

Entspannt im Alltag

Eine sitzende, bewegungsarme Arbeits- und Lebensweise und monotone Bewegungsabläufe belasten die Bereiche der Wirbelsäule und des Schultergürtels stark. Muskuläre Verspannungen und andere Gelenkbeschwerden sind die Folgen.

Mit ein paar einfachen täglichen Übungen können Sie viel dagegen tun: Verspannungen im Nacken, im Schultergürtel, den Armen und im Bereich der Lendenwirbelsäule werden abgebaut, und die Atmungsfunktion wird verbessert. Es wird eine gute Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff erreicht und vor allem die Durchblutung der unteren Körperhälfte wird gefördert. Das wirkt gegen «bleierne Beine» und Darmträgheit, die häufig mit langer Sitzhaltung einhergehen.

Die Übungen sollen erfrischen, ein körperliches und geistiges Wohlbefinden vermitteln und auf diese Weise Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistung erhöhen. Ein paar Minuten zwischen der Arbeit im Haushalt, im Büro, in der Schule genügen bereits. Wiederholen können Sie die Übungen, so oft Sie wollen.

Hals- und Schultermuskeln lockern

Kreisen Sie mit beiden Schultern zehnmals nach vorn. Dann zehnmals nach hinten.



Entspannung fördern

Strecken Sie beide Arme nach vorn und heben Sie die Fingerspitzen an. Die Handflächen zeigen nach vorn. Spannen Sie Arme und Hände an, so als würden Sie einen imaginären Widerstand wegdrücken. Halten Sie die Spannung fünf Sekunden. Atmen Sie ruhig weiter. Locker lassen. 10 Durchgänge.



Arm- und Schultermuskeln dehnen

Legen Sie die rechte Hand in den Nacken und schieben Sie sie langsam auf den Rücken zwischen die Schulterblätter. Danach die linke Hand. Jede Seite 5-mal.



Gesunde Sitzhaltung fördern

Rutschen Sie auf dem Stuhl etwas nach vorn. Kippen Sie das Becken langsam nach vorn, und machen Sie ein Hohlkreuz. Dann kippen Sie das Becken langsam nach hinten und machen einen runden Rücken. 15 Durchgänge.



Wirbelsäule lockern

Gerade sitzen, Arme vor dem Körper verschränken und das Brustbein anheben. Nun heben Sie im Wechsel die rechte und linke Gesäßhälfte etwas an. 15 Durchgänge.



Halsmuskeln dehnen

Gerade sitzen, den Kopf aufrecht halten. Ziehen Sie das Kinn leicht nach unten und drücken Sie den Kopf nach hinten gegen einen imaginären Widerstand. Fünf Sekunden halten, dabei ruhig weiter atmen. Locker lassen. 15 Durchgänge. Diese Übung bringt die Wirbelsäule in ihre natürliche, s-förmige Krümmung.



Halswirbel lockern

Gerade sitzen, den Kopf aufrecht halten. Drehen Sie den Kopf weit nach rechts, und blicken Sie über die Schulter nach hinten. Dann nach links drehen und über die Schulter blicken. 10 Durchgänge. Die Übung hilft gegen Verspannungen der Hals- und Schultermuskeln.



Hals- und Schultermuskeln lockern

Neigen Sie den Kopf mit dem rechten Ohr zur Schulter. Ziehen Sie die linke Schulter gleichzeitig nach unten, bis Sie eine Dehnung in der seitlichen Nackenmuskulatur spüren. 15 Sekunden halten. Dabei ruhig weiter atmen. Locker lassen. Dann umgekehrt: Linkes Ohr zur Schulter, rechte Schulter senken. Jeweils 5 Durchgänge.



Aus: stiftung-warentest.de

2005 / 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	55325
	Gr. 2		16.15 - 17.15 Uhr			
Vorschulturnen (4 - 6 Jahre)	Gr. 1	Freitag	15.15 - 16.15 Uhr	Sbh	Birgit Maier Bettina Goldmann	56290 579355
	Gr. 2		16.15 - 17.15 Uhr			
Kinderturnen ab 6 J.	Gr. 1	Dienstag	15.15 - 16.45 Uhr	Sbh	Sandra Reinauer/ Barbara Meier	422224 54570
	Gr. 2	Donnerstag	15.00 - 16.30 Uhr			
Kinderturnen ab 10 Jahre		Dienstag	16.45 - 18.15 Uhr		Barbara Meier	54570
Kinderturnen (3 - 6 J.) Schallbach (5 - 7 J.)		Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr 16.00 - 17.00 Uhr	TH SCH	Michaela Theimer	579770
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	Brigitte Schweizer	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	18.00 - 19.30 Uhr	Schth	Sarah Holzhüter	0173 3127437
Jazztanz ab 6 J. ab 11 J. ab 18 J.		Mittwoch	16.30 - 17.30 Uhr	Schth	Claudia Meyer	168813
		Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.30 Uhr			
Männerriege ab 35 J.		Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	Sbh	Willi Epple	52134
Damengymnastik (Kurs) Damengymnastik Senioren (ab 65 J.)		Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr 18.45 - 19.45 Uhr	Schth Sbh	Marianne Büche	53956
		Donnerstag	10.00 - 11.30 Uhr	Schth		
Inline-Skaten		Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	Grütt	Andrè Haps	591780
Wandern	Einzelangebote nach Absprache				Karl Weis	52151
Beachvolleyball	Mai bis September nach Vereinbarung				Claudia Sambale- Lebus	07627- 8490
Skifahren + Snowboard	Kursangebote nach Absprache				Stephan Staub	591408

Sbh = Schlossberghalle / Schth = Schulturnhalle / TH SCH = Turnhalle Schallbach

WICHTIG!

Änderungen

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

Bankverbindungen:

Sparkasse Lörrach
Konto
Spendenkonto:

BLZ 683 500 48
1-028 331
1-739 911

Mitgliedsbeiträge:

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

Kurzberichte

September

Berufsbedingt müssen Tina und Christian Busch ihre Trainertätigkeit beim Turnverein aufgeben. Beide haben mit viel Engagement das Gerätturnen im Turnverein wiederbelebt. Dank ihrer Arbeit beteiligten sich wieder nach vielen Jahren Kinder aus dem Turnverein an den Gerätturnwettkämpfen des MHTG und sogar an Badischen Meisterschaften. Von 2001 bis 2003 war Christian zudem stellvertretender Oberturnwart und seit 2003 hauptverantwortlich für dieses Amt.

Der Turnverein ist beiden zu großem Dank verpflichtet.



Oktober

Einen festen Platz im Terminkalender der hochaktiven Oldies hat mittlerweile das Haagener Volleyballturnier der sogenannten 250er-Klasse. Bereits zum achten Mal wurde es von der Freizeitriege und der Männerriege organisiert. Eingeladen waren Mannschaften, deren Gesamalter mindestens 250 Jahre betrug und deren Jüngster mindestens 35 Jahre zählen musste. Verstärkungen durch Damen waren möglich. Auch in diesem Jahr spielten wieder acht Mannschaften in der Schlossberghalle um den Turniersieg. Das Spielniveau sehr ausgeglichen, so dass keine Mannschaft ohne Sieg blieb. Nach insgesamt 28 Spielen, bei denen jeder gegen jeden in jeweils 2 Sätzen antrat, standen schließlich die „Laubfrösche“ als Turniersieger fest, gefolgt von den „Speedy Jumpers“ (TV Tumringen) und den „Schneemännern“ (TUS Stetten). Auf den weiteren Plätzen folgten „Rümmhebel“, „Hokus Pokus“ (VC Maulburg), „Jeden Mittwoch“ (SAK Lörrach), „Forever Young“ (TV Haagen) und „Mendigs Gumber“ (TV Tumringen). Trotz des engagierten Einsatzes aller Spieler blieben alle unverletzt. Bei der Siegerehrung überreichte Turnierleiter Hermann Rakow allen Mannschaften eine kulinarische Grundausstattung für einen italienischen Abend.

Dezember

Weihnachtsfeier ein großer Erfolg

Nach einigen Jahren Pause lud der TV Haagen wieder zu einer Weihnachtsfeier ein. An die 600 Mitglieder, Verwandte und Bekannte kamen am 5.12.2004 in die Schlossberghalle, die diesem Ansturm kaum gewachsen war.

Trotz der zeitweise knappen Sitzgelegenheiten war die Stimmung sehr gut und die Anwesenden folgten gespannt den Vorführungen der verschiedenen Riegen. Man merkte den Darbietungen an, mit wie viel Elan und Originalität sie einstudiert und vorbereitet worden waren, was vom Publikum auch mit dem entsprechenden Applaus gewürdigt wurde.

Zum Schluss beschenkte der Nikolaus alle Kinder mit allerlei Leckereien aus seinem großen Sack.

Und da gab's auch noch vier Altpapiersammlungen ...

Bereits seit 40 Jahren sammeln engagierte Mitglieder, vor allem die Männerriege, Jahr für Jahr bei Wind und Regen, bei Sonne und Schnee Altpapier in Haagen. Sie haben einen erheblichen Anteil daran, dass der TV Haagen aus wirtschaftlicher Sicht zur Zeit sorglos da steht. Nur so war es möglich z. B. die Beachanlage zu bauen und die vielen Gerätewünsche aus den verschiedenen Riegen zu erfüllen. Die gemeinsame Aktion bedeutet aber nicht nur finanzielle Sicherheit (ca. 3.400 € im Jahre 2004), sondern ist auch eine gute Gelegenheit andere Mitglieder kennen zu lernen. In den letzten Jahren werden die Sammlungen von Helmut Gramlich und seiner Familie organisiert. Obwohl alle Riegen von diesen Einsätzen profitieren, ist es nach wie vor die Männerriege, mit der Helmut Gramlich sicher rechnen kann. Hinzu kommen immer wieder dieselben Helfer/innen aus verschiedenen Riegen. Dass Altpapiersammlungen keine reine Männerarbeit sind, beweisen neben Elke Gramlich vier weitere Damen („Mash“ Bast, Ilke Rotzler, Claudia Sambale-Lebus und Sandra Reinauer), die regelmäßig kräftig zupacken trotz familiärer Verpflichtungen.

Die zuverlässige Hilfe von allen Riegen ist die Voraussetzung, dass weitere Sammlungen durchgeführt werden können. Wenn die Sammlungen eingestellt werden, ist eine Beitragserhöhung für die aktive Mitgliedschaft im Verein unvermeidbar.

TERMINE 2005

März

19.	MHTG-Skitag (Ausrichter TV Haagen/TV Tumringen)	Zeller Hang
22.	Turnratssitzung*	AWO-Stüble

April

23./24.	Überregionales Volleyball-Mixed-Turnier	Schlossberghalle
28.	Altpapiersammlung	Haagen

Mai

05.	MHTG-Sternwanderung	Wiechs
08.	BTB-Landeswandertag	Weingarten
12.	Turnratssitzung*	AWO-Stüble
13./14.-20./21.	Internationales Deutsches Turnfest	Berlin

Juni

11./12.	50. Internationales Schlosspokalturnen	Inzlingen
26.	80. Treffen der Älteren Turnerinnen und Turner	Wyhlen
28.	Turnratssitzung	AWO-Stüble

Juli

2./3.	SbVV-Beachturnier	Beachanlage
3. od. 10.	MHTG-Kinderturnfest Sommerfest	Schlossberghalle
23./24.	Dachsberg-Turnfest	Dachsberg
27.	Ende der Hallensaison	
28.	Altpapiersammlung	Haagen

August

	Beachturnier mit Mannschaften der Freizeitrunde	Beachanlage
	Beach-Schnupperkurs für Kinder (Dreiland-Ferienpass)	Beachanlage

September

12.	Beginn der Sportsaison	
20.	Turnratssitzung mit ÜL./innen*	
24./25.	Lehrtagung „Fit und Gesund“	Waldshut

Oktober

23.	Senioren-Volleyballturnier	Schlossberghalle
27.	Altpapiersammlung	Haagen

* Alle interessierten Turnvereinsmitglieder sind eingeladen