

2003 / 1



TV Haag INFO

TURNVEREIN HAAGEN 1881 e.V.

Postfach 2465

79514 Lörrach

Internet: www.tv-haagen.de

Sportangebote		Übungszeit		Ort	Kontaktperson	Tel.Nr.
Eltern-Kind-Turnen	Gr. 1	Freitag	15.15 - 16.15 Uhr	Sbh	Elke Gramlich Peter Blaser	55325
	Gr. 2		16.15 - 17.15 Uhr	Sbh		55281
Vorschulturnen (4 - 6 Jahre)	Gr. 1	Freitag	15.15 - 16.15 Uhr	Sbh	Bettina Goldmann Birgit Maier	579355
	Gr. 2		16.15 - 17.15 Uhr			56290
Kinderturnen (ab 6 J.)	Gr. 1	Dienstag	15.15 - 16.45 Uhr	Sbh	Sandra Reinauer Barbara Meier	88574
	Gr. 2		15.00 - 17.15 Uhr			54570
Kinderturnen (ab 6 J.)	Gr. 2	Donnerstag	15.00 - 17.15 Uhr	Sbh	Elke Gramlich	55325
Leistungsturnen ab 6 J. nach Absprache mit ÜL		Dienstag	16.45 - 19.00 Uhr	Sbh	Christian Busch Tina Busch	07623 -
		Donnerstag	15.00 - 17.15 Uhr			742490
Kindervolleyball (ab 10 J.)		Freitag	18.30 - 20.00 Uhr	Sbh	Hermann Rakow	55207
Jugendvolleyball (ab 15 J.)		Freitag	18.30 - 20.00 Uhr	Sbh	Sascha Vollet	591539
Freizeit Volleyball Mixed		Montag	19.45 - 22.00 Uhr	Sbh	Ilke Rotzler	12707
Freizeitriege		Freitag	20.00 - 21.30 Uhr	Sbh	Egon Mayer	55782
Fitness Gymnastik		Dienstag	17.30 - 19.00 Uhr	Schth	Claudia Behrendt	591350
Jazztanz (ab 8 J.) (ab 18 J.)		Mittwoch	18.15 - 19.45 Uhr	Schth	Janina Wehner	07622 -
		Donnerstag	20.00 - 21.30 Uhr			667520
Männerriege (ab 35 J.) Senioren (ab 55 J.)		Freitag	20.00 - 21.00 Uhr	Sbh	Willi Epple	52134
			21.00 - 22.00 Uhr	Sbh		
Damengymnastik (Kurs)		Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr	Schth	Marianne Büche	53956
Damengymnastik			18.45 - 19.45 Uhr	Sbh		
Senioren (ab 65 J.)			Apr-Sept 19.30-20.30 Uhr 10.00 - 11.30 Uhr	Schth		
Beachvolleyball		Nach Absprache auf der Beachanlage			Claudia Sambale-Lebus	07627 - 8490
Inline-Skating		Nach Absprache			André Haps	591780
Wandern		Einzelangebote			Karl Weis	52151
Skifahren		Kursangebote			Roland Hütter	13611

Sbh = Schlossberghalle / Schth = Schulturnhalle

WICHTIG!

Adressänderungen oder Änderungen der Bankverbindung sind schriftlich beim Übungsleiter oder dem Vorstand abzugeben oder an die obige Adresse zu schicken.

Bankverbindungen: BLZ 683 500 48
Sparkasse Lörrach 1-028 331
Spendenkonto: Konto: 1-739 911

Kurzberichte

September

Wegen der großen Nachfrage wurde die Jazztanzabteilung um eine Kinderriege erweitert. Janina Wehner führt seit den Sommerferien eine Gruppe (8 – 18 Jahre) in die Grundlagen des Jazztanzen ein. Mit 18 Kindern startete die Gruppe sehr erfolgreich.

Oktober

Zunehmender Beliebtheit erfreut sich das Senioren-Volleyballturnier der „250-er Klasse“. 12 Mannschaften aus dem MHTG beteiligten sich in diesem Jahr. Superoldie war unser Franz Klöpfer mit 74 Jahren, der manchen jüngeren Oldie mit seinen Aufschlägen alt aussehen ließ. Sieger wurde in diesem Jahr die Mannschaft „Restrisiko“ vom TV Weil vor dem TV Grießen und den „Grufties“ vom Hans-Thoma-Gymnasium. Die Goldies vom TV Haagen belegten zwar nur den 11. Platz, erhielten aber von allen Mannschaften Lob und Anerkennung für die hervorragende Organisation und Bewirtung.

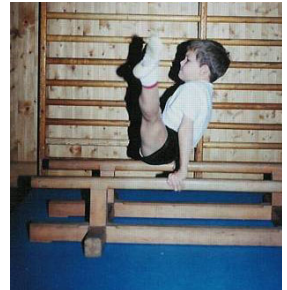
November

Vom 8. – 10. November ging der Turnverein mit Turnrat und Übungsleitern nach Mittelwahr/Elsass in Klausur, um sich über die Zukunft des Vereins und die Integration der Übungsleiterinnen und Übungsleiter in die Vereinsarbeit zu beraten. In vier Arbeitskreisen, geleitet von Sascha Vollet, Andreas Schmiedle, Uwe Mannbar und André Haps, wurden die Themen Sport, Verantwortung, Organisation und Zukunft behandelt. Nachdem am Samstagvor- und -nachmittag bis in den späten Abend die Arbeitskreise tagten, fand dieser interessante und arbeitsreiche Tag seinen Abschluss bei einer gemeinsamen Weinprobe. Vorstand und Moderatoren bedauerten sehr, dass so viele Übungsleiter/innen verhindert waren. Nun gilt es, die guten Ideen in die Tat umzusetzen. Alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind dazu aufgefordert.

Nach vielen Jahren nahm wieder eine Mannschaft des TV Haagen an den Gaumeisterschaften im Gerätturnen teil. Die Turnerinnen, seit zwei Jahren trainiert von Tina und Christian Busch, belegten auf Anhieb den dritten Platz.

Dezember

Nach einigen Jahrzehnten gehört wieder einmal ein Turner des TV Haagen zum Schülerkaderstamm des MHTG. Sebastian Busch (Foto) ist der Jüngste unter den Eliteturnern des Turngaus.



Januar

Der Turnverein Haagen ist online. Jetzt kann man sich weltweit unter www.tv-haagen.de über uns informieren.

Unter Anleitung von Webmaster Marco Galuppi erstellten Andreas Schmiedle und Hermann Rakow eine interessante und informative Website, auf der man sowohl die Geschichte des Turnvereins nachlesen, als auch aktuelle Informationen erfahren und schöne Fotos aus der heutigen Zeit anschauen kann. Kernstück der Homepage sind die Seiten über unsere Sportangebote mit kurzen Informationen über Übungsinhalte und Übungsleiter. Außerdem findet man den Veranstaltungskalender und eine Beitrittserklärung zum Downloaden.

Die diesjährigen Ski- und Snowboardkurse präsentierten sich mit teilweise neuem Konzept. Die ersten beiden Kurstage fanden wie gewohnt auf der „Mörlialp statt; am zweiten Wochenende trafen wir uns in Meiringen_hasliberg. Bei ausreichender Schneelage und idealen Wetterverhältnissen wurden Kurse vom Anfänger über Carving bis hin zu Snowboarding durchgeführt.

Februar

Für fortgeschrittene Skifahrer und Snowboarder wurden Plauschkurse als Tagesausfahrten organisiert. Attraktive Skiarenen in den Schweizer Alpen wie Adelboden und Verbier waren die Zielorte. Verbunden mit noch mehr Spaß durch das Gruppenerlebnis konnte in homogenen Gruppen unter Anleitung von sachkundigen Übungsleitern das eigene Fahrkönnen verfeinert werden.

TERMINE 2003

Datum	Veranstaltung	Ort
März		
16.	Mixed-Volleyball Rundenspiel	Hauingen
16.	Lörracher Stadtskitag	Klewenalp/CH
21.-26.	Prüfungslehrgang f. ÜL-Anwärter Ski + Snowboaren	Prad-Sulden/Südtirol/I
April		
1.	Turnratssitzung mit ÜbungsleiterInnen*	AWO-Stüble
4.	Anmeldeschluss für das Landesturnfest in VS	Haagen
5.	LBS Team Cup Gerätturnen Bezirksentscheid	Gottmadingen
24.	Altpapiersammlung	Haagen
26./27.	Überregionales Volleyballturnier für Mixed-Mannschaften	Schlossberghalle
Mai		
6.	Turnratssitzung*	AWO-Stüble
10.	Gaueinzelmeisterschaften Gerätturnen Turnerinnen	Efringen-Kirchen
11.	Gaueinzelmeisterschaften Gerätturnen Turner	Weil am Rhein
29.	Gausternwanderung	Steinen
Juni		
17.	Turnratssitzung mit Übungsleitern*	AWO-Stüble
20.	Meldeschluss für das Gau- und Kinderturnfest in WT-Tiengen	Haagen
27.	Spielfest – Vereinshock oder 11.07.	Sportanlagen
Juli		
1.	Turnratssitzung*	AWO-Stüble
3.-6.	Landesturnfest	Villingen-Schwenningen
11.	Spielfest – Vereinshock oder 27.06.	Sportanlagen
18.-20.	Gau- und Kinderturnfest	Waldshut-Tiengen
24.	Altpapiersammlung	Haagen
25./27.	50. Internationales Dachsberg-Turnfest	Dachsberg
August		
28.-31.	Ferienlehrgang Turnerinnen	Grenzach-Wyhlen
30.	Fachbereichsversammlung Gerätturnen	Grenzach-Wyhlen
September		
8.	Beginn der neuen Sportsaison	Haagen
9.	Turnratssitzung	AWO-Stüble
17.	Gauligaeinteilung männlich	Nollingen
20./21.	Lehrtagung „Fit und gesund“	Waldshut
21.	Jumelagefest	Village-Neuf
28.	Landeswandertag des BTB	Altglashütten
Oktober		
24.	MHTG Hauptausschusssitzung	Waldshut
26.	Senioren-Volleyballturnier	Schlossberghalle

* Alle interessierten Turnvereinsmitglieder sind eingeladen



Energieverbrauch durch Bewegung

Power für die Gesundheit

Regelmäßige Bewegung unterstützt und aktiviert viele körperliche Funktionen. Um diese positiven Effekte sportlicher Betätigung optimal nutzen zu können, muss sie in Umfang und Intensität einen bestimmten Grad erreichen. Ein Maßstab dafür ist unter anderem, wie viel Energie wir durch körperliche Aktivität verbrauchen.

Aus gesundheitlicher Sicht gilt heute ein zusätzlicher Energieverbrauch pro Woche von 2.000 bis 3.000 kcal aufgrund körperlicher Betätigung als erstrebenswert. Rund die Hälfte davon kann durch Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen usw. „abgearbeitet“ werden. Die verbleibenden 1.000 bis 1.500 kcal sollten aber auf jeden Fall durch regelmäßiges körperliches Training vorzugsweise von zwei bis drei Stunden wöchentlichem Ausdauersport, wie Walking, Jogging, Radfahren und Schwimmen, verbraucht werden. Dass die Orientierung an diesen Richtwerten stichhaltig ist, belegen epidemiologische Studien. So senken beispielsweise zwei bis drei Stunden moderater sportlicher Betätigung pro Woche mit einem Energieverbrauch von 1.000 kcal das Herzinfarktrisiko um rund 25 Prozent.

Für den Energieverbrauch der genannten Ausdauersportarten ergeben sich folgende Anhaltspunkte: Je nachdem, ob wir mit mäßiger oder hoher Intensität trainieren, werden bei einer Stunde Walking 300 bis 600 kcal, beim Joggen 500 bis 1.100 kcal, beim Radfahren 300 bis 800 kcal und beim Schwimmen 300 bis 750 kcal verbraucht (zum Vergleich: eine Tafel Schokolade liefert 500 kcal und ein halber Liter Bier 250 kcal).

Unter Berücksichtigung dieser Werte empfiehlt es sich, wöchentlich zwei bis vier Trainingseinheiten von 30 bis 90 Minuten Dauer zu absolvieren, bei denen eine Pulsfrequenz von 120 bis 140 Schlägen erreicht werden sollte.

(Prof. Dr. Klaus Bös, Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe)

Es gibt vielfältige Möglichkeiten unserem Körper Energie zuzuführen. Die folgende Tabelle zeigt häufig genutzte Energiequellen.

100 g	Weißbrot	ca. 250 kcal	100 g	Schokolade	ca. 536 kcal
100 g	Roggenbrot	ca. 240 kcal	100 g	Erdnüsse geröstet	ca. 579 kcal
100 g	Mehrkorn	ca. 220 kcal	100 g	Kartoffelchips	ca. 535 kcal
100 g	Landbrot	ca. 210 kcal	0,50 l	Bier	ca. 195 kcal
100 g	Teigwaren	ca. 350 kcal	0,50 l	Bierschorle süß	ca. 170 kcal
100 g	Kartoffeln gekocht	ca. 70 kcal	0,25 l	Wein	ca. 190 kcal
100 g	Kartoffeln geröstet	ca. 120 kcal	0,20 l	Apfelsaft	ca. 98 kcal
100 g	Rindersteak	ca. 190 kcal	0,20 l	Orangensaft	ca. 90 kcal
100 g	Schweinesteak	ca. 130 kcal	0,40 l	Coca Cola	ca. 164 kcal

Es gibt vielfältige Möglichkeiten überschüssige Energie zu verbrauchen. Die folgende Tabelle gibt Auskunft über den **Kalorienverbrauch** bei verschiedenen sportlichen Betätigungen und Gewichtsklassen. Die Werte gelten bei geringer bis mittlerer Intensität und 30 Minuten Belastungsdauer.

Sportart	60 kg	70 kg	80 kg
Aerobic	ca. 186 kcal	ca. 217 kcal	ca. 248 kcal
Fitness-Training	ca. 333 kcal	ca. 388 kcal	ca. 443 kcal
Gymnastik	ca. 121 kcal	ca. 141 kcal	ca. 161 kcal
Joggen	ca. 411 kcal	ca. 480 kcal	ca. 549 kcal
Inline-Skating	ca. 210 kcal	ca. 245 kcal	ca. 280 kcal
Radfahren	ca. 200 kcal	ca. 233 kcal	ca. 266 kcal
Skifahren	ca. 255 kcal	ca. 298 kcal	ca. 341 kcal
Tanzen	ca. 108 kcal	ca. 126 kcal	ca. 144 kcal
Volleyball	ca. 264 kcal	ca. 308 kcal	ca. 352 kcal
Wandern	ca. 255 kcal	ca. 297 kcal	ca. 339 kcal

Ist die Energiezufuhr dauernd größer als der Verbrauch, lagert der Körper die überschüssige Energie in Form von Fett ab. Der morgendliche Gang auf die Waage zeigt das dann sehr deutlich.

**Der Turnverein bietet vielfältige Möglichkeiten
Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch im Gleichgewicht zu halten.
Ort und Zeit stehen auf der ersten Seite dieses Infos.**