



TURNVEREIN HAAGEN 1881 e.V.
Postfach 2465
79514 Lörrach

Internet: www.tv-haagen.de

Kurzberichte

Tag	Übung	Dauer
1	Zehnmal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Min
2	Viermal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Einmal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Viermal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen	20 Min
3	Dreimal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Dreimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Min
4	Zweimal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Min
5	Einmal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Viermal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Einmal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Min
6	Das erste Zwischenziel ist erreicht. Von jetzt an sollte Ihnen das Programm zunehmend leichter fallen. Fünfmal abwechselnd 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen.	20 Min
7	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Einmal 3 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Zweimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen.	21 Min
8	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Zweimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Min
9	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Einmal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Dreimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	19 Min
10	Siebenmal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen	21 Min
11	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Min
12	Fünfmal abwechselnd 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Min
13	Zweimal abwechselnd 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Einmal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Min
14	Einmal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Dreimal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Einmal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	23 Min
15	Viermal abwechselnd 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Dies ist das zweite Zwischenziel. Sie sind auf dem besten Weg, 20 Minuten am Stück laufen zu können.	20 Min
16	Einmal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal abwechselnd 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Min
17	Dreimal abwechselnd 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Einmal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Min
18	Einmal 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Min
19	Dreimal abwechselnd 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Min
20	Einmal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Einmal 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Einmal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	24 Min
21	Zweimal 9 Minuten laufen mit 2 Minuten Gehpause.	20 Min
22	Zweimal 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause.	21 Min
23	Ohne Pause 20 Minuten kontinuierlich laufen. Geschafft! Das erste große Ziel, 20 Minuten ohne Pause zu laufen, haben Sie erreicht. Herzlichen Glückwunsch!	20 Min

Trainingsprogramm Joggen für Neueinsteiger

Der Deutsche Sportbund hat unter dem Motto „Richtig fit“ das nebenstehende Trainingsprogramm für Jogging-Neueinsteiger herausgegeben.

Hierzu noch ein paar Tipps:

-Versuchen Sie, mindestens zwei Mal (besser: drei Mal) pro Woche zu joggen.

- Kontrollieren Sie in den Pausen den Puls. Messen Sie dazu an der Halsschlagader 10 Sekunden lang Ihre Pulsschläge und multiplizieren Sie den Wert mit 6. Der Belastungspuls sollte bei ca. 130-140 Schlägen pro Minute liegen. Ist der Wert deutlich höher, so verringern Sie die Geschwindigkeit beim Laufen. Ein Pulsmesser wäre sehr hilfreich.

- Laufen Sie möglichst auf natürlichen und ebenen Untergründen (z.B. Waldwege oder Rasenflächen). Dies schont Ihre Gelenke. Ein Tipp: Zum Lauftraining gehört unbedingt ein guter Schuh. Gehen Sie am besten in ein Fachgeschäft.

- Nutzen Sie einige der Gehpausen für Dehnübungen.

Fortführung des Programms und weitere nützliche Infos unter www.richtig-fit.de

Sportangebote	Übungszeit	Ort	Kontaktperson	Tel.Nr.
Eltern-Kind-Turnen Gr. 1 Gr. 2	Freitag 15.15 - 16.15 Uhr 16.15 - 17.15 Uhr	Sbh Sbh	Elke Gramlich Peter Blaser	55325 55281
Vorschulturnen Gr. 1 (4 - 6 Jahre) Gr. 2	Freitag 15.15 - 16.15 Uhr 16.15 - 17.15 Uhr	Sbh	Bettina Goldmann Birgit Maier	579355 56290
Kinderturnen ab 6 J. Gr. 1	Dienstag 15.15 - 16.45 Uhr	Sbh	Sandra Reinauer Barbara Meier	88574 54570
Kinderturnen ab 6 J. Gr. 2	Donnerstag 15.00 - 17.15 Uhr	Sbh	Elke Gramlich	55325
Kinderturnen ab 10 Jahre	Dienstag 16.45 - 18.15 Uhr	Sbh	Barbara Meier	54570
Kinderturngruppe Schallbach	nach Absprache	ThSch	Susanne Singler	163294
Leistungsturnen ab 6 J. nach Absprache mit ÜL	Dienstag Donnerstag 16.45 - 19.00 Uhr 15.00 - 17.15 Uhr	Sbh	Christian Busch Tina Busch	07623 - 742490
Kindervolleyball ab 10 J.	Freitag 18.30 - 20.00 Uhr	Sbh	Claudia Sambale-Lebus	07627- 8490
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 6 J. ab 11 J. ab 18 J.	Mittwoch Mittwoch Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.30 Uhr	Schth	Janina Wehner	07622 - 667520
Männerriege ab 35 J.	Freitag 20.00 - 22.00 Uhr	Sbh	Willi Epple	52134
Damengymnastik (Kurs) Damengymnastik Senioren (ab 65 J.)	Dienstag Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr 18.45 - 19.45 Uhr 10.00 - 11.30 Uhr	Schth Sbh Schth	Marianne Büche	53956
Wandern	Einzelangebote nach Absprache		Karl Weis	52151
Skifahren	Kursangebote nach Absprache		Stefan Staub	591408

Sbh = Schlossberghalle / Schth = Schulturnhalle / ThSch = Turnhalle Schallbach

WICHTIG!

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

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



März

Bei der **Mitgliederversammlung** wurde André Haps zum Nachfolger von Hermann Rakow gewählt, der weiterhin für Schriftführung und Pressearbeit verantwortlich ist. Christian Busch ist der Nachfolger von Egon Mayer als Oberturnwart. In ihren Ämtern bestätigt wurden Uwe Mannbar (2. Vorsitzender), Andreas Schmiedle (Kassenwart), Angelika Rapp und Helmut Gramlich (Beisitzer).

April

Zum 14. Mal organisierten die Volleyballer ihr überregionales **Benefiz-Volleyballturnier**. Turnierleiter A. Schmiedle begrüßte 14 Mannschaften aus Thüringen, Hessen, Baden-Württemberg und dem Markgräfler Land. Turniersieger wurde Amorbach vor dem VfB Steudnitz und dem VC Schmölln.

Mai

Regen Zuspruch hatte das erste **Inline-Festival**. A. Haps gab interessierten Inline-Skatern während eines Schnupperkurses wertvolle Tipps zu der neuen Trendsportart.

Die Leistungsriege der Jungen beteiligte sich an den **Einzelmeisterschaften** des Markgräfler Hochrhein Turngauers in der Weiler Kanthalle. Gut vorbereitet durch ihren Trainer Christian Busch konnten alle den Pflichtsechskampf bestreiten. In der Altersgruppe 93 und jünger, mit dem größten Teilnehmerfeld, belegten Rolf Jürgens den 8. und Florian Sauer den 11. Rang. In der Jahrgangsklasse 91/92 erreichte André Herr Platz 9. Sebastian Busch wurde in seiner Altersklasse Gausieger und qualifizierte sich mit 41,05 Punkten für die **baden-württembergischen Meisterschaften** in Haslach. Dort belegte er in einem großen Teilnehmerfeld den neunten Platz.



Juni

Bei strahlendem Wetter beendete der Turnverein am letzten Juniwochenende mit ca. 250 Besuchern die Sportsaison mit einem **Sommerfest**. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden A. Haps überreichte A. Schmiedle in seiner Funktion als Turnierleiter des letzten Benefiz-Volleyballturniers insgesamt 1200 € an die Kinderhilfsorganisationen „AKIK“ (Aktionskomitee Kind im Krankenhaus) und „Herzklopfen“.

150 Kinder vom Vorschulalter bis zu den Fünfzehnjährigen konnten anschließend an einem Parcours ihre Kraft und Geschicklichkeit testen. Das Organisationsteam um OTW Christian Busch hatte dafür mit Barren, Minitramp, Sprungkästen und anderen Sportgeräten sieben Stationen eingerichtet, die die jungen Sportlerinnen und Sportler durchlaufen mussten. Als Auszeichnung erhielten alle ein von der „Natur Energie AG“ aus Rheinfelden gesponsertes Schlüsselband. Die Jüngsten des Turnvereins konnten in der Schminkecke erste Make-up-Erfahrungen sammeln.

Im Anschluss daran zeigten die Kindergruppen, was sie im letzten Jahr während der Übungsstunden gelernt hatten. Mit einem gemütlichen Hock klang das Sommerfest schließlich aus.

Juli

Ein Überangebot an Turnfesten gab es im Juli.

Beim **Landesturnfest** in Villingen-Schwenningen beteiligte sich in diesem Jahr nur eine Mannschaft der Volleyballer. Sie belegten beim Beachvolleyball einen guten Platz im Mittelfeld.

Beim **Gauturnfest** in WT-Tiengen startete nur die Familie unseres Oberturnwarts. Christian und Tina Busch wurden in ihren Wettkampfklassen jeweils Zweite. Gemeinsam mit ihren Kindern gewannen sie souverän den Familienwettbewerb.

Groß war wieder die Beteiligung der Kinder beim **Gaukinderturnfest**. Bei glühender Hitze belegten viele der 32 Kinder vordere Plätze in ihren Altersgruppen.

Die Beachvolleyballer und unser Vorsitzender vertraten den Turnverein beim 50. **Dachsbergturnfest**. Beim Beachvolleyballturnier belegten die Haagener den dritten Platz, A. Haps erreichte beim traditionellen Bergwettkampf einen guten Mittelfeldplatz.

TERMINE 2003

Oktober

11.	Vollversammlung der Turnerjugend	Waldshut
12.	Volleyball: Freizeitrunde A (Volleybären, Diwodosin)	Sporthalle Salzert
24.	MHTG Hauptausschusssitzung	Laufenburg
25.	Herbst-Lehrstunde Senioren	Wallbach
	Volleyball Freizeitrunde B (Youngsters)	Schlossberghalle
26.	Senioren-Volleyballturnier „250er Klasse“	
28.	Gerätturnen Wettkampf Jungen TVH : TG Haltingen-Ötlingen	
30.	Altpapiersammlung	Haagen

November

04.	Turnratssitzung*	AWO-Stüble
	Gerätturnen Wettkampf Jungen TVH : TV Steinen	Schlossberghalle
15.	Maskottchenwettbewerb für Turnerinnen	Istein
29.	Volleyball: Freizeitrunde A (Volleybären)	Schlossberghalle
	Volleyball: Freizeitrunde B (Youngsters)	
30.	Gerätturnen Finale Jungen	Erzingen

Dezember

07.	Volleyball: Freizeitrunde A (Volleybären, Diwodosin)	Schlossberghalle
09.	Turnratssitzung	N.N.
14.	Volleyball: Freizeitrunde A (Diwodosin)	Eichendorffschule
	Volleyball: Freizeitrunde B (Youngsters)	Möslehalle Laufenburg

Januar

13.	Turnratssitzung*	AWO-Stüble
	Gauturntag	Efringen-Kirchen
17.	Volleyball: Freizeitrunde A (Volleybären)	Sporthalle Hauingen
	Volleyball: Freizeitrunde A (Diwodosin)	Kanthalle Weil
24.	Volleyball: Freizeitrunde B (Youngsters)	Badmatthalle Säckingen

Februar

01.	Volleyball: Freizeitrunde A (Volleybären)	Sporthalle Malsburg
03.	Turnratssitzung* mit Übungsleiterinnen und Übungsleitern	AWO-Stüble
15.	Volleyball: Freizeitrunde A (Diwodosin)	Sporthalle Salzert

März

10.	Mitgliederversammlung	Ev. Gemeindehaus
14.	Volleyball: Freizeitrunde A (Volleybären)	Eichendorffschule
	Volleyball: Freizeitrunde A (Diwodosin)	N.N.
	Volleyball: Freizeitrunde B (Youngsters)	Erstelhalle Inzlingen

April

24./25.	Überregionales Volleyballturnier	Schlossberghalle
N.N.	Volleyball: Freizeitrunde A (Volleybären)	Schlossberghalle
N.N.	Volleyball: Freizeitrunde A (Diwodosin)	Schlossberghalle

* Alle interessierten Turnvereinsmitglieder sind eingeladen