



in Form



77. Ausgabe

Vereinszeitung

Sommer 2017



Inhalt:

Seite

Aus der Verwaltung:

Bericht Vorstand	4
Sportliches Angebot:	6
Mitgliederversammlung	8



Aus den Abteilungen

Tischtennis

Aktive	12
--------	----



Turnen

Trimm - Trab	20
Body Fit	24
Body Forming	25
Fit ab 40	26
Wanderfahrt 2017	28
Walking	32
Grillfest Wandergruppe	33



Selbstverteidigung

Rubriken

Rätselecke	22
Sommer-Fitmacher	27
Auflösung Rätsel	35



Vorwort

Hallo liebe Hirschhorner Bürger

Auch dieses Jahr haben wir es wieder fertig gebracht, unser Vereinsheft in Druck zu geben.

Finanziert wird das Heft ja von unseren Anzeigen-Kunden. Wir danken den Firmen an dieser Stelle und hoffen sehr, dass Sie unserem Heft weiterhin treu bleiben. Danke an die Pfalzwerke, die SWK, danke an Optik-Zerger, an den Sportbund und an Fa. Jung in Hirschhorn. Besonderen Dank geht an die Kreissparkasse Kaiserslautern die trotz Niedrigzinsphase weiterhin unser Heft unterstützt, wenn auch nicht mehr auf der letzten Seite. Das Gesundheitszentrum in Weilerbach ist da freundlicherweise eingesprungen. So veröffentlichen wir weiter ohne Verlust.

Was gibt es Neues beim TuS ? Die Vorstandschaft wurde neu gewählt und ich habe mich nochmal bereiterklärt 2 Jahre dranzuhängen, obwohl mein Entschluss aufzuhören eigentlich feststand. David Kafitz hat sich als Kassenwart hervorragend eingearbeitet und auch der Rest der Mannschaft hat mich dazu erwogen meine Entscheidung zu revidieren.

Das Sportangebot läuft nach wie vor unverändert. Die Angebote sind hier im Heft ersichtlich.

Piloxing ist mangels Nachfrage in der Sommerpause. Nach den Ferien wird ein Neuanfang versucht (evtl. mit einem anderen Angebot).

Der kommende Ausbau der B270 liegt uns sein wenig im Magen. Nicht nur die wiederkehrenden Beiträge für diese Massnahme, sondern auch die Erreichbarkeit der Halle lassen uns ein wenig nachdenklich werden.

Der Hirschhorner Gottesdienst findet ab Sommer wieder in Mehlbach statt. Der Mieter, die ev. Kirche, möchte erstmal abwarten, wie das mit

der Baustelle läuft. Wir hoffen sehr, daß die Partnerschaft dann wieder auflebt. Die Kirche hat sich bei uns sehr wohl gefühlt.

Auch mancher Übungsleiter und manches Mitglied kommen aus Richtung KL. Wir hoffen hier auf die Bereitschaft Aller, dem Verein treu zu bleiben und einen Umweg in Kauf zu nehmen.

Auch Ausweichmöglichkeiten in andere Hallen werden geprüft (z.B. für Tischtennisspiele).

Der TuS hat die Absicht eine Boulebahn zu bauen. Gespräche und Planungen laufen momentan. Wir hoffen, im nächsten Heft Vollzug zu melden. Die Bahn ist für das ganze Dorf geplant. Vorbild ist die Anlage in Katzweiler, welche sehr gut angenommen wurde.

Nun viel Spaß mit der neuesten Ausgabe der TuS Inform.

M Krier

Sport Angebot



Montag		
17:30 – 19:00 Uhr	Turnen - Frauen / Seniorinnen	ÜL: Annette Lersch
19:15 – 20:45 Uhr	Turnen - Frauenfitness	ÜL: Annette Lersch
Dienstag		
17:00 Uhr	Walking	ÜL: Ute Schohl
18:00 – 19:00 Uhr	Piloxing	
ab 20:00 Uhr	Tischtennis - Herren	freies Training
Mittwoch		
18:15 - 19:15 Uhr	Body – Fitness - Kurs	ÜL: Steffi Singer
19:30 - 21:00 Uhr	Turnen - Männer 'Fit ab 40' Radfahren / Halle / Schwimmbad	ÜL: K-H Eckhard/ Rudolph Blauth/ August Hecktor

homepage: www.tus-hirschhorn.de

Donnerstag		
15:30 - 17:00 Uhr	Tischtennis - Senioren	freies Training
17:00 Uhr	Walking (im Winter nach Absprache)	ÜL: Ute Schohl
18:30 – 19:30 Uhr	Tiefenmuskulatur - Gymnastik	ÜL: Siggi Ruppert
Freitag		
16:30 - 17:30 Uhr	Kinderturnen /6 – 9 Jahre	ÜL: Alexandra Schröck
20:00 - 22.00 Uhr	Tischtennis - Herren	freies Training
Samstag		
ab 16:00 Uhr	Walking	ÜL: Ute Schohl
ab 19:00 Uhr	ggf. Tischtennis Liga-Heimspiele Aktive	
ab 19:00 Uhr	Jeden 2. Und 4. Samstag Hirschhorner Gottesdienst	
Sonntag		
ab 9:30 Uhr	ggf. Tischtennis Liga-Heimspiele Aktive	ÜL: Mathias Nonnengart , Harald Gehm

homepage: www.tus-hirschhorn.de

Mitgliederversammlung 2017

Am Freitag, 17. März um 20.00 Uhr fand die diesjährige Mitgliederversammlung mit Neuwahlen in der Turnhalle statt. Der 1. Vorsitzende Michael Krier begrüßte die Gäste und alle gedachten der verstorbenen Mitglieder des vergangenen Jahres.

Als Tagesordnungspunkt 3 standen Ehrungen und die Verleihung des Sportabzeichens an. Anni Gauch und Beate Rudat erhielten eine Urkunde für 40 Jährige Vereinszugehörigkeit und



Günter Sorger, Peter Bohnert, August Hecktor, Rudi Blauth und Thomas Thines erhielten aus der Hand des Vorsitzenden ihre Urkunde für das

Sportabzeichen in unterschiedlichen Wiederholungen. August Hecktor schon zum 28.mal!

Nach diesen Auszeichnungen berichtete der Vorsitzende über die Aktivitäten des Vereins im vergangenen Jahr, die Mitgliederzahl, die bei 240 liegt und daß der Altersdurchschnitt der Mitglieder ständig nach oben geht. Das heißt im Umkehrschluß, daß dem Verein der Nachwuchs fehlt. Dafür soll nun verstärkt gearbeitet werden, was heißt: Die Nachwuchsarbeit muß in den einzelnen Abteilungen mehr in den Vordergrund gestellt werden.

Wobei man bei den Berichten der Abteilungen angekommen war. Torsten Häußler, Abteilungsleiter der Tischtennisabteilung konnte berichten, daß 3 Mannschaften an den aktiven Runden des Pfälzischen Tischtennisverbands teilnehmen. Die 1. Mannschaft spielt in der Bezirksliga und belegt momentan Platz 8. Die 2. Mannschaft spielt in der Kreisliga und belegt

Platz 5 und die 3. Mannschaft schließlich spielt in der Kreisklasse, momentan auf Platz 2. Eine Jugendmannschaft fehlt zur Zeit, man arbeitet aber daran.

Annette Lersch, die Übungsleiterin der Seniorinnen und der Frauengruppe konnte berichten, daß ihre Übungsstunden, sowohl bei den Frauen, als auch bei den Seniorinnen gut besucht würden. Man merkt, daß es den Teilnehmern Spaß macht sich in Gesellschaft zu bewegen und dadurch auch automatisch der Kontakt untereinander gepflegt wird, stellte Annette fest. Dies ist Ansporn für mich, die Gruppen darin zu unterstützen und dem Verein noch lange die Treue zu halten.

Alexandra Schröck berichtete von ihrer Gruppe, die aus Kindern von 6 bis 9 Jahren besteht. Die Gruppe trifft sich Freitags von 16.30 bis 17.30 in der Halle und hat jede Menge Spaß zusammen. Alexandra freut sich auf jedes neue Mitglied in ihrer Gruppe und garantiert euch daß es auch euch gefallen wird in der Halle rum zu toben – natürlich mit Plan.

Achim Wilking führte für die Wandergruppe an, was für den ganzen Verein gilt. Die Gruppe wird kleiner, weil der Nachwuchs fehlt und die Senioren keine Kilometer weiten Wanderungen mehr machen können. Trotzdem ist die Gruppe einmal monatlich Sonntags in der näheren oder weiteren Umgebung zu einer Wanderung, so zwischen 10 und 15 km unterwegs. Anfang Mai wird es eine Grillwanderung unter dem Motto: "22 Jahre Wandergruppe" geben und vom 25. bis 28. Mai ist die Gruppe in Baiersbronn im Nordschwarzwald zu ihrer jährlichen Wanderfahrt unterwegs.

Damit waren die Berichte aus den Abteilungen abgeschlossen.

Es folgte der Kassenbericht von David Kafitz, der alle Zahlen auf den Tisch legte und Einnahmen und Ausgaben zusammenfasste. Zum Schluß konnte man feststellen, daß es kein Minus, aber auch kein großes Plus zu vermelden gab.

Der Kassenprüfer Herbert Eckhard bescheinigte der Vorstandschaft eine tadellose Kassenführung und beantragte den geschäftsführenden Vorstand zu entlasten, was auch einstimmig bei Enthaltung der Beteiligten geschah.

Nach dem Sitzungspunkt Aussprache zu den Berichten kam man zu Punkt 10, Änderung der Satzung auf Grund der Einführung einer Ehrenamtspauschale nach § 3 Nr. 26 a ESTG.

Nachdem der Vorsitzende der Versammlung die Vorgehensweise und den Grund zur Einführung der Ehrenamtszuschale dargelegt hatte, daß man damit die Arbeit im Verein und besonders in der Vorstandschaft interessanter machen möchte, kam es zu einer längeren Diskussion. An deren Ende einigte man sich auf die Formulierung des Textes der Satzungsänderung.

Dann wurde die Satzungsänderung von der Versammlung einstimmig angenommen.

Weitere Anträge lagen nicht vor und auch der nächste Punkt Informationen, Anfragen und Anregungen entfiel, da im Vorfeld alle Unklarheiten etc. behandelt worden waren.

Als letzter Punkt standen nun noch die Neuwahlen auf der Tagesordnung.



Rudi Blauth und Annette Lersch hatten sich nicht mehr zur Wahl gestellt und wurden vom 1. Vorsitzenden mit einem Präsent zum Dank für ihre Arbeit in den vergangenen Jahren verabschiedet.

Achim Wilking wurde vom 1. Vorsitzenden Michael Krier zum Wahlleiter berufen und nahm den Wahlvorgang vor.

Zuerst einigte sich die Versammlung alle zu wählenden Personen per Akklamation zu wählen.

Als 1. Vorsitzender wurde Michael Krier vorgeschlagen, einstimmig bei eigener Enthaltung gewählt und nahm die Wahl an.

Als 2. Vorsitzender wurde Stefan Mathieu vorgeschlagen, einstimmig bei eigener Enthaltung gewählt und nahm die Wahl an.

Als Kassierer wurde David Kafitz vorgeschlagen, einstimmig bei eigener Enthaltung gewählt und nahm die Wahl an.

Als Schriftführerin wurde Stefanie Singer vorgeschlagen, einstimmig bei eigener Enthaltung gewählt und nahm die Wahl an.

Als Beisitzer wurden Tanja Kunze, Alexandra Schröck und Thomas Mathieu vorgeschlagen, einstimmig bei eigener Enthaltung gewählt und nahmen die Wahl an.

Als Kassenprüfer wurden Herbert Eckhard und Matthias Nonnengart gewählt.



Damit hat der TuS Hirschhorn eine komplette Vorstandschaft für die nächsten 2 Jahre.

Michael Krier übernahm wieder und beschloss die Sitzung.



TISCHTENNISABTEILUNG



Aktuelles

Unsere Tischtennisabteilung nahm mit drei aktiven Herrenmannschaften am Spielbetrieb des Pfälzischen Tischtennisverbandes in der Saison 2016/2017 teil. Wobei die Erste Mannschaft in der **Bezirksliga** und die zweite Mannschaft in der **Kreisliga Ost** spielen. Die dritte Mannschaft startete in der **Kreisklasse A**.

!!! Saisonziele erreicht!!!

Die erste Herrenmannschaft hatte es im zweiten Jahr nach dem Aufstieg sehr schwer. In der Vorrunde der Saison belegte die Mannschaft den 9. Tabellenplatz. Bis zum letzten Spieltag in der Rückrunde war ein Abstieg noch möglich. Jedoch konnte man am letzten Spieltag mit einem Sieg einen letztendlich guten 7. Tabellenplatz in der Bezirksliga erreichen. Die Klasse wird im nächsten Jahr jedoch noch stärker. Hier wird es sich zeigen ob man gemeinsam den Klassenerhalt meistern kann.

Die zweite Herrenmannschaft hatte mit vielen Ausfällen im Kader eine schwierige Saison. Jedoch konnten die Ausfälle mit guten Leistungen, vor allem in der Rückrunde, kompensiert werden. Mit dem Tabellenplatz 5 im vorderen Mittelfeld eine klasse Platzierung und somit das Saisonziel erreicht.

Unsere Dritte Mannschaft steht nach dem Aufstieg in die Kreisklasse A gleich wieder weit vorne in der Tabelle. Ein Aufstiegsspiel wäre möglich gewesen. Jedoch hätte ein Aufstieg mit der zur Verfügung stehenden Spieleranzahl keinen Sinn gemacht, da man in der nächst höheren Klasse mit 2 Mann mehr zu den Spielen hätte antreten

müssen. Der Tabellenplatz 4 ist letztendlich ein super Ergebnis direkt nach dem Aufstieg im letzten Jahr.

Die Trainingsbeteiligung hinkt leider wie in den letzten Jahren auch den spielerischen Ergebnissen etwas hinter her. Hier ist etwas mehr Enthusiasmus jedes Einzelnen gefragt.

Also auf ins Training !!!

Platzierungen



Erste Herrenmannschaft:

Tabelle Bezirksliga

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Spiele	+/-
1	ASV Höringen	20	19	0	1	178:75	+103
2	TTV Siegelbach	20	15	1	4	165:94	+71
3	TTF Rockenhausen	20	12	1	7	147:112	+35
4	TuS Hochspeyer	20	11	0	9	135:130	+5
5	TT Ramstein-Miesenbach	20	8	3	9	146:135	+11
6	TTC Winnweiler II	20	9	1	10	117:152	-35
7	TuS Hirschhorn	20	8	2	10	130:151	-21
8	TTC Sand	20	8	1	11	137:145	-8
9	Post SG Kaiserslautern II	20	8	1	11	126:154	-28
10	TuS Gerbach	20	4	1	15	109:164	-55
11	TTV Siegelbach II	20	2	1	17	96:174	-78
12	TTC Brücken II						

zurückgezogen am 01.12.2016

Mannschaftsaufstellung, Saison 2016/2017 Rückrunde:

1. Häußler, 2. Nonnengart, 3. Steinmetz, 4. Bohnert Daniel, 5. Ullrich, 6. Kafitz (Mannschaftsführer), 7. Neu

Evtl. Neuzugänge werden gemäß den Spielerbilanzen in der Mannschaftsaufstellung eingeordnet.

Zweite Herrenmannschaft:

Tabelle Kreisliga Ost

Tabelle

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
▲	1	TSG Kaiserslautern V	20	18	1	1	171:53	+118	37:3
▲	2	TTV Siegelbach III	20	18	0	2	171:60	+111	36:4
	3	TuS Hohenecken	20	15	0	5	150:95	+55	30:10
	4	SV Medard	20	14	1	5	151:82	+69	29:11
	5	TuS Hirschhorn II	20	9	1	10	126:133	-7	19:21
	6	Post SG Kaiserslautern IV	20	8	1	11	111:144	-33	17:23
	7	TTC Kreimbach-Kaulbach II	20	7	2	11	122:139	-17	16:24
	8	TTV Siegelbach IV	20	7	0	13	101:154	-53	14:26
	9	TuS Hohenecken II	20	6	0	14	103:145	-42	12:28
▼	10	TTC Mehlbach	20	5	0	15	89:152	-63	10:30
▼	11	TuS Hohenecken III	20	0	0	20	42:180	-138	0:40

Mannschaftsaufstellung, Saison 2016/2017 Rückrunde:

1. Müller, 2. Zvonar, 3. Edinger Bernd, 4. Edinger Lars, 5. Klein, 6. Buck, 7. Gehm (Mannschaftsführer)

Evtl. Neuzugänge werden gemäß den Spielerbilanzen in der Mannschaftsaufstellung eingeordnet.

Dritte Herrenmannschaft:

Tabelle Kreisklasse B

Tabelle

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
▲	1	TV Stelzenberg II	20	19	1	0	159:37	+122	39:1
▲	2	SV Katzweiler II	20	14	1	5	136:79	+57	29:11
	3	TTC Reipoltskirchen	20	13	2	5	141:73	+68	28:12
	4	TuS Hirschhorn III	20	13	2	5	133:85	+48	28:12
	5	BffL Kaiserslautern	20	11	1	8	118:93	+25	23:17
	6	SV Katzweiler III	20	9	2	9	100:117	-17	20:20
	7	TTV Siegelbach V	19	6	3	10	90:116	-26	15:23
	8	SV Medard II	19	5	2	12	84:125	-41	12:26
	9	TTC Kreimbach-Kaulbach III	20	4	2	14	93:142	-49	10:30
	10	TSG Kaiserslautern VI	20	4	2	14	69:134	-65	10:30
▼	11	TuS Erfenbach	20	2	0	18	31:153	-122	4:36
▼	12	TV Stelzenberg III	zurückgezogen am 19.02.2017						

Mannschaftsaufstellung, Saison 2016/2017 Rückrunde:

1. Dopslaf, 2. Hoffmann (Mannschaftsführer), 3. Bohnert Stefan,
4. Steil, 5. Stumpf, 6. Kiefhaber, 7. Laier, 8. Fries

Evtl. Neuzugänge werden gemäß den Spielerbilanzen in der
Mannschaftsaufstellung eingeordnet.

Schon gewusst



Der neue Q-TTR Wert

Mit Beginn der Spielsaison 2016/2017 wurde im Pfälzischen Tischtennisverband eine neue Bewertungsbasis für die Mannschaftsaufstellungen eingeführt. Der sogenannte QTTR Wert.

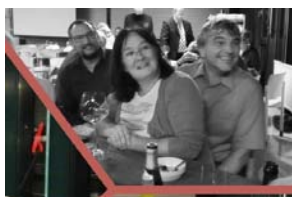
"TTR" steht für Tischtennis-Rating auf der Basis von "TTR-Werten", die die Spielstärke repräsentieren. Sie sind die Basis für die so genannte JOOLA-Rangliste, die bundesweite Tischtennis-Rangliste. Das Q in QTTR steht für "Quartal": Viermal im Jahr werden zu bestimmten Stichtagen (11.5., 11.8., 11.12., 11.2) die an diesem Tag geltenden Werte festgestellt, die dann zum Beispiel für die Mannschaftsaufstellungen der nächsten Halbserie gelten.

Termine der Tischtennisabteilung (aktive Spieler)

- | | |
|------------------------|--|
| Oktoberfest 2017 | ist wie immer beim Klaus und voraussichtlich wieder im Oktober
=> wird noch per Doodle veröffentlicht |
| Weihnachtsmarkt 2017 | Samstag 02. Dezember 2017
=> Bitte wieder um zahlreiche Helfer!!! |
| Abschlussfahrt 2017 | evtl. 15.-17. Dezember
=> Bitte um Hilfe bei der Organisation! |
| Vereinsmeisterschaften | Samstag 30.12.2017 oder
Samstag 06.01.2018
=> legen wir vorher zeitnah noch fest |

Die Saison 2016/2017 –

Ob beim Spiel oder in der „dritten Halbzeit“ die Truppe hat viel Spaß und hält zusammen!





Lust auf Tischtennis

Trainingszeiten:



Dienstags:	ab 20.00 Uhr 18.30 – 20.00 Uhr	aktive Spieler und Hobby Spieler <i>Schüler/Jungen/Mädchen (wird zurzeit dienstags nicht angeboten)</i>
Donnerstag:	15.30 – 17.30 Uhr	Senioren
Freitags:	ab 20.00 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	aktive Spieler <i>Schüler/Jungen/Mädchen (wird zurzeit freitags nicht angeboten)</i>

Wir würden uns über neue Mitspieler/innen für unsere Tischtennisabteilung freuen.

Falls Interesse am Tischtennis besteht einfach melden unter:
tischtennis@tus-hirschhorn.de oder kommt einfach zum Training vorbei.

*An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken die immer wieder dazu beigetragen haben, dass es wieder ein super Jahr wird!
Wir sind eine super Truppe und es macht mir sehr viel Spaß die
Abteilungsleitung zu machen.*

Besonders möchte ich mich an dieser Stelle bei Mathias Nonnengart bedanken, der mich nach meinen Augen-OP's (noch mehr als sonst) unterstützt hat!

Bis zum nächsten Mal an gleicher Stelle

Ihr/Euer

Thorsten Häußler

Abteilungsleiter Tischtennis

Trimm – Trab 2017

Freiluft-Saison-Eröffnung

Am 23. April, einem Sonntag Vormittag um 10.30, trafen sich die Freiluftsportler des TuS Hirschhorn zu ihrer jährlichen



Saisoneneröffnung an der Turnhalle.

Der Vorsitzende konnte eine Walking-Gruppe, eine Fahrradgruppe und eine Wandergruppe begrüßen

und nach ein paar einleitenden Worten zum Ablauf des Programms auf die Reise schicken. Jede Gruppe



absolvierte eine Strecke, auf der sie eine bis anderthalb Stunden unterwegs war, um dann wieder zur Turnhalle zurückzukehren. Hier gab es dann zur Mittagszeit

selbstgemachten Wurstsalat mit Bratkartoffeln und mit einem guten Stück Kuchen oder Torte am Nachmittag konnte man den Tag ausklingen lassen.



Der Zuspruch zu dieser Veranstaltung war gut, die Gaststätte der Halle in der Mittagszeit so gut wie voll besetzt.

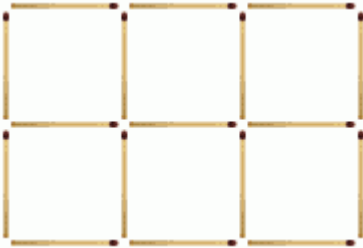
Der Veranstalter ist mit dem Verlauf zufrieden und hofft, dass es den Teilnehmern auch gefallen hat und dass es im nächsten Jahr wieder an den Start geht. Vielleicht hat ja der eine oder andere "seine" Gruppe gefunden um auch über das Jahr in Bewegung zu bleiben, denn alle Gruppen bieten ihr Programm regelmäßig an.

Informationen findet man auf der homepage des Vereins: www.tus-hirschhorn.de , oder z.Bsp. in der Woche vor den Wanderungen steht die Ankündigung im Stadt-und Landkurier. Auch die Zeiten, wenn die Walker auf Tour gehen, finden Sie hier im Heft.

Alle Gruppen freuen sich auf Zuwachs.

Rätsелеcke

Streichholzrätsel



Zwei Streichhölzer sind so umzulegen, dass 4 Quadrate entstehen.

Scherzfragen:

1. Warum sind Glatzköpfe friedliche Menschen?
2. Welches ist das stärkste Tier?
3. Welche Leiter nützt der Feuerwehr nichts?
4. Was macht ein Glaser ohne Glas?

=====

Alle Lösungen findet ihr weiter hinten im Heft.

Body Fit

Nach wie vor sind die “Guten Vorsätze” für das neue Jahr noch aktuell. Die Halle des TuS ist mit 21 Teilnehmern sehr gut ausgelastet. Alle Gewichte, Stangen und Matten sind im Gebrauch.

Body Fit: Training mit Langhanteln jeden Mittwoch **18:15 Uhr**.
Schnupperstunde kostenlos.



Body Forming

Bereits in der letzten TUS in form ist auf eine Neuheit des Trainingsangebotes hingewiesen worden.

Body Forming hat zwischenzeitlich einen festen Platz für Bewegungsbegeisterte gefunden.

So treffen sich jeden Donnerstag um 18 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 aus Hirschhorn und Umgebung eine fröhliche Gruppe, Männlein und Weiblein aller Altersgruppen. Alle haben ein gemeinsames Ziel:

Sie wollen ihrem Körper Bewegung anbieten, die so im allgemeinen Tagesablauf nicht vorkommt.

Unter Anleitung von Siggie Ruppert werden mit Bällen, Gummibändern usw. sanfte Übungen durchgeführt.

Hierdurch werden Tiefenmuskeln aktiviert und tragen somit wesentlich zur Stabilisierung und Entlastung der Gelenke wie Knie, Hüfte, Rücken etc. bei. Durch die Vielzahl

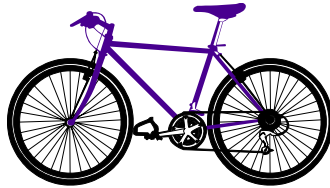


von unterschiedlichen Bewegungsabläufen werden keine Körperteile verschont. Auch bei weniger sportlich geübten Teilnehmern hilft und

korrigiert Siggie und führt Ihr Pensum konsequent durch.

Die Begeisterung der 18 Teilnehmer (steigende Tendenz) ist groß. Sie verlassen zwar ermattet und schwitzend die Turnhalle, aber freuen sich schon auf das nächste Training.

Männergruppe Fit ab 40



Unsere Fitnessgruppe ab 40 ist momentan wieder auf zwei Rädern unterwegs und das jeden Mittwoch Abend. Das "ab 40" nehmen wir natürlich nicht so ernst, denn mittlerweile haben auch einige jüngere Radler zu uns gefunden. Wir treffen uns also jeden Mittwoch um 18.30 Uhr in der Jahnstrasse bei Helmut Schwander nahe der Kreissparkasse. Dann startet die Radkarawane unter Führung von Karl-Heinz Eckhard zu einer Tour von 2 bis 3 Stunden. Es geht bergauf und bergab und natürlich auch querfeldein durch Feld und Wald. Wir trainieren für unsere alljährliche 3-Tagestour am ersten Juliwochenende. Dieses Jahr wird wieder in die Vorderpfalz an den Haardtrand nach Burrweiler geradelt. Unsere Trainingsfahrten steigern sich bis dahin sowohl von der Kilometerleistung, als auch von dem Schwierigkeitsgrad, sprich Kletterleistung. Aber es ist alles halb so schlimm, die Gruppe achtet darauf, daß sie immer zusammenbleibt und auch zusammen wieder zu Hause ankommt. Dann wird in der Gaststätte des TuS am runden Stammtisch die Tour bei ein paar kühlen Getränken nochmal besprochen – denn den Flüssigkeitsverlust muß man ja auch ausgleichen - und die Geselligkeit wird bei uns sowieso groß geschrieben.

Aber außer Radfahren kümmert sich unser August Hecktor um alle, die das Deutsche Sportabzeichen ablegen wollen. Er betreut sie und sie verabreden sich zum Training und zur Abnahme der einzelnen Disziplinen, zu denen unter anderem auch wieder das Radfahren gehört.

Deshalb an alle Interessierten, sowohl fürs Radfahren, als auch fürs Sportabzeichen:

- Mittwochsabends um 18.30 Uhr beim Schwander Helmut im Hof!

Sommer – Fitmacher



Pinienkerne

Geniales für graue Zellen

Als Kraftpakete sind Pinienkerne typischer Bestandteil des „Studentenfutters“. Durch ihren beachtlichen Anteil an Magnesium und B-Vitaminen steigern sie die Muskelleistung und die Gehirnfunktionen. Wegen ihres hohen Anteils an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben sie außerdem positiven Einfluß auf den Cholesterinspiegel und bewahren die Blutgefäße vor schädlichen Verengungen. Aufgrund des hohen Fettgehalts sollten sie allerdings nur in kleinen Mengen gegessen werden. Ideale Tagesration: 1–2 Esslöffel.

► Einkaufs-Tipp:

im Supermarkt in Tüten oder beim Gemüsehändler lose erhältlich.

► Aufbewahrung:

Wegen des Fettgehalts werden die Kerne bei Wärme schnell ranzig. Deswegen trocken, luftig und vor allem kühl lagern.

Kurzporträt

Top-Gehalt an:

Biotin, Vitamin B1,
Magnesium, Eisen.

Haltbarkeit: 2–3 Monate.



Rettich

Scharfe Knabberei

„Was scharf schmeckt, ist gesund“, heißt es in der Volksmedizin. Das gilt auch für den Rettich. Er enthält nämlich eine Reihe von Senfölen, die bei hartnäckigem Husten und Heiserkeit helfen sollen. Roh in feine Scheiben geschnitten und leicht gesalzen ist Rettich aber auch ein prima Chips-Ersatz. Achtung: Für empfindliche Mägen kann er schwer verdaulich sein.

► Einkaufs-Tipp:

Er sollte keine Risse aufweisen und gerade sein.

► Aufbewahrung:

feucht eingewickelt im Kühlschrank. Blätter entfernen, da er sonst austrocknet.

Kurzporträt

Top-Gehalt an:

Vitamin C, Kalium.

Haltbarkeit: 4–5 Tage.

Wanderfahrt nach Baiersbronn

Am 25. Mai trafen sich die Teilnehmer der diesjährigen Wanderfahrt morgens um 7.00 Uhr am Bürgerhaus um mit ihren Privat-Pkws Richtung Schwarzwald zu starten. Die Fahrt ging wieder, wie schon 2015, ungefähr 200 km zum Hotel Krone. Dort waren wir für ungefähr 10 Uhr zum Frühstück angemeldet. Außerdem erwarteten uns unsere Morbacher Freunde, die schon am Vortag angereist waren. Unsere Gruppe war jetzt mit 21 Wanderern komplett und wir starteten nach dem Frühstück auch gleich zur ersten Tour. Vom Hotel aus ging es durch das Sankenbachtal zum Sankenbachsee und weiter bergauf zu dem Wasserfall. Unterhalb des Wasserfalls waren wir anfangs etwas enttäuscht über das kleine Rinnsal, das sich ins Tal

ergoss. Aber plötzlich wurde das Wasser mehr und mehr und jetzt sahen wir einen wirklich imposanten Wasserfall. Wir wanderten weiter nach oben und auf der Brücke, die den



Fall überquert, sahen wir die Lösung des Rätsels. Dort war nämlich ein langer Balken mit einem Brett montiert, mit dem man das Wasser ganz leicht stauen und auch wieder freigeben konnte.

Wir setzten unseren Wag fort, weiter bergauf zum Gruberkopf, an der

Wasenhütte, einer unbewirtschafteten Schutzhütte vorbei zum Stöckerkopf, dem Baiersbronner Hausberg mit seiner Glasmännlehütte. Hier angekommen machten wir erst mal Rast um uns



vom "Kraxeln" zu erholen. Die Hütte bietet im Freien genug Platz zum Rasten und den kühlen Getränken konnte bei dem warmen Wetter niemand widerstehen. Zum Abstieg vom Stöckerkopf nahm die eine Hälfte unserer Gruppe den Sessellift, der Rest schnürte noch mal die Wanderstiefel und nach ungefähr 11 bis 15 km erreichten wir wieder unser Hotel, bezogen unsere Zimmer und ließen uns abends bei einem guten 4-Gänge-Menue verwöhnen.

Unser zweiter Tag in Baiersbronn begann am Freitagmorgen mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet. Danach brachen wir mit unseren Autos zur zweiten Wanderung auf. Sie sollte an der Schwarzwaldhochstrasse am



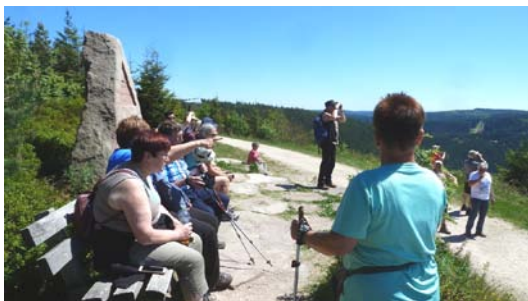
Seibelseckle beginnen. Bei schönstem Wetter wanderten wir von dort los. Wir waren jetzt auf einer Höhe von 956 m. Unser Weg führte uns mal auf- mal

abwärts durch das Vogelschutzgebiet an der Hornisgrinde zum "Wilden See", einem wunderschönen Bergsee. Hier rasteten wir kurz am Ufer,



bevor wir den Anstieg zur Darmstädter Hütte in Angriff nahmen. Auf einem schmalen Pfad zwischen Felsen und über umgestürzte Baumstämme erreichten wir,

nachdem wir 100 Höhenmeter gemeistert hatten, unsere Hütte und konnten uns dort bei Speis und Trank erholen. Das letzte Drittel der



heutigen Wanderung sollte nochmal ein Höhepunkt werden. Wir wanderten oberhalb der Schwarzwaldhochstrasse zurück mit einem wunderbaren Panorama-

Blick über den Schwarzwald und bis hinüber zum Rhein. Nach gewanderten 11 km erreichten wir wieder das Seibelseckle und fuhren nach Baiersbronn zurück.



Am Samstag

hatten wir uns für die Wanderung zum Panoramastüble entschieden. Dazu fuhren wir nach dem Frühstück nach Schwarzenberg und parkten bei Müllers Hotel Tannenzäpfle, der auch der Betreiber des Panoramastübles



ist. Von hier wanderten wir parallel zur Murg nach Schönmünzach. In Schönmünzach ging es auf einem Pfad wieder bergan zum "Verlobungsfelsen" von dem man einen schönen Blick über das Murgtal und

Schönmünzach hat. Es ging noch etwas bergan zum Grubenberg und dann abwärts zum Panoramastübchen, wo wir im Freien jedes Schattenplätzchen suchten und machten unsere Mittagsrast. Anschließend führte uns unser Weg wieder bergan in den Wald zur

Schwarzenbachquelle und weiter über den Standort Roter Rain zum Mähderbrunnen. Hier erlebte die Gruppe die nächste Überraschung, denn



im Brunnen befanden sich doch tatsächlich gekühlte Weinfalschen und daneben im Schränkchen waren die Gläser, die man für 1 € pro Glas füllen konnte. Das wurde natürlich gerne angenommen. Nach dieser Rast war es nun nicht mehr

weit bis in den Ort und zu unseren Autos. Auch heute hatten wir wieder 11 km zurückgelegt, was bei den heißen Temperaturen nicht ohne war. Aber alle waren zufrieden und der Abschluß fand am Abend wieder bei gutem Essen und Getränken statt.

Am Sonntagmorgen nach dem Frühstück war unsere Wanderfahrt leider schon wieder vorbei und nach dem obligatorischen Gruppenbild machte sich jeder für sich auf den Heimweg, oder hatte noch eine Segway-Tour bestellt, die wie noch einige andere Leistungen, in der Schwarzwald-Plus-Karte in unserer Buchung enthalten war.

Für das nächste Jahr gibt es noch kein Ziel, deshalb können Wünsche gerne geäußert werden.



Wie Nordic Walking den Körper stärkt

Fettzellen: Kein anderer Sport verbrennt so effektiv Fett wie Nordic Walking. Schon nach regelmäßigem Training steigt der Spiegel des Wachstumshormons Somatotropin messbar an. Und dieser Powerstoff ist der mit Abstand stärkste körpereigene Fettverbrenner. Denn Somatotropin schmilzt Fettzellen – und baut Muskeln auf. Besser geht's nicht!

Herz: Trotz der minimalen Belastung fürs Herz ist Nordic Walking offenbar die beste Methode, um das Kreislauf-System zu trainieren. Klarer Beweis: Die Womans's Health-Studie der Harvard Medical School zeigt eindeutig, dass Nordic Walking als Vorbeugungsmaßnahme gegen Herzinfarkt schweißtreibendere Sportarten wie Rudern um Längen schlägt.

Gelenke: Nordic Walking entlastet die Füße um bis zu fünf Kilo pro Schritt. Klingt unspektakulär, bedeutet aber, dass man den Gelenken in 30 Minuten eine Belastung von neun Tonnen erspart im Vergleich zum normalen Walking – das entspricht dem Gewicht von vier PKW. Zusatzvorteil: geringeres Verletzungs- und Verschleißrisiko für Sehnen, Bänder und Gelenke.

Alles über Nordic-Walking Stöcke

Die richtige Stocklänge:

Bei der Auswahl der Stäbe kommt es vor allem auf die richtige Länge an. Die Faustformel dafür lautet:

Körpergröße x 0,66.

Im Klartext heißt das: Ist jemand 180 cm groß, braucht er eine Stocklänge von rund 120 cm.

Unsere Übungsleiterin: **Ute Schohl**

Übungszeiten beim TuS:

Dienstags 17.00 Uhr und **Samstags ab 16.00 Uhr.**

Treffpunkt ist am Brunnen in der Dorfmitte am Bürgerhaus.

Grillfest der Wandergruppe

Am 7. Mai lud die Wandergruppe des TuS Hirschhorn alle Wanderer und ehemaligen Mitwanderer zu einem Grillfest in die Freilufthalle am Bürgerhaus.

Anlass war der 22. Jahrestag der Gründung dieser Gruppe. Und da es in Hirschhorn seit einiger Zeit Brauch ist, die "Schnapszahlen-Jubiläen" zu begehen, wollte man auch diese Zahl gebührend feiern. Leider war uns der Wettergott und auch der ehemalige Vorsitzende



Frenger vom TuS, der früher immer für das Wetter zuständig war, nicht hold. Wir erwischten einen Regentag mit mäßigen Temperaturen.

Das hielt die Wanderer aber nicht ab, einige Rollbraten am Holzkohlegrill zu drehen, wegen des Regens halt unter dem Sonnenschirm. In der Halle waren Tischreihen aufgestellt und auf den

Edelstahl-tischen wurden selbstgemachte Salate und frisches Brot präsentiert. Der Fotograf war leider zu langsam, deshalb ist alles schon "geräubert".

Der Einladung waren zwischen 30



und 40 Wanderer gefolgt, die sich alle über das angebotene Buffet freuten und es sich schmecken ließen.

Als I-Tüpfelchen und Ausrufezeichen kamen am

Nachmittag leckere Torten, Kuchen und Kaffee auf den Tisch.

Jetzt gab es schon wieder kein Halten mehr.

An die Frauen und Bäcker für die Salate und Torten ein “Herzliches Dankeschön” von allen Schlemmern.



Der Tenor nach diesem Fest war:
Das könnten wir doch jedes Jahr wiederholen.
– Schaun mer mal -

Herausgeber: TuS Hirschhorn, Turnerstr. 14a, Tel 06308/7804
Homepage: www.tus-hirschhorn.de

Redaktion: Achim Wilking, email: achim.wilking@t-online.de
Michael Krier

Anzeigen: Michael Krier

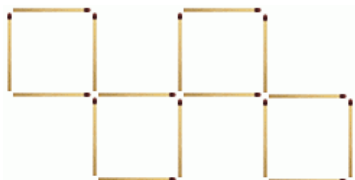
Fotos: Thorsten Häußler
Achim Wilking
Michael Krier



=====

Lösungen:

Streichholzrätsel



Scherzfragen:

1. Diese können sich nicht in die Haare kriegen
2. Schnecke (trägt ihr Haus auf dem Rücken)
3. Die Tonleiter
4. Er trinkt aus der Flasche