950 | 70 | Dombrowski, Hannelore  |
| 04.08.1950 | 70 | Kupferschmid, Heinz    |
| 19.08.1950 | 70 | Fritz, Karola          |
| 30.07.1945 | 75 | Keller, Klaus          |
| 23.08.1945 | 75 | Halter, Gunter         |
| 28.09.1940 | 80 | Lantermann, Willi      |
| 08.07.1935 | 85 | Roller, Erwin          |
| 15.09.1930 | 90 | Senn, Erich            |

## Zum Geburtstag alles Gute!



# 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



- 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

- 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

**Trinler**  
SÄGE- UND HOBELWERK

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

- Folienverpackungen und Beutel
- Kartonagen, Verkaufs- und Umverpackungen
- Verpackungstechnik und Verbrauchsmaterial
- Werbemittel, alles rund um den Druck
- Hygiene & Reinigungsmittel

**BESTELLUNG  
UND BERATUNG**  
+49 (0) 77 61 | 94 22 0



### Ihr Systemlieferant

Adrians GmbH  
Rotfluhstr. 6  
79713 Bad Säckingen

Inhaber: Danny Berardinucci

[www.adrians.de](http://www.adrians.de)  
[www.adrians24.de](http://www.adrians24.de)  
[www.packsynergy.de](http://www.packsynergy.de)  
[www.tigerproducts.de](http://www.tigerproducts.de)

[verkauf@adrians.de](mailto:verkauf@adrians.de)