

TUS-KURIER

Nr. 159 / Dezember 2023



ES IST IMMER ZU FRÜH, UM AUFZUGEBEN!

Genug darüber geredet, mal wieder Sport zu machen.

Lass deinen Worten Taten folgen!



WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND



Turn- und Sportverein Höllstein 1907 e.V.



Haustechnik Kupries

Meisterbetrieb



Wir bieten:

- Sanitärinstallation & Bäder
- Regenerative Energiesysteme
- Heizungsanlagen
- Blechenerarbeiten

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

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

IMPRESSUM

Herausgeber:

**Verein zur Förderung des
TuS Höllstein 1907 e.V.**

Briefanschrift:

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

Vorsitzender:

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



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:

Neujahrsempfang: 28.01.2024

**Generalversammlung
Förderverein:** 22.02.2024

Generalversammlung TuS: 08.03.2024

Altpapiersammlungen: 13.01. / 03.02. /
02.03.2024



Altpapier ?

**Ihre aktive
Vereinsunterstützung !**

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

Aus dem Inhalt:

Allgemeine Termine	3
Vorstand	4
Leichtathletik	8
Ski und Snowboard	12
Gesundheitssport - FitMix	18
Sportlexikon	20
Gesundheitssport - Wandern	22
Förderverein	25
Geburtstage	28
Neue Mitglieder	32

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

Zitat:

Ein Staat, der alle persönlichen
Risiken seinen Bürgerinnen und
Bürgern abzunehmen versucht,
wird selbst zum Risiko für die
Freiheitlichkeit der Gesellschaft.“

Hans-Jürgen Papier,
Oberster Verfassungsrichter a.D.

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

Liebe Mitglieder und Freunde des TuS Höllstein,

Advent, Advent ein Lichtlein brennt...

Es ist die Zeit, in der die Tage kurz und die Abende lang sind. Die Zeit, in der viele von uns zur Ruhe kommen, es sich bei einer Tasse Tee gemütlich machen und sich auf Weihnachten und die Zeit mit der Familie freuen.

Auch ist es die Zeit, auf das vergangene Jahr zu schauen. Was haben wir geschafft, erlebt, was hat uns Freude gemacht und was hat uns herausgefordert.

Wichtig finde ich es aber auch, dankbar an jene Menschen zu denken, die uns begleitet, unterstützt und vielleicht auch gefordert haben.

Für den TuS möchte ich Danke sagen all den Trainern, Übungsleitern und Helfern, die jede Woche dafür sorgen, dass wir als Verein sportlich so vielseitig aufgestellt sind und die sportlichen Angebote mit viel Herzblut vorbereiten und in die Gruppen bringen. Danke auch den Verantwortlichen in den Abteilungen und den engagierten Mitgliedern und Freunden des TuS, die oftmals im Hintergrund Vieles organisieren und vorbereiten, um den Trainingsbetrieb, die Wettkämpfe und sonstigen Anlässe erst möglich zu machen.

So haben die Leichtathleten wieder erfolgreich mehrere Wettkämpfe im Wiesentalstadion mit gesamt mehreren Hundert Teilnehmern aus ca. 15 Bezirksvereinen

ausgerichtet. Die Ski-Abteilung veranstaltete über ihr eigenes Training hinaus wieder Skikurse mit Ski-Kindergarten und Ausfahrten in verschiedene Skigebiete.

Ein voller Erfolg war auch die Teilnahme des TuS am neu organisierten Dorffest. Schön, dass wir den TuS hier mit so vielen engagierten Helfern innerhalb der Gemeinde toll präsentieren konnten.

Viele fleißige Sammler waren auch wieder bei der REWE-Aktion „Scheine für Vereine“ aktiv. Es wurden 3751 Scheine gesammelt und für den Gegenwert 2 Stehtische, 2 Kaffeemaschinen und für das Training 2 Sätze Slalomstangen bestellt.

Im Vorstand sind wir darum bemüht, den Anforderungen aus dem Trainingsbetrieb, der Mitgliederbetreuung, der technischen Ausstattung im Verein sowie der sonstigen Organisation der Vereinsstruktur gerecht zu werden. Auch die Außenwirkung des TuS in unserer Gemeinde und der Austausch mit anderen Vereinen und weiteren externen Partnern sind uns ein wichtiges Anliegen.

Das zu bewerkstelligen ist sicher nicht immer einfach und erfordert manchmal einiges an Engagement. Aber dank des guten Klimas innerhalb des Vorstandes unterstützt jeder jeden und ich kann sagen, „Schön, dass es dieses Team gibt!“

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



Ökopionier der ersten Stunde

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

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

naturenergie.de/klimaneutral

NaturEnergie. Eine Marke der Energiedienst-Gruppe



NaturEnergie



vb3.de

**Mitreden,
Mitbestimmen,
Mitglied werden.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

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

**Volksbank
Dreiländereck**



Vielen Dank für den guten Austausch, den gegenseitigen Respekt und das Herzblut! So kann Vereinsarbeit gelingen.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich Euch eine gesegnete Weihnachtszeit, eine besinnliche Zeit mit der Familie, viel Ge-

sundheit und ganz viel Optimismus für diese herausfordernde Zeit! Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch in ein gutes und sportliches neues Jahr!

*Für den Vorstand
Marian Wallner*

EINLADUNG zur 57. Hauptversammlung

des TUS Höllstein

am 08. März 2024 um 20:00 Uhr in der Alten Halle in Höllstein



Tagesordnung:

1. Begrüßung, Totengedenken
2. Letztes Protokoll
3. Jahresbericht des Vorstandes
4. Jahresberichte der Abteilungen
 - a. Gesundheitssport
 - b. Gruftis
 - c. Jedermänner
 - d. Leichtathletik
 - e. Ski
 - f. Wandergruppe
5. Bericht des Vorsitzenden des TuS Fördervereines
6. Bericht des Kassierers
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Entlastung des Gesamtvorstandes
9. Neuwahlen
10. Wünsche und Anträge
11. Verschiedenes
12. Abschlussworte der Veranstaltung

Anträge müssen spätestens am 23. Februar 2024 bei einem der Vorsitzenden eingegangen sein. Wir hoffen auf rege Teilnahme.

Der Vorstand



**BÄCKEREI
SEEGER**

07627 - 1341

Gutes Brot und frische Weck
vom Seeger Beck

TuS macht Spaß!



Gesundheitssport



Leichtathletik



Ski



Volleyball

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





Der Herbst bei den Leichtathleten

In allen Gruppen wurde nach den Sommerferien das wöchentliche Training wieder aufgenommen: vor den Herbstferien größtenteils bei schönem Wetter noch im Stadion und nach den Herbstferien ging es wieder in die Hallensaison.

Alle Gruppen wurden jahrgangsmäßig mit den Kids neu zusammengestellt, so dass sie schon in ihren neuen Altersgruppen, die im nächsten Jahr für sie bei Wettkämpfen gültig sein werden, zusammen trainieren und die Disziplinen in der Halle vorbereiten können.

Für die Jugendabteilung der Leichtathletik ging es im Oktober für das traditionelle TuS-Hütten-Wochenende diesmal nach Fröhd. Über das Wochenende gibt es einen gesonderten Artikel!

Auf dem Glühweinfest am 25. November waren wir mit einem Raclette-Stand dabei und unsere Jugend kümmerte sich um die Nikolauswanderung für die Kleinen.

In diesem Herbst hatten wir eigentlich vor, unsere Vereinsmeisterschaften auszurichten. Einen geeigneten Termin zu finden, an dem auch unsere Kampfgerichte und Helfer können, gestaltete sich so schwierig, dass wir schweren Herzens den Wettkampf abgesagt haben.

Unsere Helferinnen Pia Neub, Lina und Emma Jené haben in den Sommerferien an der Sportschule Steinbach erfolgreich ihren Leichtathletik-Assistenten-Lehrgang absolviert, so dass sie jetzt gut gerüstet sind für die Unterstützung des Kindertrainings U12 bzw. U8/U10!

Ilona Neub macht gerade ihren Trainer C-Lehrgang, der mehrere Termine in Steinbach beinhaltet. Wir freuen uns darüber und wünschen „Viel Erfolg“!

Für die neue Saison 2024 laufen bereits die Vorbereitungen und Terminplanungen.

Lene Pundt und Silke Jené

Voraussichtlich werden wir an folgenden Terminen Wettkämpfe in unserer Station haben:

**Langstrecken-und Werfertag
Regiomeisterschaften U16 u. älter
Schülerabendsportfest
Vereinsmeisterschaften**

**Sa 13. April 2024
So 12. Mai 2024
Fr 21. Juni 2024
So 22. Sept. 2024**

Mithilfe gesucht!

Bei den Wettkämpfen in unserem eigenen Stadion bieten wir immer Bewirtung an. Dies stellt erstens die Versorgung der Athlet*innen während des Tages sicher und stellt für uns eine wichtige Einnahmequelle dar. Die bisherige Organisatorin der Bewirtung möchte zum Jahresende 2024 kürzertreten, weswegen wir nun auf der Suche nach neuen Organisator*innen oder einem Orga-Team sind.

Wer kann sich vorstellen, uns beim Einkauf und der **Organisation der Bewirtungshütte** zu unterstützen?

Auch beim Thema **ausgebildete Kampfrichter** benötigen wir Unterstützung.

Jeder Verein muss bei Bezirkswettkämpfen und auch bei überregionalen Wettkämpfen immer Kampfrichter stellen, damit seine Athlet*innen dort teilnehmen können.

Ein Kampfgericht besteht in der Regel aus vier Personen und besetzt eine Disziplin (also entweder Hoch- oder Weitsprung, Kugelstoßen, Speer-, Diskus- oder Ballwurf)

In unserem Bezirk wird meistens ein Termin im Winter (Januar) angeboten, an dem neue Kampfrichter ausgebildet werden.

Wir wären froh über Eure Unterstützung! Meldet euch einfach unter **leichtathletik@tus-hoellstein.de**.

*Wir wünschen
ein besinnliches Weihnachtsfest,
einen guten Start ins neue Jahr,
sowie ein gesundes und erfolgreiches
Jahre 2024*


Ihr **HÖLLSTEIN**





TuS Hüttenwochenende 2023

Am 6.10.2023 ging es für uns wieder auf die TuS Hütte. Dieses Jahr das erste Mal nach Fröhnd. Zusammen fuhren wir zur Hütte und richteten uns in unseren Zimmern ein. Am Abend gab es dann leckere Hot Dogs. Wie immer spielten wir Spiele wie „Aufrutschen“ und das „Schokoladen-Aufreiß-Spiel“.



Am nächsten Morgen, nach einer ordentlichen Stärkung, starten wir mit dem alljährlichen „Stöckli-Verband-Spiel“. Mittags

begaben wir uns dann auf die Suche nach dem Gewinner Team des Tages. Insgesamt gab es 16 spannende Wettbewerbe, zum z.B.: Sackhüpfen, Parcours und Pyramidenbauen.

Zum Abendessen aßen wir dann leckere Spaghetti mit Tomatensoße. Später bereiteten wir uns für die bevorstehende „Fernsehshow“ vor. Begonnen wurde mit einer Parodie der bekannten Serie „Tom und das Erdbeermarmeladebrot mit Honig“. Daraufhin folgte eine Werbepause. Anschließend wurde das Gewinner Team verkündet. Weiter ging es mit dem Wetterbericht und dem Höhepunkt des Abends, der Koch-Show „the taste“. Dafür probierte die Jury unsere selbst kreierten Menüs.

Am Sonntagmorgen mussten wir dann das ganze Haus putzen und dann spielten wir noch Laurenziq und Tischtennis.

Zusammen haben wir ein spannendes, witziges und sportliches Wochenende erlebt.

Maja, Pia und Laura







SKI UND SNOWBOARD

Wir bereiten uns auf den Winter vor

Seit Mitte Oktober ist es bereits kühl und regnerisch und am 11./12. November gab es bereits den ersten Schnee in den Höhenlagen des Schwarzwaldes und in den Alpen werden bereits die Pisten präpariert. Wir in der Skiabteilung sind im Oktober noch etwas Rad gefahren, soweit es das Tageslicht und Wetter hergegeben haben. Wie immer über den Sommer ist die Teilnehmerzahl sehr gut. Wir waren teilweise fast 30 Teilnehmer in 2 Gruppen aufgeteilt.

Ende Oktober haben wir auch in diesem Jahr mit dem Indoor Cycling begonnen. Übungsleiter Dietmar verlangt hier in 50 Minuten alles von uns, man schwitzt selten so, wie bei diesem Training. Das Training findet immer freitags um 18:30 Uhr im Studio OberFit in Gündenhäusern statt. Interessierte können sich bei Dietmar anmelden.



Seit dem 9. November treffen wir uns auch wieder regelmäßig zur Skigymnastik, in diesem Jahr wieder mit vier sich abwechselnden Übungsleitern. Das bringt viel Abwechslung ins Programm und es ist so für jeden etwas dabei – Jung und Alt. Wir treffen uns immer donnerstags um 19:00 Uhr in der Wiesentalhalle. Auch hier würden wir uns sehr über neue Gesichter freuen.



Des Weiteren sind wir voll in der Planungs- und Anmeldephase zu unseren Skikursen im Schwarzwald. Erfreulicherweise ist hier der Andrang wie immer sehr groß, so dass wir jetzt nur noch genügend Schnee benötigen, um alle Interessenten zu bedienen.

Die Skikurse finden in Muggenbrunn statt. Zusätzlich bieten wir wieder einen eintägigen Kurs für Fortgeschrittene in der Schweiz an. Dieser findet im Rahmen un-



serer Ausfahrt nach Saanenmöser statt. Außerdem bieten wir auch in diesem Winter ein Wochenende in Flims/Laax an, mit 2 Übernachtungen auf dem Berghaus Nagens und Ski gefahren wird Freitag bis Sonntag.

Weitere Infos zu allen Veranstaltungen, sowie Anmeldungen zu Skikursen und Ausfahrten auf unserer Internetseite:

www.tus-ski.de

Hier noch schöne Bilder zum Einstimmen auf den Winter:





Wichtige Termine in kurzer Übersicht

Unsere Skikurse Teil 1 in Muggenbrunn

13./14. Januar 2024
sowie 20./21. Januar 2024

Skikurse Teil 2 in Muggenbrunn

03./04. Februar 2024

Skiausfahrt in die Schweiz

9. März 2024

Abschlusswochenende in Flims/Laax

22. – 24. März 2024

Radfahren immer donnerstags in 2 Gruppen

ab 12. April 2024.

Alle Termine auch auf unserer Internetseite www.tus-ski.de.

Also, die für Euch interessanten Termin notieren und mitmachen.

Es macht Spaß mit uns.

**Nasse Wände?
Feuchter Keller?**

TEAM
Walzer
HANDWERK
AUF NEUESTEM
NIVAU

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

www.isotec-loerrach.de

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

ISOTEC®
Wir machen Ihr Haus trocken

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

tus-hoellstein.elver-boerse.net

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

Malerfachbetrieb



Inhaber Benjamin Schröder

Hüsinger Straße 33

79585 Steinen-Höllstein

Mail: schroederbenjamin@gmx.de

Tel: 0172-1404727



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

Die Mühlehof Einrichtungen

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

Mühlehof
Seniorenzentrum
Steinen

Seniorenhaus
Schopfheim

Tel. 07627 / 92 00-0



www.muehlehof.de



STEUERKANZLEI **DAPP**

YVONNE DAPP

Steuerberaterin
Dipl. Finanzwirtin (FH)

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

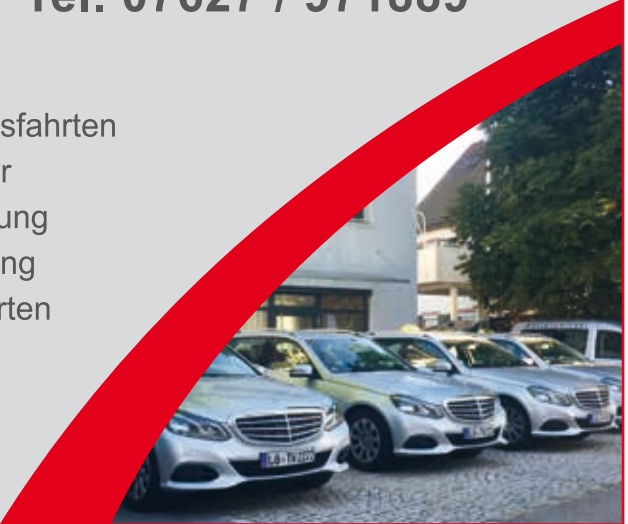


Wabnik

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



FITMIX

FitMix

Seit September haben wir eine neue Stunde im TuS Angebot: FitMix

Diese Stunde findet immer freitags von 9:00-10:00 Uhr in der alten Halle beim Sägewerk statt.

Nach einem kleinen Aufwärmprogramm, zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, trainieren die durchschnittlich 12-14 Teilnehmer, Männer (noch wenige) und Frauen gemeinsam, nur mit ihrem eigenen Körpergewicht funktionell und ganzheitlich.

Funktionell zu trainieren bedeutet, dass immer mehrere Muskeln gleichzeitig aktiv sind. Diese Art zu trainieren macht Sinn, denn auch im Alltag bewegen wir immer mehrere Muskeln gleichzeitig. Nach dem kräftigenden und hier und da auch anstrengenden Teil für den ganzen Körper, legen wir im zweiten und ruhigeren Teil der Stunde unser Augenmerk auf den Beckenboden, nehmen diesen gezielt wahr und stärken ihn. Abgerundet wird die Stunde von Dehnübungen und einer Endentspannung.

Du hast noch Fragen oder möchtest mal zum Schnuppern vorbeikommen, dann melde dich gerne bei mir. Telefonnummer 07627-5888888 oder 01577-3848083

Catrin Würger

Hier einige Statements zum FitMix:

In der FitMix Stunde werde ich motiviert und gefordert. Es wird mir ein individueller Spielraum für mein Leistungsniveau



geboten. Mein persönliches Highlight: in jeder Stunde wird der Beckenboden mittrainiert.

Ina, 39 Jahre

Unglaublich, wie Catrin in einer motivierenden Atmosphäre immer wieder neue Übungen anleitet. Jede Stunde hinterlässt neben Muskelkater, das gute Gefühl, was für sich getan zu haben.

Annette, 50 Jahre

Die FitMix Stunde gefällt mir sehr gut. Die Mischung aus Cardio, Muskelaufbau und dazu noch Beckenbodentraining ist super.

Nathalie, 38 Jahre

Danke für die abwechslungsreiche gut vorbereitete Trainingstunde. Es fordert mich, aber ich geh zufrieden nach Hause.

Renate, 70 Jahre

Das Training ist super vorbereitet und abwechslungsreich. Alle Übungen können sehr flexibel an das eigene Niveau angepasst werden. Ich freue mich Woche für Woche aufs Training.

Martina, 45 Jahre



Jassen GmbH
Kunststoffzentrum



Wir verbinden Erfahrung, Qualität und Präzision.

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



VELOSCHOPF
Der Rad-Laden in Steinen

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



Paul Kraus GmbH
Maler- und Stuckateurbetrieb

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

MUSKELKRAMPF

Die unwillkürliche schmerzhafte Kontraktion oder Teilkontraktion eines Muskels zeichnet das typische Bild eines Muskelkrampfes.

Muskelkrämpfe während oder nach sportlichen Belastungen, beispielsweise im Wadenbereich, sind häufig auf eine lokale Sauerstoffmangelversorgung zurückzuführen, die durch Flüssigkeitsverlust, besonders bei sportlichen Aktivitäten in warmer Umgebung, verursacht wird. Intensive exzentrische Muskelbelastung oder bestehender Magnesiummangel stellen weitere Ursachen von Muskelkrämpfen dar. Faktoren, die die Durchblutung beeinträchtigen, beispielsweise eng sitzende Socken oder Schuhe, können ebenfalls krampfauslösend wirken.

Zur Vorbeugung gegen Muskelkrämpfe sollte auf gründliches Aufwärmen, langsames Steigern der Belastung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und angepasste Ausrüstung geachtet werden. Ist ein Krampf aufgetreten, sollte die sportliche Aktivität unterbrochen werden. Durch Massage oder Dehnung des betreffenden Muskels kann ein Muskelkrampf in der Regel gelöst werden. Treten Muskelkrämpfe sehr häufig auf, sollten eventuelle spezifische Ursachen durch eine ärztliche Untersuchung ausgeschlossen werden.

SEITENSTICHE

Bei ungewohnter körperlicher Belastung können rechts- oder linksseitig unterhalb des Rippenbogens stechende Schmerzen auftreten.

Seitenstiche treten meist dann auf, wenn vor der sportlichen Betätigung (speziell vor dem Lauftraining) keine ausreichende Erwärmung erfolgt oder wenn der Sport unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme durchgeführt wird. Bei tiefer Ausatmung kann es zur Schmerzverstärkung kommen, während bei tiefer Einatmung eine Schmerzminderung zu verzeichnen ist.

Der Entstehungsmechanismus ist noch nicht eindeutig geklärt. Fest steht, dass bei körperlicher Anstrengung die Muskeln stärker durchblutet werden. Um diese Mehrdurchblutung zu erreichen, erweitern sich die Gefäße der Muskeln und andere Bereiche des Gefäßsystems werden enger gestellt, beispielsweise in Magen, Darm, Milz oder Leber. Möglicherweise reagieren diese Innenorgane darauf mit Ausschüttung von Substanzen in die Zelle. Dadurch werden Nerven gereizt, die Folge sind Schmerzen, die wir als Seitenstiche wahrnehmen. Von anderer Seite wird auch ein verstärkter Blutstrom im Körper, der einen Dehnungsschmerz in Milz und Leber verursachen könnte, für die Seitenstiche verantwortlich gemacht.

Quelle: www.dosb.de

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



HAAS + MANDAU

Bad | Heizung | Solar



Haas + Mandau GmbH
Röttler Str. 67
79541 Lörrach

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



WANDERN

Am Belchen

Schon vor Corona hatten wir das Gebiet am Belchen für eine Wanderung im Visier. Nun endlich, am 08. Oktober, war es so weit.

Ausgangspunkt der Tour war die Krinne. Zunächst auf teils abenteuerlichem Weg und dann stetig bergab auf gut begehbarem Pfad, liefen wir hinunter ins Krinner-Loch. Kurz oberhalb legten wir an einer Waldlichtung unsere Rast ein und konnten von hier den Blick nach Münstertal und Staufen in die Rheinebene genießen. Die Vogesen versteckten sich jedoch im Dunst.

Der Aufstieg hinauf Richtung Krinne, bzw. Heidstein, verlangte von Allen die in der Ankündigung erwähnte Kondition.

Ca. 1,2 km vor dem Ziel, der direkte Weg zur Krinne, nahmen ein paar den direkten Weg, denn die Anstrengung bis dahin hat bei einigen seinen Tribut gefordert.

Der größere Teil der Gruppe folgte der Empfehlung des Wanderführers Friedrich und stieg weiter auf Richtung Heidstein. Kurz unterhalb des Heidstein schwenkten wir in Richtung Krinne ab und ein bequemer schöner Pfad führte uns zurück zu unseren Autos. Ein schöner Blick zum Belchen war uns zwischendurch auch noch vergönnt.

Eine schöne, abenteuerliche und auch anstrengende Tour, so der Tenor, war es allemal.

Friedrich Göller





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



Teufels-Küche und Höllbach-Schlucht (Albtal)

Am 10. September folgten 13 Wandersleute dem Ruf der Gölle's zu einer Wanderung im Albtal bei Görwihl. Bei warmem (heißen) Wetter an die Alb hinunterzusteigen hat schon was, im Gegenhang wieder hoch, aber auch. Da war die Kondition gefragt.

Oben angekommen lotste uns Friedrich auf Pfade, die schon länger keinen Wanderschuh mehr gesehen hatten. So war das Überklettern oder Unterkriechen von umgefallenen Bäumen ein Teil der Trittsicherheit.

Nach diesem urtümlichen Teil kam mit dem Gekraxel hinunter in die Teufelsküche die Belohnung in Form der verdienten Rast auf den vom Wasser geformten Felsen.

Zur Verdauung ging es dann im Gegenhang auf allen möglichen Wegen stets bergauf und -ab, um dann durch den Höllbach-Wasserfall belohnt zu werden.

Es blieb ein letzter, steiler Anstieg nach Görwihl der auch noch Körner kostete.

Eine schöne Tour, die dem Anspruch nach etwas Kondition und Trittsicherheit gerecht wurde, ging zu Ende. Vor Ort musste dann noch der Flüssigkeitsverlust „isotonisch“ bekämpft werden.

Dieter Kernbach





EINLADUNG zur Generalversammlung

des Vereins zur Förderung des TuS Höllstein e.V.

am 22.02.2024 um 19:30 Uhr in der Pizzeria Vesuvio

Tagesordnung:

- 1.) Bericht des Vorstandes
- 2.) Bericht der Kassiererin und der Kassenprüfer
- 3.) Entlastung des Vorstandes
- 4.) Neuwahlen
 - a. Zweiter Vorsitzender
 - b. Schriftführer
 - c. Zweiter Kassenprüfer
- 5.) Anträge / Sonstiges

Förderverein sammelt Altpapier – Keinen Müll

Der Verein zur Förderung des TuS Höllstein sammelt seit vielen Jahren, immer am ersten Samstag eines Monats, Altpapier. Auf dem Parkplatz des Wiesentalstadions in Höllstein nehmen die fleißigen Helfer des Fördervereins, unterstützt durch Mitglieder der Abteilungen des TuS Höllsteins, von 10 – 12 Uhr, sortenreines Altpapier entgegen.

Der Erlös kommt der Jugendarbeit des Vereins zu Gute. Leider wird der Container immer wieder missbraucht. Es werden außerhalb der Zeit, in der das Altpapier gebracht werden kann, u.a. Kartonagen, Müll u.ä. eingeworfen. In der letzten Zeit nimmt es leider stetig zu und gipfelte bei der letzten Sammlung darin, dass Müll wie z.B. eine alte Matratze, zwei Staubsauger, Plastikabfall und Holzregale im Container illegal entsorgt wurden.

Das ist für alle Helfer sehr ärgerlich und auf Dauer nicht mehr tragbar. Der Fall

wurde polizeilich angezeigt. Wenn dieser Trend weiter anhält, werden wir das Sammeln leider einstellen müssen, was sicher nicht im Sinne der Altpapier-spendenden Bürger und der nutznießenden Jugendlichen des Vereins wäre.

Deshalb hier unsere Bitte an alle Vereinsmitglieder, Bürger und Gönner des Vereins, uns weiterhin das Altpapier zur Verfügung zu stellen, Werbung zu machen und die Augen offen zu halten, dass solche Vorkommnisse sich nicht mehr wiederholen.

Ab 2024 werden wir zudem den Service, das Altpapier an den Tagen der Sammlungen abzuholen, aus personellen Gründen einstellen. Wir bitten um Verständnis.

*Der Vorstand des Vereins zur Förderung
des TuS Höllstein.*



In eigener Sache

Liebe Vereinsmitglieder,

in der September Ausgabe habe ich angekündigt, die Redaktion unserer Vereinszeitschrift „TuS-Kurier“ aus persönlichen Gründen aufzugeben.

Soweit mir bekannt, ist die Resonanz für eine Nachfolge ziemlich dünn. Deshalb hier noch mal ein Aufruf. Wenn es für eine Einzelperson zu viel Arbeit bedeutet, vielleicht finden sich ein paar Jüngere, die ein Team bilden und somit die Arbeit auf mehrere Schultern verteilt ist.

Nur Mut, es gibt viele Möglichkeiten, Ideen zu verwirklichen, um den „TuS-Kurier“ zu neuem Schwung zu verhelfen.



Die letzte von mir betreute Ausgabe wird „März 2024“ sein.

Friedrich Göller

KÜCHENSTUDIO STEINEN GbR

IHR STUDIO FÜR

KÜCHE

UND

BAD

K. Vollmer & W. Trefzer

79585 Steinen • Lörracherstraße 14

Telefon 0 76 27 / 20 50

Internet: kuechenstudio-steinen.de

MONTAGE VON:

● EINBAUSCHRÄNKEN

WIR FÜHREN STARKE MARKEN: SIEMENS BLANCO Brigitte Küchen

Runde Geburtstage

Geburtstag	Alter	Nach-/Vorname
09.03.1974	50	Widmer, Katja
09.03.1964	60	Hein, Monika
03.02.1959	65	Lieber, Anita
28.02.1959	65	Gebel, Susanne
09.01.1954	70	Haas, Karin
30.01.1954	70	Steil, Peter
02.02.1954	70	Mouris, Annette
17.02.1954	70	Knöbel, Gerlinde
29.01.1949	75	Leininger, Sonja
16.02.1949	75	Hofmann, Barbara
19.02.1949	75	Glatt, Christel
05.02.1944	80	Rieß, Rolf-Gunther
06.03.1944	80	Wallner, Bärbel
02.03.1939	85	Eckhardt, Dorle
21.12.1933	90	Jogwich, Alfred
16.02.1934	90	Hüglin, Elisabeth

Zum Geburtstag alles Gute!



VERVVIVIS MONS
Gasthaus Löwen
Ristorante Vesuvio

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

Öffnungszeiten:
Mo/Do-Sa: 10:30 - 14:30 + 17:00 - 22:00
So: 10:30 - 14:30 + 17:00 - 21:30
Küchenzeiten:
Mo-So: 11:45 - 14:00 + 17:30 - 21:00

Ruhetag: Dienstag u. Mittwoch
Täglich wechselnde Mittagsmenü - alle Gerichte auch zum Mitnehmen



M

MERSTETTER

EISENBAHNSTRASSE 5
79585 STEINEN

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

 @MERSTETTER
Tel. 0049 7627 1489

Osteo
physio
Martin Lais

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

www.haarstudio-bellezza.de
07627/550



HÄFNET-APOTHEKE

Steinen

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



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



optik turski

Inh. V. Spitz

**Fachgeschäft für Augenoptik
Contactlinsen - Zubehör**

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

MORF FÖRSTER BEKLEIDUNGSHAUS

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

Unsere Marken die für Qualität bürgen



der kleine
Friseurladen

Inh. Iris Schubert

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

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



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

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

NEUE MITGLIEDER

Nach-/Vorname

Appel, Stephanie
Aver, Alina
Baumann, Samu
Blattmann, Jannik
Bock, Joel
Boutouraa, Rebecca
Dogan, Seda
Ebner, Miriam
Eichelberg, Luis
Eiteneuer, Clara
Gaeta, Charlie
Gebel, Susanne
Kade, Gabriella
Kirchhofer, Kim-Lisa
Klankert, Madita
Kuttler, Henry
Lindel, Lena
Luig, Charlotte
Monteiro, José Luiz
Oßwald, Sandra
Özkan, Sefika
Prochotta, Pascale
Richardson, Avner
Rodrigues Kammerer, Luciano
Sänger, Pia
Schäfer, Mariella
Schäfer, Martina
Schneider, Leon

Abteilung

Gesundheitssport
Gesundheitssport
Turnen-Vorschule
Leichtathletik
Turnen-Vorschule
Gesundheitssport
Gesundheitssport
Gesundheitssport
Turnen-Vorschule
Leichtathletik
Leichtathletik
Gesundheitssport
Gesundheitssport
Gesundheitssport
Leichtathletik
Turnen-Vorschule
Leichtathletik
Leichtathletik
Ski
Fit-Mix
Gesundheitssport
Gesundheitssport
Leichtathletik
Leichtathletik
Gesundheitssport
Leichtathletik
Gesundheitssport
Leichtathletik

Herzlich willkommen imTuS!

Migliederstand Mitte November: 1001

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



Gesundheitsport
Petra Steih
Tel. 07627 5970048



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



Ski
Wolfgang Niedermayer
Tel. 0172 7616213



Volleyball
Carolin Walasek
volleyball@tus-
hoellstein.de



Pflegedienst Herbrich

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

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



... solange wie möglich Zuhause sein



Pflegedienst Herbrich GmbH
79585 Steinen-Höllstein
Teichweg 6

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

Liebe TuS-Mitglieder,

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



Maschinen,
Ideen und Service für
individuelles Reinigen

Weiss Reinigungstechnik e.K.

Inhaber: Steffen Seeling

Erlenweg 5, 79585 Steinen, Telefon: 07627 - 970410

www.weiss-reinigungstechnik.de

Albert Hug
Inh. Rudolf Hug



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



Tel.: 07622 / 688 00 22

Enkenstein

Fax: 07622 / 688 00 22

Trinler
SÄGE- UND HOBELWERK

Moderne Lösungen für Transport und Verpackung: Natürlich aus Holz!

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

Verschläge

Paletten

Kisten

Trinler

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



Unvergessliche Momente.

Deshalb unser Engagement.
Sei es Kunst, Kultur, Sport oder
Soziales – mit all unseren
Aktivitäten fördern und stärken
wir die Region.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Lörrach-Rheinfelden