

**aktivseite**

**für euch gesucht ...  
für euch gefunden**

**Kraft durch Bewegung**

Wir haben über 200 Muskeln. (...) Jeder Muskel beugt, streckt oder stabilisiert ein Gelenk. Wenn Sie also Ihre Muskeln funktionsfähig erhalten wollen, dann müssen Sie das entsprechende Gelenk normalerweise bewegen. Zum Ausgleich von Defiziten reicht Bewegung allein jedoch nicht aus.

Erst wenn der Widerstand bei der Bewegung größer ist als 30 Prozent dessen, was der Muskel maximal leisten kann, wird er auch kräftiger. Sie benötigen für die Übungen also ein Gewicht oder einen anderen Widerstand, zum Beispiel ein starkes Gummiband.

Das beste Gewicht zum Üben haben Sie immer bei sich - Ihr Körpergewicht. Zum Glück, denn die meisten Muskeln lassen sich durch gymnastische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sehr gut kräftigen. Für Arm-, Brust-, Schulter-, Bauch- und Rückenmuskeln reicht das zunächst völlig aus. Nur mit den Beinen ist es etwas schwieriger, da die Beinmuskeln über viele Jahre gewohnt sind, Ihr Körpergewicht zu tragen.

**Jeder allgemeine Fitnesszirkel**

Wenn Sie keine besonderen Beschwerden oder Problemzonen haben, sondern ganz allgemein Ihre Fitness verbessern wollen, so empfehlen wir Ihnen den folgenden Fitnesszirkel, bei dem die großen Muskelgruppen gekräftigt werden.

Er funktioniert so: Gehen Sie von Station 1 bis zu Station 5. Üben Sie an jeder Station 20 Sekunden lang, dann kommen 40 Sekunden Pause. Nach einer kompletten Runde legen Sie zwei Minuten Pause ein, ehe der ganze Zirkel nochmals von vorne beginnt.



**Station 1:**

Wippen Sie in schwingvollem Wechsel von der halben Hocke bis auf die Zehenspitzen, wieder zurück in die Hocke usw.. Unterstützen Sie die Bewegung durch Auf- und Abspringen der Arme



**Station 2:**

Stellen Sie sich etwa einen Meter vor eine Wand und stützen Sie sich mit den Händen ab. Beugen Sie nun die Arme, bis Ihr Kinn kurz vor der Wand ist und strecken Sie die Arme wieder.



**Station 3:**

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die eingewinkelten Beine ab. Heben Sie nun den Po zehn Zentimeter vom Boden, legen wieder ab, und so fort.



Wenden Sie sich hin und stützen Sie sich mit den Armen ab. Strecken Sie dann ein Bein bis in die Waagerechte. Links und rechts im Wechsel.



**Station 5:**

Legen Sie sich gestreckt auf eine Seite. Heben und senken Sie dann ein Bein. Wechseln Sie nach zehn Wiederholungen die Seite.

Aus TK-Schriftenreihe „Bewegung“ S.26 ff

**2004 / 1**



**TV Haagen  
INFO**

Erscheint zweimal jährlich  
im März und September

TURNVEREIN HAAGEN 1881 e.V.  
Postfach 2465  
79514 Lörrach

Internet: [www.tv-haagen.de](http://www.tv-haagen.de)

Sportangebote	Übungszeit		Ort	Kontaktperson	Tel.Nr.
Eltern-Kind-Turnen Gr. 1 Gr. 2	Freitag	15.15 - 16.15 Uhr	Sbh	Elke Gramlich	55325
		16.15 - 17.15 Uhr	Sbh	Peter Blaser	55281
Vorschulturnen Gr. 1 (4 - 6 Jahre) Gr. 2	Freitag	15.15 - 16.15 Uhr	Sbh	Bettina Goldmann	579355
		16.15 - 17.15 Uhr	Sbh	Birgit Maier	56290
Kinderturnen ab 6 J. Gr. 1	Dienstag	15.15 - 16.45 Uhr	Sbh	Sandra Reinauer	422224
Kinderturnen ab 6 J. Gr. 2	Donnerstag	15.00 - 16.30 Uhr	Sbh	Barbara Meier	54570
Kinderturnen ab 10 Jahre	Dienstag	16.45 - 18.15 Uhr	Sbh	Elke Gramlich	55325
Leistungsturnen ab 6 J. nach Absprache mit ÜL	Dienstag Donnerstag	16.45 - 19.00 Uhr	Sbh	Christian Busch	07623 -
		15.00 - 17.15 Uhr	Sbh	Tina Busch	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	578324
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 10 J. ab 18 J.	Mittwoch Donnerstag Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Schth	Claudia Meyer	168813
		19.00 - 20.00 Uhr		Janina Wehner	07622 -
		20.00 - 21.30 Uhr			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	Schth	Marianne Büche	53956
		18.45 - 19.45 Uhr	Sbh		
	Donnerstag	10.00 - 11.30 Uhr	Schth		
Inline-Skating	Nach Absprache			André Haps	591780
Wandern	Einzelangebote nach Absprache			Karl Weis	52151
Skifahren	Kursangebote nach Absprache			Stefan Staub	591408

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

**Mitgliedsbeiträge:**

Kinder/Jugendl. unter 16 J. 18 €  
Aktive über 16 Jahren 30 €  
Passivmitglieder 16 €  
Familienbeitrag 55 €

## Kurzberichte

### Oktober

#### Volleyball mit 250 Jahren

Bereits zum siebten Mal in Folge trafen sich die Volleyball-Oldies auf Einladung unserer Männerriege in der Schlossberghalle. Die Organisatoren Hermann Rakow und Egon Mayer konnten zehn Mannschaften aus dem Markgräfler-Hochrhein-Turngau begrüßen. Das Gesamalter einer Mannschaft musste mindestens 250 Jahre betragen, das Mindestalter eines Spielers oder einer Spielerin war 35 Jahre. Trotz des gesetzten Alters zeigten Spielerinnen und Spieler noch erstaunlich attraktive Ballwechsel. Manch verloren geglaubter Ball konnte mit einem akrobatischen Hechtbagger wieder ins Spiel gebracht werden. Bei vielen Akteuren konnte man dabei noch die turnerische Grundausbildung erkennen. In einem spannenden Endspiel setzte sich schließlich Hokus Pokus vom VC Maulburg nach drei Sätzen mit dem knappstmöglichen Ergebnis gegen die Speedy Jumpers des TV Turnringen durch.

#### Jüngste Turnerinnen erfolgreich

Einen guten Einstand hatten unsere jüngsten Turnerinnen bei ihrem ersten Saisonwettkampf. In der Gauliga 9 der Jahrgänge 94 und jünger besiegten sie die Turnerinnen des TV Steinen mit 27,95 : 27,15 Punkten. Beste Turnerin war Julie Gran. Die weiteren Punktesammlerinnen waren Franziska Jürgens, Simone Kanzinger, Malin Pimper und Melissa Sehringer.

### November

#### Turnerinnen und Turner sammeln Wettkampferfahrung

Die jüngsten Turner bestritten ihren ersten Ligakampf gegen die TG Haltingen-Ötlingen. Der Wettkampf war bis zum 3. Gerät sehr spannend. Nach Boden und Reck lagen die Haagener klar in Führung. Seitpferd und Ringe gingen nur knapp an die Turngemeinschaft. Nach den Übungen an Barren und Bock mussten die Haagener aber endgültig den möglichen Sieg aus der Hand geben. Die meisten Punkte für den TV Haagener sammelte bei diesem Wettkampf Florian Sauer mit 16,65 Punkten. Schwerstarbeit hatte ihr Trainer Christian Busch zu verrichten. Er war Mannschaftsbetreuer und Kampfrichter zugleich. Das Trainerpaar Tina und Christian Busch freute sich über die moralische Unterstützung der vielen Mütter der Turnkinder.

#### Gute Leistungen beim Gerätturnfinale

Etwa 70 Turner aus dem Markgräfler-Hochrhein-Turngau bestritten in der Ötlinger Sporthalle ihren Abschlusswettkampf. Für die Haagener Leistungturner war dies das erste Finale in ihrer jungen Sportlerlaufbahn.

Nachdem Trainer Christian Busch bei der Vorbereitung mithilfe von Videoaufzeichnungen den jungen Sportlern ihre Fehler aus den Vorkämpfen vor Augen geführt hatte, zeigte die Riege nochmals eine Leistungssteigerung und erreichte auf Anhieb den zweiten Platz in der Mannschaftswertung. Auch ein Sieg wäre möglich gewesen. Schließlich mussten sie sich aber wie im Vorkampf den Turnern der SG Haltingen-Ötlingen geschlagen geben.

Beste Haagener Einzelturner war Florian Sauer mit einem dritten Rang in der Einzelwertung. Die weiteren Punktesammler waren Sebastian Busch, Manuel Moehring, Alexander Kleissle und Pascale Seez. Sorgsam betreut wurde die Mannschaft von Christian und Tina Busch.

#### Metzgete-Wanderung

Von Wanderwart Karl Weis hervorragend organisiert trafen sich 24 gutgelaunte Turnerinnen und Turner zunächst in Kandern. Von dort aus wanderten sie über Hässler, Mohrensattel und die Sausenburg nach Sitzenkirch. Im „Engel“ stärkten sich alle bei einer schmackhaften Metzgete und traten anschließend den direkten Weg nach Kandern an.

### Dezember

Neuer **Mitgliederhöchststand** am 31. Dezember: **743!** Davon sind 350 Kinder. Damit hat sich die Zahl der Kinder und Jugendlichen in den letzten zehn Jahren mehr als vervierfacht (1993: 81).

Ein großes Kompliment gebührt den Übungsleiterinnen und Übungsleitern der Kinder- und Jugendriegen.

## TERMINE 2004

### April

03.	MHTG-Skitag; Ausrichter TV Haagener und TV Turnringen	Feldberg/Zeller Hang
06.	Turnratssitzung*	AWO-Stüble
10.	Volleyball-Rundenspiele der Volleybären	Schlossberghalle
11.	Volleyball-Rundenspiele von Diwodossin	Schlossberghalle
24./25.	Überregionales Mixed-Volleyballturnier	Schlossberghalle
29.	Altpapiersammlung	Haagen

### Mai

04.	Turnratssitzung*	AWO-Stüble
09.	Landeswandertag des Badischen Turner-Bundes	Dachsberg
25.-31.	Senigalliareise	Senigallia

### Juni

08.	Turnratssitzung mit Übungsleiter/innen*	AWO-Stüble
19.	Alterstreffen des MHTG	Inzlingen

### Juli

06.	Turnratssitzung*	AWO-Stüble
11.	MHTG-Kinderturnfest – Ausrichter TV Haagener u. TV Hauingen	Lörrach
23.	Sommerfest des Turnvereins	Schlossberghalle
24./25.	Internationales Dachsberg-Turnfest	Dachsberg
29.	Altpapiersammlung	Haagen

### August

1. – 31.	Schlossberghalle geschlossen	
1. – 31.	Beachsaison	Beachanlage

### September

13.	Saisonbeginn	Schlossberghalle
14.	Turnratssitzung*	AWO-Stüble
18./19.	Lehrtagung des MHTG „Fit und Gesund“	Waldshut

### Oktober

05.	Turnratssitzung mit Übungsleiter/innen*	AWO-Stüble
22.	MHTG Hauptausschusssitzung	Untermettingen
23.	Volleyball-Rundenspiele	Schlossberghalle
24.	Senioren-Volleyballturnier „250er-Klasse“	Schlossberghalle
28.	Altpapiersammlung	Haagen

### November

09.	Turnratssitzung*	AWO-Stüble
20.	Volleyball-Rundenspiele	Schlossberghalle

### Dezember

05.	Weihnachtsfeier	N.N.
12.	Volleyball-Rundenspiele	Schlossberghalle
14.	Turnratssitzung	N.N.

\* Alle interessierten Turnvereinsmitglieder sind eingeladen