

# TUS-KURIER

Nr. 157 / Juni 2023





# 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](mailto:info@haustechnik-kupries.de) | [www.haustechnik-kupries.de](http://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-Brute-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

## Titelbild:

Friedrich Göller

## Allgemeine Termine:

### Altpapiersammlungen:

01.07. / 05.08. / 02.09.2023

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



### 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 - Trainingslager	8
Leichtathletik - Wettkämpfe	9
Leichtathletik - WLT	12
Ski und Snowboard	16-23
„Fit for Snow“	16
Indoor-Cycling	17
Wandern	28
Neue Mitgliedern & Geburtstage	32

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

## Zitat:

Erfahrung ist eine nützliche Sache.  
Leider macht man sie immer erst,  
kurz nachdem man sie brauchte.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

## Liebe Mitglieder und Freunde des TuS Höllstein

*„Was rauschet, was rieselt, was rinnet so schnell?  
Was blitzt in der Sonne? Was schimmert so hell?  
Und als ich so fragte, da murmelt der Bach:  
„Der Frühling, der Frühling, der Frühling ist wach!“*

So wie es Heinrich Seidel im 19. Jahrhundert beschrieb, wünschen wir uns, den Frühling zu erleben.

Dass es aber manchmal nicht gar so frühlinghaft, sonnig und wohligh warm ist erleben wir in diesem Jahr. Gleichwohl bedeutet Frühling aber auch, dass die Pflanzen sprießen, die Wälder grün werden und es uns wieder mehr nach draußen zieht!

Das gilt auch und ganz besonders für das Vereinsleben im TuS.

Die Ski-Abteilung hat ihre Winterausrüstung weggepackt, die Velos rausgeholt und jetzt fahren ganze „Horden“ von Radenthusiasten in TuS Trikots jede Woche von der „Alten Halle“ aus in die Umgebung. Mal werden große und mal etwas kleinere Touren gefahren. Mal mit Einkehr unterwegs oder auch ohne aber immer mit viel Spaß.

Die Leichtathleten stecken mitten im Wettkampfbetrieb und sind fast jedes Wochenende auf den Sportplätzen der Region unterwegs.

Das neu sanierte Wiesentalstadion wird rege genutzt und nach und nach werden die Trainingsbedingungen für die Athletin-

nen und Athleten durch die Anschaffung neuer Sportgeräte weiter verbessert. So wurden Anfang Mai die neuen Hürden geliefert, welche die alten mittlerweile 30 Jahre alten Vorgängermodelle, abgelöst haben und auch eine der zwei Hochsprunganlagen konnte erneuert werden.

Unser im März gestarteter Yoga-Kurs ist voll ausgebucht und wird sehr gut angenommen. Daher möchten wir dieses Angebot in Kurzform auch gerne weiterführen und vielleicht sogar erweitern.

Erweitern möchten wir auch generell das Angebot an sportlichen Aktivitäten im TuS. So gibt es gerade Überlegungen, auch an einem Vormittag in der Woche wieder ein Fitnesstraining zu etablieren. Herzlichen Dank an dieser Stelle für die Ideen und Angebote in dieser Sache!

Der Mai ist nun schon fast vorbei und der 1. Juli nicht mehr weit weg. Die Vorbereitungen für das Dorffest laufen auf Hochtouren und wie schon im letzten Beitrag geschrieben, werden wir uns als Verein bei der Gestaltung dieses Festes mit einbringen.

Unsere Volleyball-Abteilung wird an der Sporthalle in der Köchlinstraße Sport, Spiel und Spaß und vielleicht auch den ein oder anderen Cocktail in der „Strandbar“ anbieten.





**Unsere Leidenschaft und unsere Tatkraft vereinen sich in diesen drei Worten: Jetzt. Nicht morgen.**

Die Energie, die in dieser Botschaft steckt, zieht sich durch unser gesamtes Unternehmen. Als eines der ersten integrierten Energie-Unternehmen in Deutschland und der Schweiz sind wir seit 2020 klimaneutral. Soll auch deine Energie in die Energiewende fließen? Dann bewirb dich Jetzt. Nicht morgen.



Weitere Informationen  
findest du unter  
[www.energiesdienst.de/karriere](http://www.energiesdienst.de/karriere)



**Als Team sind wir  
immer erfolgreicher.**

Mit dem Kauf von Gewinnspargen haben Sie monatlich die Chance auf hochwertige Sach- und Geldpreise. Und nebenbei unterstützen Sie gemeinnützige Projekte und sparen auch noch einen Teil Ihres Einsatzes. Mehr Informationen unter: [vb3.de/gewinnsparen](http://vb3.de/gewinnsparen)



Unsere Leichtathleten veranstalten auf dem Festgelände einen Kaffee- und Kuchenverkauf und Vertreter der anderen Abteilungen bringen unmittelbar daneben Burger, Pommes und Getränke unter die Leute.

An zwei kleineren Pavillons soll es die Gelegenheit für die Abteilungen und verschiedenen Gruppen des TuS geben, sich vorzustellen und den ein oder anderen Festbesucher zu animieren, die sportlichen Angebote des Vereins mal auszuprobieren.

Vielen Dank an Alle, die sich schon beteiligen und herzliche Einladung an alle Anderen, mitzuhelfen, zu gestalten und zu

zeigen, dass es auch heute noch ein funktionierendes, fröhliches und bereicherndes Vereinsleben geben kann.

In diesem Sinne wünsche ich uns einen guten Start in den Sommer, viele gute Sportevents und viel tolle Gemeinschaft!

Für den Vorstand  
Marian Wallner



## TuS macht Spaß!



[info@tus-hoellstein.de](mailto:info@tus-hoellstein.de)  
[www.tus-hoellstein.de](http://www.tus-hoellstein.de)



**BÄCKEREI  
S E E G E R**

**07627 - 1341**

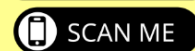
Gutes Brot und frische Weck  
vom Seeger Beck

## *Geh nicht gibt's nicht*

**Gabi Pollinger**  
Coach – psychologische Beratung  
[www.coachingundsoulnessoase.de](http://www.coachingundsoulnessoase.de)



**Mit Selbstliebe und Selbstvertrauen  
zu einem selbst bestimmten Leben**





## Trainingslager Leichtathletik

Am 8. April ging es für unsere aktive Trainingsgruppe ins Trainingslager nach Cervia. Nach kleinen Startschwierigkeiten, aufgrund eines defekten Fahrzeugs, konnten wir mit einer Stunde Verzögerung unsere Reise starten.

Angekommen in der Sonne Italiens, ging es bis zum Abendessen mit Wikinger-Schach und einem Volleyball bewaffnet an den, vom Hotel gegenüberliegenden, Strand.

Die ganze Woche über wurden wir im Hotel mit viel leckerem Essen gestärkt, sodass keiner von uns hungrig war ;) Den Ostersonntag starteten wir Athleten mit einer Osterversuche, denn auch in Italien ist der Osterhase für uns gehüpft.

Nach einem ausgiebigen Frühstück ging es dann los zu unserer ersten Trainingseinheit. Ins Stadion sind wir gejoggt, spaziert oder mit den Fahrrädern aus dem Hotel gefahren. Die Woche über hatten wir meistens zwei Trainingseinheiten am Tag ...

Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Speer... alles, was das Herz begehrt.

Zum Training wurde aber nicht nur das Stadion genutzt, sondern auch am Strand gab es eine Trainingseinheit.

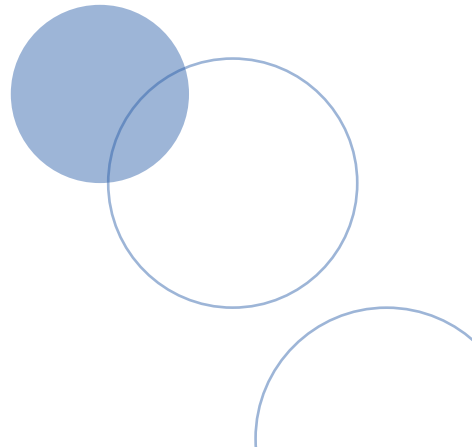
Einen trainingsfreien Mittag verbrachten wir in Rimini, wo wir ein wenig die Stadt erkunden konnten, doch auch Cervia hatte einiges zu bieten, leckere Pizza, aber vor allem leckeres italienisches Eis.

An den Abenden spielten wir Volleyball oder Brettspiele, aber meistens lagen alle freiwillig früh im Bett :) Am 14. April ging es dann um 9 h Richtung Heimat, wo wir alle müde in unsere Betten gefallen sind, um am nächsten Tag fit für unseren Werfertag zu sein.

Das Trainingslager war für uns alle eine ganz neue Erfahrung, aber hat uns allen super gefallen. Der Standortwechsel und das intensive Training haben uns perfekt auf die Wettkampfsaison vorbereitet.

Danke an den Förderverein für die Zuschüsse, danke an das Taxiunternehmen Wabnik für das Bereitstellen der Busse. Und natürlich ein riesen Dankeschön an Birgit, die das ganze Trainingslager organisiert und geplant hat, was ein haufen Arbeit war, sowie an Jutta und Peter Klein, die uns zusammen mit Birgit trainiert haben.

Nina Wallner



## Leichtathleten des TuS gut und erfolgreich bei den Bezirkswettkämpfen vertreten



Bezirksbahneröffnung Rheinfelden:  
Hintere Reihe v.l.n.r.: Greta Dörner, Pia Neub, Kathrina Grauf, Fabian Klein, Maja Lindenmaier, Jonas Pundt, Salomaon Fink  
Vordere Reihe v.l.n.r.: Lina Jené, Emma Jené, Marian Wallner, Maskottchen Tammy, Simon Klein, Maxine Behringer, Birgit Wallner

Unsere Leichtathletinnen und Athleten sind gut in die Wettkampfserie des Bezirks Oberrhein gestartet.

Bei der Bahneröffnung am 22. und 23. April in Rheinfelden waren 18 Jungs und Mädels des TuS zwischen 10 und 18 Jahren am Start. Am Samstag waren die „Älteren“ bei den Einzelwettbewerben gefordert. Hier konnten sich die Athleten die Disziplinen aussuchen, die sie machen wollten. Egal, ob in den Läufen, bei den Sprüngen oder den Stoß- und Wurfdisziplinen; hier sollte sich das Training der vergangenen Hallensaison bezahlt machen. So konnten wir viele persönliche Bestleistungen erleben und Alle waren mit viel Herzblut und Spaß bei der Sache.

Am Sonntag konnten dann die jungen Athleten der AK U12 in einem Kinder-

leichtathletikmehrkampf ihr Können unter Beweis stellen. Und sie machten ihre Sache richtig gut, erreichten gute bis sehr gute Platzierungen, feuerten sich gegenseitig an und haben sich als tolle Mannschaft gezeigt.

Am 06. und 07. Mai waren dann die Mehrkämpfer in Wehr gefragt. Vier Athletinnen der Altersklasse U18 waren am Samstag und Sonntag am Start und bewältigten einen kompletten Siebenkampf. Während am Samstag die 100m Hürden, der Hochsprung, Kugelstoß und der 200m Sprint zu absolvieren waren, standen am Sonntag noch der Weitsprung, Speerwurf und der abschließende 800m Lauf an. Alle vier bewältigten die zwei doch sehr anstrengenden Tage souverän und waren nach dem letzten Lauf sichtlich erschöpft





# LEICHTATHLETIK - WETTKÄMPFE

aber mit ihren Ergebnissen sehr zufrieden. Auch hier war der Zusammenhalt in der Mannschaft stark zu spüren und es war schön zu sehen, dass trotz aller Anstrengung die Fröhlichkeit und der Teamgeist auch immer mit im Vordergrund standen.

Am Sonntag konnten dann die Vierkämpfer der Altersklasse U14 ihren Wettkampf absolvieren. Leider nahmen lediglich zwei Wettkämpfer vom TuS daran teil, obwohl die Trainingsgruppe dieser Altersklasse einige gute Athletinnen und Athleten zu bieten hat, die es aber weiter zu motivieren gilt, sich bei solchen Veranstaltungen für ihr gutes Training zu belohnen. Gleichwohl lieferten die beiden Starter des TuS einen soliden Wettkampf ab, zeigten richtig Biss und Willen, wenn es mal etwas schwieriger wurde und konnten mit ihren Leistungen überwiegend sehr zufrieden sein.



Am Samstag, den 13. Mai wurden die Bezirksmeisterschaften in den Blockwettkämpfen der AK U16 und U14 in Weil am Rhein ausgetragen. Leider meldeten sich auch für diesen Wettkampf nur drei Athletinnen und Athleten an, von denen dann kurzfristig auch noch Zwei krankheits- und verletzungsbedingt ausgefallen sind.

Sie bestritt eine sehr motivierte 12jährige Athletin als alleinige Vertreterin des TuS Höllstein den Blockwettkampf „Lauf“, bei





Kampfrichter-Team Blockwettkampf Weil  
Tamara u. Irina Weiß, Madlen Adler, Stephan u. Petra Weiß

dem ein 60m Hürdensprint, der Ballwurf, ein 75m Sprint, der Weitsprung und ein 800m Lauf zu absolvieren war. Hier gelang ihr ein super Wettkampf mit einem sehr schnellen Hürdensprint und einer sehr starken Willensleistung im 800m Lauf. Geschafft, aber doch zufrieden, konnte sie sich über einen guten 5. Platz freuen.

Als nächste Wettkampfaufgabe freuen sich die Athleten der älteren Jahrgänge ab 15 Jahren auf die Regio-Einzelmeisterschaften am 18. Mai in Lörrach, die Schülerinnen und Schüler der U12 auf das Kinder-Sportfest am 17.06. in Rheinfeldern und die Jungen und Mädels der U14 auf die Bezirks-Einzelmeisterschaften am 24.06. in Waldshut-Tiengen.



Maja Lindenmaier, Lina Jené, Pia Neub, Emma Jené



Julian Rapp

Luise Adler



## WLT-Neustart gelungen

Nach einer Umbauzeit von 2 Jahren konnten die Leichtathleten vom TuS am 15. April endlich wieder einen Wettkampf im Wiesentalstadion ausrichten.

Nach der durch die Pandemie und die Stadionanierung verursachten unfreiwilligen Pause von 3 Jahren lud der TuS Höllstein wieder zu seinem traditionellen Werfer- und Langstreckentag (WLT) ein.



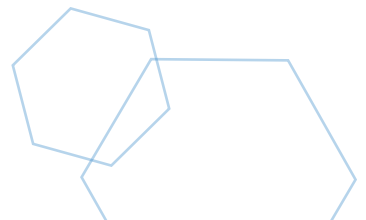
56 Teilnehmer aus gesamt 17 Vereinen folgten dieser Einladung und erlebten einen gut organisierten und gelungenen Wettkampf. Viele positive Kommentare der angereisten auswärtigen Gäste belohnten das Orga Team und alle Helferinnen und Helfer. Ob bei der Verpflegung, den Wettkampfstätten oder drum herum, alle Beteiligten waren gut gelaunt und voller Engagement bei der Sache und ließen diesen Tag zu einem vollen Erfolg werden.

Trotz des unbeständigen Wetters konnten einige Bestleistungen verzeichnet werden. Die 12- und 13-jährigen TuS Athleten versuchten sich zum Teil das erste Mal im Speerwurf, Kugelstoßen oder Diskuswurf im Rahmen eines offiziellen Wettkampfes.

Insgesamt 19 Höllsteiner Athleten eröffneten für sich die Freiluftsaison 2023 und belohnten sich zum größten Teil für ein motiviertes und sicher zum Teil anstrengendes Winter-Hallentraining im letzten halben Jahr.

Der älteste Teilnehmer an diesem Tag war übrigens Franz Didio vom ESV Weil am Rhein. Der 78-jährige stieß die 4 kg Kugel 10,33m weit und warf den Diskus 31,90m. Hochachtung vor dieser Leistung!

In dieser Saison wird der TuS im Wiesentalstadion noch folgende Wettkämpfe ausrichten:  
23. Juni; Schüler-Abendsportfest  
09. Juli; Bezirks-Mannschaftswettkämpfe  
01. Oktober; Vereinsmeisterschaften







# 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



MITGLIED DER BERATERGRUPPE AUDIT STEUERN RECHT FINANZEN



STEUERKANZLEI **DAPP**

**YVONNE DAPP**

Steuerberaterin  
Dipl. Finanzwirtin (FH)

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



### Öffnungszeiten

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

**Dani Schmidt**

Kirchstrasse 2  
79585 Steinen  
Telefon 07627 / 13 22

www.apotheke-am-eck.de  
apotheke-am-eck@t-online.de



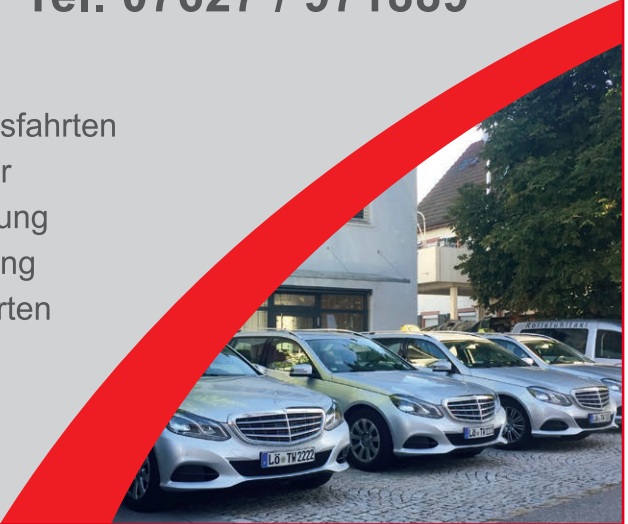


# Wabnik

Tel. 07627 / 971889

- ➔ Taxi & Mietwagen
- ➔ Privat- & Geschäftsfahrten
- ➔ Flughafen-Transfer
- ➔ Patientenbeförderung
- ➔ Rollstuhlbeförderung
- ➔ Veranstaltungsfahrten

Ihr Chauffeur Wabnik e.K.  
Friedrichstraße 19  
79585 Steinen  
info@ihr-chauffeur-wabnik.de  
www.ihr-chauffeur-wabnik.de



- Drucktechnik
- Instruktionen
- Montage
- Service

**Tilo Köhler** • Lörracherstr. 35-3 • D-79585 Steinen

Mobil +49 (0)174 9558447

info-kt@t-online.de • www.ktconsulting.homepage.t-online.de



## SKI UND SNOWBOARD

### Fitnessgymnastik „Fit for snow“ der Skiabteilung des TuS Höllstein weiterhin sehr beliebt

Erfreulich guten Zuspruch erfuhr die Fitnessgymnastik „Fit for snow“ der Skiabteilung des TuS Höllstein auch in der Wintersaison 2022/2023.

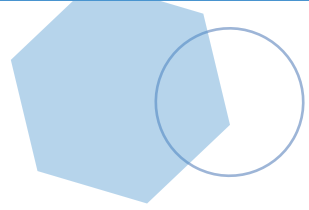
Nachdem die Corona-Pandemie den regulären Trainingsbetrieb anfänglich ganz zum Erliegen brachte und in der Folge nur mit Einschränkungen möglich war, kehrte im Herbst 2022 so etwas wie Normalität zurück. Allerdings war festzustellen, dass nach anfänglich sehr gutem Zuspruch die Teilnehmerzahl kontinuierlich zurückging und schließlich stagnierte. Schade eigentlich, denn das vierköpfige Trainerteam um Esther Zimmermann, Nicole Asal, Jennifer Kundlacz und Dietmar Ernst hatten sich intensiv auf die Wintersaison vorbereitet, um

den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein abwechslungsreiches, interessantes und aktuelles Trainingsprogramm anbieten zu können. Jedenfalls hatten die, die da waren, ihre Freude – auch wenn's manchmal anstrengend war. Eine Premiere gab's am „Hemdglunki“: dieses Mal musste man erst etwas für seinen Körper tun, ehe es zum fastnächtlichen Teil ging. Mit lustigen Spielen verging die Zeit wie im Fluge und am Ende gab's das verdiente Glas Sekt.

Die Fitnessgymnastik endete Ende März und anschließend ging's mit kurzem Unterbruch aufs Fahrrad. Das Trainerteam sagt allen ein herzliches Dankeschön für den eifrigen Trainingsbesuch.



## Indoor-Cycling Saison 2022/2023 mit großem Zuspruch



Mit einer Sonderstunde am 5. März 2023 endete die Herbst-/Wintersaison der Indoor Cycling Gruppe der Skiabteilung des TuS Höllstein. Nachdem die Corona-Pandemie Einschränkungen und sogar Zwangspausen nach sich zog, konnte ab Oktober 2022 wieder im Normalbetrieb gestrampelt bzw. trainiert werden.

Alle TeilnehmerInnen waren froh, endlich wieder etwas für ihre Gesundheit tun zu können – und anschließend die geleerten Speicher wieder aufzufüllen. Der Zuspruch gab Anlass zur Freude, denn die Gesamtzahl stieg auf 24 an. Auch neue und vor allem junge Gesichter machten sich ein Bild vom „Spinning“ – und kamen in der Folge regelmäßig. Dass Indoor Cycling für alle geeignet ist, zeigte sich an der Altersspanne: sie reichte

von 25 bis 75 Jahren. Für das „Spinning“ gibt es viele Gründe und Argumente: ob Steigerung der Fitness, gesundheitliche Prävention oder einfach nur Spaß am Sport in der Gruppe – hier kommt jeder auf seine Kosten. Wer beim „Spinning“ regelmäßig in die Pedale tritt, wird schon nach kurzer Zeit Erfolge erzielen. Ob zur Gewichtsreduktion, zur Kräftigung des Herzkreislaufsystems oder zur Steigerung der allgemeinen Fitness – das Radeln auf dem Stand-Bike bringt kaum Risiken mit sich und ist doch höchst effizient – und es ist ein Sport für alle. Selbst bei Knie- oder Hüftbeschwerden wird das Indoor-Bike von Experten empfohlen, zudem gilt es als eine der schonendsten Trainings-Methoden, um auch im Alter fit zu bleiben (Quelle: [www.ispo.com](http://www.ispo.com)).





## SKI UND SNOWBOARD

Im Anschluss an die letzte Stunde am 5. Mai lud der Trainer alle TeilnehmerInnen mit Partner/Partnerinnen zu einem Apéro ein, ehe man die Saison bei einem gemeinsamen Mittagessen ausklingen ließ.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die gekommen und mitgemacht haben.

Aufgrund der großen Resonanz und der positiven Rückmeldungen geht's aller Voraussicht nach im Oktober 2023 weiter. Das Angebot Fahrradfahren der Skiabteilung macht keine Pause. In Kürze beginnt die Freiluftsaison und es wäre schön, wenn viele wieder dabei wären. Neben den üblichen Donnerstagstouren sind auch spezielle Ausfahrten geplant.





Wenn möglich,  
bitte eine  
versionen mit  
höhere auflö-  
sung schicken

**Jassen** GmbH  
Kunststoffzentrum



Wir verbinden Erfahrung, Qualität und Präzision.

Egertenweg 10  
79585 Steinen  
Tel. 07627/8831  
Fax 07627 / 3165  
email: [info@jassen-gmbh.de](mailto: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](mailto:krausgmbh@t-online.de)  
[www.paul-kraus.de](http://www.paul-kraus.de)





# SKI UND SNOWBOARD

## Erlebnisbericht Flims Laax

Die jährliche Abschlussfahrt der Skiabteilung ins Skigebiet Flims Laax/CH am letzten Märzwochenende stand 2023 unter den Vorzeichen „Gehen wir, oder Gehen wir nicht?“ Die Wetterprognosen waren nicht gerade günstig und änderten sich fast täglich. Das Quartier im Berghaus Nagens, auf 2.000 m im Skigebiet gelegen, war bezahlt, ein Rücktritt konnte nur noch ohne Erstattung der Kosten erfolgen. So entschieden sich die Teilnehmer, Wolfgang (Mäx) Niedermayer, Thomas Niedermayer, Rolf Glaser, Cornelia Wetteskind und Friedrich Göller, die Reise anzutreten.

Am Freitagvormittag erfolgte die Anreise, so dass wir noch gegen Mittag auf die Piste konnten. Starke Bewölkung, Wind und Nebel durften wir zur Begrüßung „genießen“.

Im Laufe des Nachmittags nahm der Nebel immer weiter zu und war dann so dicht, dass man kaum noch von einer Pistenmarkierungsstange zur anderen sah.



Unter solchen Bedingungen machte es keinen Spaß und die Begeisterung zum weiteren Skifahren hielt sich in Grenzen, so entschlossen wir uns abzubrechen. Im Berghaus haben wir unser Quartier bezogen, machten es uns gemütlich und warteten aufs Abendessen.

Die Wetterprognosen für den Samstag waren noch schlechter und haben sich bewahrheitet. Einzig Thomas hat es sich nicht nehmen lassen und hat sich auf die Piste gewagt. Wir anderen vergnügten uns mit Kartenspielen und beobachteten das Treiben draußen. Starker Wind, Schneefall und Nebel.



Gegen Mittag haben wir uns entschlossen mit der Seilbahn hinunter nach Flims zu fahren, ein wenig Dorfluft schnuppern und den Skipass wenigstens ein bisschen zu nutzen. Während der Fahrt nach unten erreichte Mäx

eine WhatsApp-Nachricht von Thomas, die da lautete: Mir hats den Gleichgewichtssinn zerschossen! Der Nebel schien oben im Skigebiet immer dichter geworden zu sein. Skifahrer wissen, was es bedeutet keine Konturen mehr zu erkennen und nicht mehr zu wissen wo oben und unten ist.



Unten angekommen schlenderten wir durch: STENNA Flims ist Ihre Erlebniswelt mitten im Herzen der Feriendestination Flims Laax. Nebst attraktiven Shopping-Möglichkeiten sowie einem umfangreichen Angebot an Restaurants, Erlebnissen und Events, bietet Ihnen die Mall diverse nützliche Dienstleistungen.  
Quelle: <https://stennaflims.ch/>

Im Untergeschoss befindet sich auf mehreren Etagen ein riesiges Parkhaus.



Kurzerhand kauften wir uns im Einkaufszentrum etwas zum Essen, das wir dann mit nach oben nahmen. Angekommen trafen wir Thomas im Bett liegend und um die Nase etwas bleich. Die schlechten Bedingungen auf der Piste haben ihm doch ziemlich zugesetzt.

Wir machten es uns in einem Nebenraum gemütlich und vesperten unser Eingekauftes. Zwischenzeitlich hat sich Thomas zu uns gesellt und das Wetter wurde zunehmend besser. Und plötzlich Sonne und blauer Himmel, so dass sich Friedrich und Thomas kurzentschlossen umzogen und die Ski anschnallten. Zirka 1 Stunde konnten wir bei schönstem Wetter uns noch so richtig auf der Piste austoben bis der Liftbetrieb eingestellt wurde.

Der Sonntag begann „einigermaßen“ zu werden und Rolf, Thomas und Friedrich machten sich auf die Piste. Mäx und Conny konnten sich nicht mehr begeistern. Gegen Mittag war es dann wieder so weit. Schneefall wurde immer dichter, der Wind und Nebel nahmen wieder zu. So haben wir kurzerhand abgebrochen und machten uns auf den Heimweg.

Trotz allem waren es drei schöne Tage, bei denen wir das Optimum rausholten und die Anreise nicht bereuten.



# SKI UND SNOWBOARD

## Und das läuft momentan!

Jeden Donnerstag starten wir zu unseren Mountainbiketouren in 2 Gruppen. Treffpunkt ist um 19.00 Uhr an der „Alten Halle“. Bei schönem Wetter waren wir schon bei mehr als 20 Teilnehmern. Danach geht es dann, für die gerne wollen, noch ins Vesuvio nach Steinen.

An drei Sonntagen im Sommer veranstalten wir ein Mountainbiketraining für die Jugend, die Termine werden im Internet und per E-Mailverteiler bekannt gegeben.

Während dieser 1,5 Stunden wollen Jenny und Andy den Kids Sicherheit beim Rad- bzw. Mountainbikefahren vermitteln. Es werden Parcours aufgebaut, Geschicklichkeitsübungen gemacht und zum Ende wird das Geübte auf einer kurzen Tour in die Praxis umgesetzt.





## Wichtige Termine in kurzer Übersicht

<b>Hüttenwochenende in Herrenchwangand</b>	23.-25. Juni 2023, an diesem Wochenende sind Mountenbiketouren und eine Wanderung geplant. Bei entsprechender Teilnehmerzahl wird auch eine Mountainbiketour für die Jugend angeboten.
<b>Wanderung im Schwarzwald</b>	Samstag 02. September
<b>Abteilungsfest</b>	Samstag 23. September, an der „Alten Halle“
<b>Sauserbummel</b>	Termin wird kurzfristig festgelegt, je nach Güte des „Neuen“

Weitere Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder unter [www.tus-ski.de](http://www.tus-ski.de) bzw. [www.tus-hoellstein.de](http://www.tus-hoellstein.de).

**Spielwaren**  
**ZUMKELLER** 3

Hotline: +49.(0)7627.9725150  
[www.spielwaren-zumkeller.de](http://www.spielwaren-zumkeller.de)



# 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](http://kuechenstudio-steinen.de)

MONTAGE VON:

● EINBAUSCHRÄNKEN

WIR FÜHREN STARKE MARKEN: SIEMENS BLANCO Brigitte Küchen



**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



*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](http://www.haas-mandau.de)**

# Malerfachbetrieb



Inhaber Benjamin Schröder

Hüsingener Straße 33

79585 Steinen-Höllstein

Mail: [schroederbenjamin@gmx.de](mailto:schroederbenjamin@gmx.de)

Tel: 0172-1404727



**Nasse Wände?  
Feuchter Keller?**

TEAM  
Walzer  
HANDWERK  
AUF HÖCHSTEM  
NIVEAU

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

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

## Abdichtungssysteme Walzer GmbH

Daimlerstraße 4, 79585 Steinen

☎ 07627 - 4559900

**ISOTEC®**  
Wir machen Ihr Haus trocken





## Wanderung am Isteiner Klotz

Eine kleine Gruppe von 9 Teilnehmer/-innen ließ sich nicht vom Regen abhalten und folgte am 16. April der Einladung von Dirk Gräter zur Tour am Isteiner Klotz.



Da Dirk ausgefallen war, hat kurzerhand seine Frau und deren Freundin die Führung übernommen. Wir starteten am Bahnhof in Efringen-Kirchen und liefen zunächst ein Stück durch den Ort und weiter Richtung Rhein.

Nachdem wir einen Auenwald durchquerten, erreichten wir die Aussichtsplattform bei den Isteiner Schwellen.

Entlang eines Hochwasser Bolder am Rhein unterquerten wir die A5 auf Höhe Istein, machten beim Vereinsheim des SV Istein einen Kaffeestopp und genossen auch für einen kurzen Moment keinen Regen.

Unterhalb der Kapelle vorbei, lag der schmale Pfad hinauf zum Aussichtspunkt auf dem Isteiner Klotz vor uns. Normalerweise hat man von hier einen schönen Blick hinunter ins Rheintal, Richtung Basel und hinüber ins Elsass.

Der Dauer-Nieselregen hat uns dies leider verwehrt. Die nächste Rast war dann im Vereinsheim des FC Huttingen. Während des Aufenthaltes hat sich dann das Wetter gebessert, der Regen hat aufgehört, die Wolken haben sich immer mehr verzogen, so dass wir doch noch in den Genuss einer Fernsicht kamen.







Oberhalb des Kalkwerkes Istein vorbei und durch die Reben hinunter nach Efringen-Kirchen, erreichten wir wieder unsere Autos.

Trotz des langen anhaltenden Nieselregens war es eine schöne Tour.

Mit Dank an Maria und ihre Freundin machten wir uns auf den Heimweg.

## Wanderung über den Zeller Blauen und Grenzweg

In Fahrgemeinschaften fuhren wir ins Kleine Wiesental nach Elbenschwand, wo unsere Tour startete. Mäßig bergauf liefen wir über die Blauener Ebene und hinauf auf den Zeller Blauen.

Nach einer kurzen Rast und Fernsicht genießend hinunter ins Wiesental bis nach Basel, begaben wir uns auf den Grenzweg in Richtung Wolfsacker. Nach wenigen Minuten Gehzeit konnten wir beobachten, wie von Westen her der Regen heranzog. Es dauerte nur eine kurze Zeit, dann ging ein wolkenbruchartiger Regenschauer nieder. Wir schafften es gerade noch die Regenkleidung anzuziehen und uns bei einer Fichtenschonung unterzustellen. Nach ca. einer Viertelstunde war der Spuk wieder vorbei.

Am Hirschkopf vorbei erreichten wir die Hütte Wolfsacker, bei der wir die Mittagsrat einlegten und bereits wieder die Sonne genießen durften. Immer wieder

eröffneten sich schöne Ausblicke auf die gegenüberliegende Seite des Kleinen Wiesentales und zum Belchen. Nachdem wir am Hörnle vorbei waren, führte ein bequemer Waldweg stetig bergab.

Vorbei am ehemaligen Steinbruch Kochenmatt erreichten wir wieder Elbenschwand.



auf dem Zeller Blauen  
1077 m



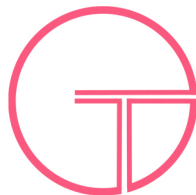
# HÄFNET-APOTHEKE

**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)



# 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)

# M O D E

## FÖRSTER

### BEKLEIDUNGSHAUS

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

*Unsere Marken die für Qualität bürgen*



der kleine  
**Friseurladen**

Inh. Iris Schubert

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

## Neue Mitglieder

Grässlin, Reinhold	Gesundheitssport
Haller, Emilie Maria	Leichtathletik
Haller, Max Joseph	Leichtathletik
Nitsche, Jason	Leichtathletik
Pagnozza, Giamelia	Leichtathletik
Paul, Nicole	Gesundheitssport
Renk, Pia	Gesundheitssport
Rhein, Larissa	Volleyball
Schanz, Louis	Leichtathletik
Schwalter, Elia	Leichtathletik
Stroh, Willi	Volleyball
Traunwieser, Amelie	Leichtathletik
Wilke, Anna	Volleyball

## Herzlich willkommen imTuS!

Migliederstand Mai: 983

## Runde Geburtstage - Zum Geburtstag alles Gute!

Geburtstag	Alter	Nach-/Vorname			
07.07.1963	60	Eckert, Sabine	07.07.1948	75	Hug, Gerhard
22.07.1963	60	Bugay-Krimmer, Barbara	07.07.1948	75	Kramer, Gerlinde
05.09.1963	60	Lenz, Adelheid	29.08.1948	75	Stannecker, Ursula
15.09.1963	60	Roser, Bernd	08.07.1943	80	Wallner, Peter
25.07.1958	65	Lieber, Martina	13.09.1943	80	Gräter, Dr. Dirk
05.08.1958	65	Maier, Ute	30.06.1938	85	Strohmeier, Rolf
30.06.1953	70	Kury, Susanne	08.09.1938	85	Scheller, Renate
05.09.1953	70	Glaser, Rolf			

## 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





**Gesundheitssport**

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

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

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



... solange wie möglich Zuhause sein



**Pflegedienst Herbrich GmbH**  
79585 Steinen-Höllstein  
Teichweg 6

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

## Liebe TuS-Mitglieder,

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



Maschinen,  
Ideen und Service für  
individuelles Reinigen

**Weiss Reinigungstechnik e.K.**

**Inhaber: Steffen Seeling**

**Erlenweg 5, 79585 Steinen, Telefon: 07627 - 970410**

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

*Albert Hug*  
Inh. Rudolf Hug



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



Tel.: 07622 / 688 00 22

*Enkenstein*

Fax: 07622 / 688 00 22

**Trinler**  
SÄGE- UND HOBELWERK

# Moderne Lösungen für Transport und Verpackung: Natürlich aus Holz!

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

Verschläge

Paletten

Kisten

**Trinler**

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





# Mit Freude dabei.

**Weil's um mehr  
als Geld geht.**

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



**Sparkasse  
Lörrach-Rheinfelden**