

Unsere Sportförderung: Gut für den Sport. Gut für die Region.



LB≡BW

LBS

Sparkassen
Versicherung



Sport ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Deshalb unterstützen wir den Sport und sorgen für die notwendigen Rahmenbedingungen: regional und national, in der Nachwuchsförderung, im Breiten- sowie im Spitzensport. Die Sparkassen-Finanzgruppe ist der größte nicht-staatliche Sportförderer in Deutschland. Die Unterstützung von vielen Landes- und nationalen Meisterschaften ist ein Teil dieses Engagements. **Sparkassen-Finanzgruppe. Gut für die Region.**

TST

AKTUELL

Oktober 2009



run & fun 2009 – eine Tuttinger Erfolgsgeschichte

Tuttinger Sportfreunde e. V. 1965

Inhalt

Einsichten – Ansichten	2
Der TSF-Vorstand informiert.....	4
Aerobic	5
Gesundheitssport.....	6
Herrenfußball	7
Kinderturnen.....	10
Lauffreff	12
Sportfreunde-Combo	23
Triathlon.....	24
Yoga.....	26
Termine.....	30
Neue Mitglieder	31
Runde Geburtstage	31
Inserenten.....	32
Vorstandschaft	33
Erweiterte Vorstandschaft	33
Ausschuss	33
Trainingszeiten.....	34
Mitgliedsbeiträge.....	41
Beitrittserklärung	43

Impressum



Vereinsmitteilungen der TSF
Auflage: 1200 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:

P. Brohammer, J. Dobos, W. Diener,
E. Graf, L. Graf, H. Krichel, O. Martin,
H. Pfindel, T. Schmidt, S. Steinert,
G. Waizenegger

Redaktionsschluss für die nächste
TSF Aktuell-Ausgabe: **15. Jan. 2010**

Postanschrift:

Obere Hauptstr. 1, 78532 Tuttlingen

Geschäftsstelle:

Telefon 07461-9 66 10 42
Fax 07461-9 66 10 50
Buero@tsftut.de

Mitgliederverwaltung:

Jessica Hauser
Tel. 07462-7864
Fax 07461-9 66 10 50
Jessica.Hauser@yahoo.de

Bankverbindung:

KSK TUT (64350070) KNr: 53806
VoBa TUT (64390130) KNr: 228001

www.tsftut.de

buero@tsftut.de

Verteilung: arriva-service, Singen
Druck: Braun Druck & Medien GmbH

*Edmund Graf
Referent für Finanzen
edmund.graf@kabelbw.de*



Demografischer Wandel in Sportvereinen

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

Manfred Mußgnug hat in TSF AKTUELL Ausgabe Juni 2009 das Thema „Einbruch in der Wirtschaft, Zusammenrücken der Gesellschaft“ und in diesem Zusammenhang die Bedeutung unserer Kursangebote dargelegt. Bei diesem Zusammenhang ist sicherlich die demografische Bevölkerungsentwicklung ein nicht zu unterschätzender Faktor. Aus meiner Sicht ist für den Verein diese Chance am besten zu nutzen wenn wir uns

- a. um die Jugend bemühen und
- b. die Ältere Generation von einer sportlichen Aktivität überzeugen

was wiederum auch mit dem demografischen Wandel im Sportverein zu tun hat.

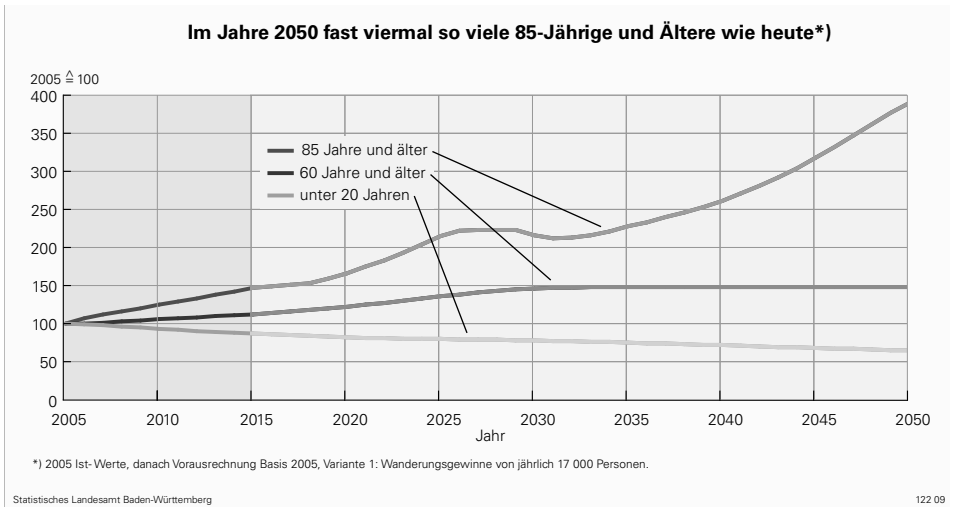
Mit diesem Beitrag möchte ich einige Gedanken anführen um zu verdeutlichen, dass sich alle Verantwortlichen im Verein mit dem Thema „demografischer Wandel“ beschäftigen sollten. Vor einiger Zeit hat der Württembergische Landessportbund ein sehr aussagefähiges Diagramm zu diesem Thema veröffentlicht.

Das Diagramm zeigt deutlich, diese Entwicklung betrifft alle Sportvereine. Hierzu gab es auch vom WLSB einige Anregungen und Tipps über die Beobachtung der Entwicklungstendenzen im Verein.

- Auswertung Ein- und Austritte innerhalb eines Jahres.
- Auffälligkeiten in bestimmten Altersgruppen bei Ein- und Austritten.
- Welche Angebote haben wir besonders für Kinder, die Altersgruppe der 27- bis 40-Jährigen sowie Senioren im Verein; sind die Angebote zeitgemäß und attraktiv?
- Wo liegen die Stärken in unserem Verein, wo die Schwächen?
- Vereinsmitglieder mit Migrationshintergrund? Speziell ansprechen?
- Mitarbeit von Senioren? Gezielt ansprechen?

Einsichten – Ansichten

- Spezielle Angebote und Aktionen zur Mitgliederwerbung und Mitgliederbindung?
- Zusammenarbeit mit Kindergärten, Schulen, Jugendeinrichtungen, Kirchen, sozialen Einrichtungen?
- Kooperation mit anderen Vereinen?



Anregungen sind natürlich von allen TSF-Mitgliedern erwünscht, durchaus auch positive Kritik. Um diese Anregungen für unseren Verein emotionslos diskutieren und bewerten zu können bedarf es allerdings auch einer entsprechenden Informationskultur.

Mein Leitgedanke für die Glaubwürdigkeit war hier immer „Vorleben“ auch in Bezug auf die Jugend. Vielleicht konnte ich auch mit der ehrenamtlichen Übernahme meiner Aufgabe in meinem Alter einen bescheidenen Beweis für diese Einstellung liefern.

Anfang des Jahres habe ich an alle Übungsleiter und die Vorstandschaft mit einem E-Mail eine Excel Liste „Kursverwaltung – Kursart – Kursleitung“ nur zur Info mit entsprechender Erklärung gesandt. Mein Gedanke war, für die TSF eine transparente Mitgliederverwaltung aufzubauen. Es wäre dann möglich, die angeführten Punkte an Hand dieser Daten näher zu analysieren. Natürlich ist auch hierzu die entsprechende Unterstützung nötig. Vielleicht gelingt es noch! Die Hoffnung stirbt ja bekanntlich zuletzt.

Einsichten – Ansichten

Am 1. September 2009 hat der Gränzbote eine Mitgliederstatistik der beim Stadtverband gemeldeten Vereine veröffentlicht. Hier rangieren die TSF an 6. Stelle. Bei Vereinen in der Kernstadt an 4. Stelle. Dies ist bei insgesamt 33 gemeldeten Vereinen eine gute Platzierung, sie ist aber auch noch ausbaufähig.

Wenn unser Verein, wie von Manfred Mußnug angesprochen, für die jeweiligen Altersgruppen ein zeitgemäßes und attraktives Kursangebot bietet, werden wir auch den „demografischen Wandel“ für den Verein positiv gestalten können. Auch dies würde wiederum unserem Motto gerecht „Es ist etwas Besonderes ein, TSFler zu sein“. Dies muss dann auch nach außen positiv vermittelt werden.

Edmund Graf

Der TSF-Vorstand informiert...

Liebe Übungsleiterinnen,
liebe Übungsleiter,

im Interesse unseres Vereins ist der Vorstand um das Ansehen der Tuttlinger Sportfreunde in der Öffentlichkeit bemüht.

In der letzten Sitzung wurde von **Vorstand und Ausschuss** daher beschlossen, dass die Veröffentlichung von Änderungen beim Sportangebot (kurzfristige Kursausfälle oder Treffpunktänderungen usw.) nur noch in Abstimmung mit Walli Diener, Referentin für Personal und Fortbildung, an den GRÄNZBOTE-Verlag mit der Bitte um Veröffentlichung unter „Tuttlingen kurz“ weitergegeben werden sollen.

Wir bitten um Verständnis für diese Vorgehensweise.

Der Vorstand

Aerobic



*Gisela Waizenegger
Abteilungsleiterin
g-w@gmx.net*



Sport beeinflusst die Hormone

Hormone sind wichtige Botenstoffe im Blut, die Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Wachstum usw. steuern. Sie können sowohl kurzfristige – im Bereich von Minuten bis Stunden – im Verlauf

von bis zu mehreren Tagen – Adaptationen (Anpassungen) des Körpers nach sich ziehen. Mit körperlichen Aktivitäten wird bei vielen Hormonen die Konzentration im Blut und damit auch die Wirkung im Körper beeinflusst.

Testosteron und Wachstumshormone bringen Muskelpower. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit des Trainings. Das Wachstumshormon greift Bauchfett an.

Ausdauersport „entschärft“ Stresshormone.

Mehr Muskelpower – weniger Stress!

Training ist jeden Donnerstag von 19.00 – 20.00 Uhr in der LURS (Gymnastikraum).
Kommt vorbei, macht mit!

Mit sportlichen Grüßen
Gisela Waizenegger





Helga Krichel
Übungsleiterin
hhk.tut@gmx.de



Bewegung ist Leben

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

viele Menschen können ihr Leben ohne Zeitplaner nicht mehr ordnen. Weil sie zu viele Termine annehmen und verplanen, überbuchen sie sogar ihre Freizeit. Dieser Stress beeinträchtigt nicht nur unsere Ruhe und Gelassenheit, sondern raubt uns auch die Energie und schwächt letztendlich unser Immunsystem. Einerseits wissen wir mehr denn je über unseren Körper und dessen Funktionen, doch nutzen wir oftmals dieses Wissen nicht. Die neuesten Erkenntnisse der Forschung geben zahlreiche Tipps für das richtige Training und die Ernährung.

Die Problemzone Nummer eins ist der Rücken, nicht der Bauch, der Po oder die Beine. Unseren Körper sollten wir als unser Zuhause schätzen und lieben und ihm mehr Aufmerksamkeit widmen – außen und innen.

Wie gut, dass wir in unserem Verein viele Möglichkeiten des Körpertrai-

nings haben. Die Erfahrung lehrt uns, dass in einem trainierten Körper auch ein beweglicher Geist wohnt. Es gibt letztendlich keine stärkere Immunstimulierung als die Bewegung.

Nach der langen Sommerpause freuen wir uns wieder auf die Regelmäßigkeit der Übungsstunden.

Gesundheitssport

„Gymnastik 60plus“

im Haus der Senioren, montags von
9.00 – 10.00 Uhr

„PILATES“ für Fortgeschrittene

im Haus der Senioren, montags von
10.00 – 11.00 Uhr,

Achtung, es sind zwei Plätze frei geworden. Anmeldung bei Helga Krichel

Neuer Kurs für PILATES-Anfänger,

im Haus der Senioren
montags 17.45 – 18.45 Uhr.

Bei genügend Anmeldungen findet der Kurs ab Mitte Oktober statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Wassergymnastik im T UWASS

bei der gelben Rutsche, mittwochs
11.45 – 12.30 Uhr

Funktionsgymnastik in der Schildrain-Turnhalle, mittwochs von 19.30 – 20.30 Uhr

Gymnastik mit dem Flexi-bar

in der Schildrain-Turnhalle mittwochs
20.40 – 21.30 Uhr

Helga Krichel



*Jovan Dobos
Abteilungsleiter
dobajo@web.de*



Hallo Sportsfreunde,

eine besondere Art von „Triathlon“ kennzeichnet das diesjährige Programm der Abteilung Herrenfußball, bestehend aus den Einzeldisziplinen: Fahrradtour, Segeltörn und Beachvolleyball. Mit rund 12 Teilnehmer/innen stieg die Mannschaft zu allererst kräftig in die Pedale, auf dem Donauradweg von Tuttlingen nach Sigmaringen. Eine bekanntermaßen wunderschöne, höchst eindrückliche und gut zu bewältigende Strecke. Zurück ging's mit dem Zug.

Recht bewegt war der Segeltörn in der kroatischen Adria, den die gut eingespielte Crew von Pula durch die Untiefen der kroatischen Inselwelt zu meistern hatte.

Die krönende Schlusdisziplin des diesjährigen TSF Herrenfußball-Triathlons wurde dann am „Strand“ (engl.: beach) – natürlich mit einem Beachvolley-Ball – und gleichzeitig als unser alljährliches Familiengrillfest für den Gesamtverein ausgetragen. Sage und schreibe ca. 30 große und kleine Teilnehmerinnen hatten sich bei Top

Wetterbedingungen um die TG-Beachvolleyballplätze versammelt. Drei Mannschaften, zwei aus den Reihen der Herrenfußballer und eine aus der Badminton-Abteilung lieferten sich – entsprechend gestärkt durch Kaffee und Kuchen – ein wahrhaft spannendes und bis zuletzt ausgeglichenes Beach-Volleyballturnier. Nachdem ca. zwei Stunden lang jeder gegen jeden gespielt, gehechtet, gejumpt, gebaggert, geschmettert, gepritscht und gefightet hatte, konnte bei einem Gleichstand von jeweils 10 Punkten nur noch über ein Entscheidungsspiel der Turniergewinner ermittelt werden. In diesem Fall siegte die Kondition und die längere Ausdauer der jüngeren Badmintonspieler über die Erfahrung und die durch Biergenuss genommene Kraft der Herrenfußballer.

Um den Nachwuchs gleich einzustimmen und zu fördern, versuchten sich die Kinder zunächst in den Pausen und nach dem Turnier gemeinsam mit den Akteuren am Volleyballspiel unter Strandbedingungen. Viele hatten immer noch nicht genug vom Beachvolleyball und spielten einen Showkampf zwei gegen sechs. Die zwei Winklerbrüder Helge und Falko gegen sechs Freiwillige. Leider mussten „die Sechs“ feststellen, dass nicht die Anzahl der Spieler maßgebend bei Beachvolleyball ist, sondern die Technik. So gewannen „die Zwei“ klar mit 2:1 Sätzen.

Gänzlich entspannt und gemütlich klang der Strandtag bei fein Gegrilltem und guten Gesprächen – auch mit



INTERSPORT® **BUTSCH**

Carl-Zeiss-Str. 2 • 78532 Tuttlingen • Tel. 07461/6974



Ristorante Pizzeria

Pomodoro

Fam. Hepper und Salvatore

Karlstraße 28, 78532 Tuttlingen, Tel.: 07461-3936

Herrenfußball

Vertretern des Vorstands – aus. Der „Triathlon eigener Art“ war bewältigt, auch dank der Stärkung durch die gespendeten Kuchen. Dafür nochmals recht herzlichen Dank.

Mit sportlichen Grüßen

Jovan Dobos



Familienmannschaft



Der Nachwuchs kann es auch



Da wird gekämpft



Stärkung in den Pausen



Silvia Steinert
Übungsleiterin
silvia-steinert@gmx.de

Liebe Eltern,

unsere Kinder werden im Computer-Zeitalter immer intensiver zur Bewegungsarmut verführt. Daraus resultieren z. B. erhöhtes Gewicht und soziale Vereinsamung mit unausweichlichen Folgen für Gesundheit und Psyche. Wir, die „Tuttlinger Sportfreunde (TSF)“, sehen es als eine unserer Basisaufgaben, diesem Trend entgegen zu wirken. Neben der körperlichen Bewegung vermitteln unsere Sportangebote für Kinder insbesondere Gemeinschaftsgefühl und sportliche Fairness.

Mit unserem Kursangebot „Kinderturnen“ in der Halle wecken wir schon bei Kindern ab 3 Jahren (bis max. 6 Jahre) ganz spielerisch die Lust auf sportliche Betätigung ohne jeglichen Leistungsdruck. Durch ausprobieren lernen Ihre Kinder bei uns die verschiedensten Sportgeräte kennen und nutzen. Zwangsloses Springen auf Matten, balancieren, klettern an der Leiter oder Stange fördern die Koordination der Bewegungen und das Gleichgewichtsempfinden. Rollbrettfahren begeistert alle Kinder und

vermittelt die Dynamik der bewegten Masse. Mit Bewegungsspielen wird der Teamgeist gefördert. Eltern dürfen in dieser Turnstunde selbstverständlich ihre Kleinkinder auch begleiten.

Im Kurs „Kinderfußball“ für 6 bis 10-Jährige wird ganz einfach in der Halle gekickt, dabei geht es weder um Rundenspiele noch um Turniere. Hier wird den Kindern vordergründig nur der Spaß am Fußballspielen näher gebracht. Dabei ist es immer wieder interessant, wie engagiert sich jedes Kind einsetzt. In diesem Kurs kann sich Ihr Kind im weitesten Sinn austoben.

In beiden Kursen werden die Kinder konsequent beaufsichtigt, um Unfälle möglichst von vornherein zu vermeiden. Selbstverständlich besteht auch der in Sportvereinen übliche Versicherungsschutz.

Beide Kurse haben am 23. September 2009 neu begonnen. Weitere teilnehmende Kinder sind willkommen.

Mit sportlichen Grüßen
Silvia Steinert

Kinderturnen



Kinderturnen mit Silvia Steinert



Rollbrettfahren macht Spass



Kinderfußball: die zukünftigen Weltmeister



Oskar Martin
Berichterstatler
O.Martin@TSFtut.de



Liebe Lauftrefflerinnen und Lauf- treffler,

was alles so geschah in unserer Ab-
teilung... das könnt ihr nachfolgend
lesen!

...Im englischen Wales bei dem klei-
nen Ort Tywyn Mid Wales gibt es eine
besondere Attraktion mit dem vielver-
sprechenden Titel „**Race The Train**“ –
frei übersetzt: jage den Zug! Eine Per-
sonenkleinbahn mit Dampflokomotive
und ein paar Wagen daran fährt dort
von Tywyn nach Tallyllin Station. Ein
paar Haltestellen bedienend. Vor 26
Jahren kamen einige Jogger auf den
Gedanken einen Wettlauf gegen die-
sen Zug zu machen. Eine verrückte
Idee, manche würden sagen, das ist
etwas für Spinner! Nun, unser Thomas
Heizmann erfuhr bei seinem letztjäh-
rigen Feriendaufenthalt bei Verwandten
in Wales von diesem „Race“ und so-
fort war sein Entschluss gefasst: die-
ses Jahr werde ich mich der Heraus-
forderung stellen. Gedacht, getan!

Als Thomas mit seiner Familie dieses
Jahr wieder in Wales weilte, stand er
am 15. August um 2.00 Uhr nachmit-
tags an der Startlinie vor dem Bahn-

hof. Ein gellender Pfiff der Dampflok
war das Startzeichen und sowohl Zug
und Renntross setzten sich in Bewe-
gung. 11 000 Läufer/innen nahmen die
schwierige, hügelige, z. T. schräg ab-
fallende Laufstrecke (besser Schafs-
pfad) unter die Beine. Vom morgendli-
chen Platzregen aufgeweichte Stellen
ließen die Läufer/innen im Schlamm
rutschen, knöcheltiefe Wassergräben
mussten durchquert werden und an-
steigende Brücken jagten den Puls
hoch. Dazu wehte der typisch engli-
sche Starkwind mit bis zu 80 km/h.
Und insgesamt musste eine Höhen-



Thomas Heizmann in Wales
(mit seiner Fangruppe)

Lauftreff

differenz von 250 Metern überwunden werden. Und es galt die 14 Meilen lange Strecke vor dem Zug oder zumindest zeitgleich am Bahnhof in Tallyn Station hinter sich zu bringen. Unter den 961 das Ziel erreichenden der Gestarteten befand sich auch unser Thomas. Leider fehlten ihm – nur – 5 Minuten am Ende, aber von den im Zug mitreisenden Familienangehörigen freudig begrüßt und die Strapazen hinter sich wissend, kam doch Freude und Genugtuung über das Erreichte bei ihm auf! Die Laufzeit betrug 1:52 Stunden, die Platzierung: 207. von 961 Läufern. Die Temperatur betrug 15

Grad Celsius, es war heiter. Wir gratulieren!

Triathlon-Ironman 70.3 in St. Pölten am 24. Mai

Dreimal in St. Pölten und dreimal auf dem Stocker!..., so hört sich eine Erfolgs(sport)geschichte an. Und so war es auch, unsere Angelika Straub erzielte bei ihrer dritten Teilnahme dort persönliche Bestzeit. Beim Wettkampf herrschten optimale Bedingungen, 2400 Starter groß war das Feld. Die Schwimmdistanz über 1,9 km wurde in 2 Seen hintereinander ausgetragen.



Angelika Straub in St. Pölten



INTERSPORT® **BUTSCH**

Carl-Zeiss-Str. 2 • 78532 Tuttlingen • Tel. 07461/6974



Autolackiererei



**Lackier-
fach-
betrieb**

**für Auto & Industrie
- Pulverbeschichtungen -**

ANGELO

Oberflächentechnik GmbH

**Stockacher Straße 166
78532 Tuttlingen
Tel.: (074 61)**

79652

Fax (074 61) 67 39

Angelo.GmbH@t-online.de



Die Radstrecke führte teilweise über die Autobahn. Besonders anstrengend war naturgemäß der Anstieg von 1000 Metern durch die Weinberge. Der Halbmarathon beendete dann den Triathlon über die insgesamt 70,3 Meilen – daher der Name dieser Triathlon-Disziplin. Angelika wusste von ihrer neuen Bestleistung, was sie nicht ahnte, war der 2. Platz AK W55, den der Stadion-Sprecher unter dem Applaus des gesamten Stations verkündete. Gesamtzeit 6:29 Stunden. Wir gratulieren.

Nachlese zu Run&Fun

Über die neuerliche Teilnehmerzunahme bei diesen Laufwettbewerben in Tuttlingen brauchen wir nicht zu schreiben, wurde dies doch zur Genüge in der Presse erwähnt. Was wir vermelden können: unsere Athleten/innen mischten bei Run & Fun kräftig mit! Mit Begeisterung wurden die 10 km Strecke, der Halbmarathon, der Donautalmarathon und auch die Walkingstrecke in Angriff genommen. Unser bewährter Rekordläufer Hubert Grunenberg machte den „Zeitscout“ beim 10 km Lauf und führte die 1:15



Laufscout Hubert Grunenberg

Unser Verein wird gefördert
von der
Volksbank
Donau-Neckar eG



Die Schönheit ist
wie die Liebe
je mehr sie
gepflegt wird,
desto länger hält sie

Damen- & Herrensalon
Karl-Eugen
Glück

Wir machen Sie schön für einen Abend zu zweit, ein nettes Essen mit Freunden, für Freizeit und Beruf, exklusive, kompetente und individuelle Typberatung hat einen Namen:

SALON GLÜCK

Die Devise für kreative Köpfe „Glück“ zieht an.

78532 Tuttlingen, Bahnhofstraße 62, Tel. 07461-2953

Hotel-Restaurant Ritter

Tuttlingen · Königstraße 12
Telefon 074 61 / 96 63 30

Paradiesisch – Griechisch Essen

Lauftreff

Stunden-Wunschläufer an. Unter den vier TSF-Läufern/innen, die diese Strecke meisterten, war die Debütantin Manuela Kohler mit guter Zeit. Zwei TSF'ler kamen sogar auf's Treppchen: Karl Burth 2. Platz M 60, Ulrike Knoll, ebenfalls 2. Platz, AK W30.

Sechs aus unserer Abteilung versuchten sich beim Halbmarathon, mit Erfolg. Wieder führte Hubert selbstlos eine Laufzeitgruppe an. Auch hier zeigte sich die gute Kondition bei den Teilnehmern: Zwei zweite Plätze belegten Angelika Straub und Silvia Steinert in ihren Altersklassen W55 und W 45. Einen 5. Platz ergab der Lauf von „Werkstätte-Arthur“ Wenkert. Präsident Olaf Hummel zeigte seine Qualitäten und lief den Halbmarathon in 1:41 Std. trotz Trainingsmangel! Nico Schäfer, ein Newcomer meisterte ebenfalls bravourös die 21,1 km Strecke. Euer Berichterstatter konnte dieses Jahr leider nicht beim HM teilnehmen, ein gebrochener Wirbel beim Skilauf erlitten, zwang zu einer Trainingspause. Und so machte er bei den zwanzig Walkern, die die 18 Kilometer „gingen“ mit.

Sechs Leute: Maria Keller (3. Platz W 45), Thomas Heizmann, Manfred Mußnug starteten am Sonntag beim Donautal-Marathon, und bei den Marathonstaffeln unser Triathlet Dieter Keilbach (nach durchstandener Verletzung) und Hugo Straub. Hubert „Hubbe“ Grunenberg, unverwüstlich und unbeugsam, führte wieder die 5-Stunden Laufgruppe durchs Donautal an. Man höre und staune: Erst lief er am Samstag die 10 km, danach

den Halbmarathon und sonntags den Donautalmarathon! Und so nebenbei schraubte er seinen einmaligen regionalen Rekord von gelaufenen Ultra- und Marathonläufen auf 141 erfolgreich hoch.

Die Zeit nach Run&Fun...

Singener Halbmarathon 21. Juni 2009: So richtig die Laufflust haben gepackt: Michael Noecker 1:48 Std. (persönl. Bestzeit), Arthur Wenkert 1:40 Std., Karl Burth 1:39 Std.

10 km-Lauf in Ravensburg am 18. April:

Hier nahmen teil: Nico Schäfer 53 Minuten, Ulrike Knoll 49:55 Minuten

Stadtlauf in Meßkirch über 7 km:

1. Platz für Silvia Steinert in 32 Minuten, dort schnellste Frau mit Fahrrad-Führungs-Scout!

Info zu unserem Nachwuchs:

**Kreismeisterschaft am 27.6. in Spai-
chingen**

2. Platz in W 10/ 800 m in 2:53:48 Min.
Julia Högerle.

2. Platz in W 11/ 800 m in 2:48:29 Min.
Sarah Högerle.

Und hier noch eine eifrige Läuferin,

Ulrike Knoll:

Ravensburger Frühf. Lauf/Schmalegg:
10 km 49:55 Min.

Göllsdorfer Volkslauf 10 km 48:46 Min.
Zollerhof Halbmarathon 1:52:33 Std.
Schömberg Stauseelauf 10,5 km
55:00 Min.

Lauftreff



Waldlauf in Renquishausen



Lauftreff-Geselligkeit

Lauftreff

Wolterdinger Volkslauf 11,2 km 1:01 Std.

Marathonstaffel Tuttlingen im zweitbesten Team 3:00 Std.

Stgt.Zeitungslauf Halbmarathon 1:55 Std.

Schussenlauf 10 km 51:04 Min.

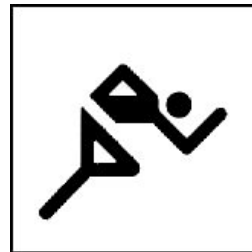
Waldlauf Renquishausen 10 km 46:54 = 2. Platz W 30.

Zum Schluss: Eine beachtliche Leistung vollbrachte unser Rolf Brohammer, nachdem er im Rentenalter jetzt ist, ging er die 820 Kilometer nach Santiago de Compostela per Fuß. Man sieht, für was alles das Lauftraining gut ist.

Euer Oskar Martin

Waldlauf Renquishausen am 21. August über 10 km

Traditionell waren unsere Lauftreffler/innen wie jedes Jahr wieder bei diesem interessanten jedoch bergigen Waldlauf dabei. Acht Lauftreffler/innen wagten sich an die nicht unschwierige Strecke. Ideal waren die äußeren Bedingungen, ein kleiner Schauer zwischendurch kühlte die erhitzten Körper. Und das gemütliche Beisammensein danach im Zelt erhellte dann die Gemüter und ließ die Anstrengung vergessen. Apropos Gemütlichkeit: am 28. Juli wanderten 17 Leute unserer Abteilung vom Hardt-Parkplatz anstelle des Dienstagtrainings zur Braunwurz hütte in Wehstetten. Dabei trugen die aktiven Läufer/innen die neuen gesponserten grünen Laufshirts. Und zur Überraschung aller übergab unser Werkstätte-Arthur jedem ein großes Vesperbrett mit eingraviertem Signet unseres Vereins! In fröhlicher Runde wurde getratscht, gelacht, gevespert und der Durst gestillt. Zehn der Anwesenden gingen durch die Nacht und mit Hilfe von Stirnlampen zurück zum Hardt-Parkplatz.



*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*

Klaus
riebe
MALERGESCHÄFT

Fürstensteinweg 1
78532 Tuttlingen
Telefon (0 74 61) 7 53 82



*Patrick Brohammer
Bandleader Sport-
freunde Combo
Paddy.Brohammer@web.de*

„Tiempo para la Familia – Familienzeit“ am Sonntag, 13. Dezember 2009 im Gemeindezentrum Stetten / Donau und am Sonntag, 20. Dezember 2009 in der Schlosshalle Wurmlingen

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,
aufgrund der großen Nachfrage gibt es in diesem Jahr gleich 2 Weihnachtskonzerte mit der „Sportfreunde Combo“.

Unser Programm dreht sich in diesem Jahr um das Thema Familie. Wir haben wieder viele tolle Lieder über Weihnachten, Gott und die Welt zusammengetragen.

Wie immer gibt es auch in diesem Jahr

wieder neue Gesichter und Überraschungsgäste. Unsere Talisniños aus Frittlingen werden wieder mit dabei sein und natürlich ist auch unser Sportfreunde Urgestein und Superstar Charlie Adrion mit dabei. Für seine Fans hat er extra seinen USA Urlaub verlegt.

Die Einnahmen aus dem Konzert in Stetten gehen wieder zu Gunsten des Vereins KiKo Kinderhilfe für Kolumbien e. V., der seinen Sitz in Leibertingen (bei Meßkirch) hat.

Die Einnahmen aus dem Konzert in Wurmlingen spenden wir der Direkt- hilfe – Projekte für Menschen e. V., in Wurmlingen.

Beginn der Veranstaltung ist jeweils um 17.00 Uhr. Einlass ist ab 16.00 Uhr. Der Eintritt ist frei. Spenden erbeten.

Patrick Brohammer



Schnelligkeit



natürlich...



braun druck & medien GmbH

Drucksachen im Digital- und Offsetdruck

- individuell und hochwertig -

Stockacher Straße 114 · 78532 Tuttlingen
Telefon 074 61/28 00 · Telefax 074 61/7 87 62
info@braun-medien.net
www.braun-medien.net

MANFRED MUSSGNUG



Außenwirtschaftsberatung und Übersetzungen

Übersetzungen

in alle Sprachen: - Technik, Wirtschaft, Recht u.a.
- Dolmetscherdienst
- Amtliche Beglaubigungen

Jahnstr. 28 · 78532 Tuttlingen · Fon 07461-96971-00 · a.hutmacher@mussgnug-tut.de



*Thomas Schmidt
Triathlon-Trainer
schmidthomas@online.de*



Carina Rudolf, Jahrgang 1996	Platz 1
Valentin Wernz, Jahrgang 1995	Platz 1
Julia Högerle, Jahrgang 1999	Platz 2
Sarah Högerle, Jahrgang 1998	Platz 2
Marc Schmidt, Jahrgang 1997	Platz 2
Jonathan Guggenberger, Jahrgang 1995	Platz 4
Celine Wiest, Jahrgang 1998	Platz 12
Claudius Mußnug, Jahrgang 1999	Platz 34

Erfolgreiche Einstiegssaison der TSF Triathleten

Unsere Nachwuchs-Triathleten können auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken.

Nachfolgend die einzelnen Ergebnisse.

Laufwettbewerbe:

18. April

Unterkirnach Weihermooslauf

Tim Schmidt, Schüler C	Platz 1
Marc Schmidt, Schüler B	Platz 1

26. April

Göllsdorfer Volkslauf

Tim Schmidt, Schüler C	Platz 1
Marc Schmidt, Schüler B	Platz 1
Valentin Wernz, Schüler A	Platz 1

13. Juni

Run&Fun Tuttlingen

Tim Schmidt, Jahrgang 1999	Platz 1
-------------------------------	---------

Teilnahme der TSF Triathleten an drei Cups:

dem „LBS-Cup“, der auf Badenwürttembergischer Ebene ausgetragen wird, dem „Ungerman-Kids4tri-Cup“ im Rahmen des Oberschwaben-Cups und dem „Fun Activ-Swim&Run-Cup“, am Bodensee.

2.Mai

Mengener Swim&Run (LBS-Cup)

Julia Högerle, Schüler B	Platz 11
Sarah Högerle, Schüler B	Platz 13
Valentin Wernz, Jugend B	Platz 13
Tim Schmidt, Schüler B	Platz 15
Leonie Sturm, Schüler B	Platz 17
Celine Wiest, Schüler B	Platz 18
Marc Schmidt, Schüler A	Platz 20
Carina Rudolf, Schüler A	Platz 23
Jonathan Guggenberger, Jugend B	Platz 29

Nordic Walking

Herz- und Diabetes-Sport
„Nordic - Walking“
für Menschen mit Diabetes Mellitus
und / oder Koronarer Herzkrankheit



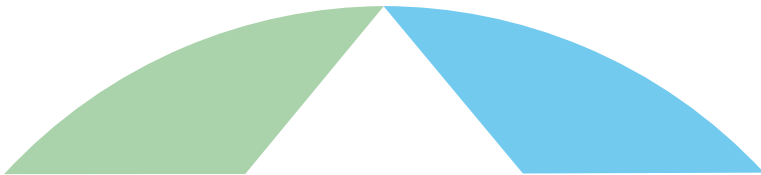
Immer montags von 18.30 bis 20.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Pizzeria Da Luigi, Balinger Strasse

- ➔ kompetente Anleitung durch **lizenzierte** Übungsleiterin
- ➔ ärztliche Betreuung während der Trainingszeit
- ➔ Kursziel: Vertrauensbildung für die eigene körperliche Leistungsfähigkeit
- ➔ Bezuschussung durch die Krankenkassen wie zum Beispiel:

BKK Aesculap

BKK rielker · RICOSTA · WEISSER

SBH Betriebskrankenkasse
Schwarzwald · Baar · Heuberg
Trossingen · VS-Schwenningen · St. Georgen · Schönach



DIE WOHNBAU

Triathlon

9. Mai

Neckarsulmer Triathlon (LBS-Cup)

Tim Schmidt , Schüler B	Platz 12
Marc Schmidt, Schüler A	Platz 14
Valentin Wernz, Jugend B	Platz 19
Claudius Mußnug, Schüler B	Platz 24
Jonathan Guggenberger, Jugend B	Platz 25

16. Mai

Stockacher Swim&Run (Fun Activ)

Marc Schmidt, Schüler A	Platz 2
-------------------------	---------

7. Juni

Dettinger Triathlon (ungerman-kids4tri)

Tim Schmidt , Schüler B	Platz 3
Marc Schmidt, Schüler A	Platz 3

27. Juni

Zabergäu Triathlon (LBS-Cup)

Tim Schmidt , Schüler B	Platz 7
Valentin Wernz, Jugend B	Platz 11
Marc Schmidt, Schüler A	Platz 13
Jonathan Guggenberger, Jugend B	Platz 24

5. Juli

Stutensee Triathlon (LBS-Cup)

Tim Schmidt , Schüler B	Platz 5
Valentin Wernz, Jugend B	Platz 6
Marc Schmidt, Schüler A	Platz 13

10. Juli

Grenzach Wylener Swim&Run (LBS-Schüler-Cup)

Valentin Wernz, Jugend B	Platz 1
Marc Schmidt, Schüler A	Platz 2
Jonathan Guggenberger, Jugend B	Platz 4

16. Juli

OHG-Tuttlingen Swim&Run

Marc Schmidt, Schüler A	Platz 1
Valentin Wernz, Jugend B	Platz 1

18. Juli

Salemer Swim&Run (Fun Activ)

Julia Högerle, Schüler B	Platz 1
Carina Rudolf, Schüler A	Platz 1
Tim Schmidt , Schüler B	Platz 2
Marc Schmidt, Schüler A	Platz 2
Valentin Wernz, Jugend B	Platz 3
Celine Wiest, Schüler B	Platz 4

26. Juli

Hansgrohe-Triathlon Schramberg

Carina Rudolf, Schüler A	Platz 1
Celine Wiest, Schüler B	Platz 8

26. Juli

Freudenbacher Triathlon (LBS-Cup)

Tim Schmidt , Schüler B	Platz 5
Valentin Wernz, Jugend B	Platz 6
Marc Schmidt, Schüler A	Platz 13
Jonathan Guggenberger, Jugend B	Platz 16

Triathlon

8. August

**Ravensburger Triathlon
(ungerman-kids4tri)**

Carina Rudolf, Schüler A	Platz 4
Tim Schmidt , Schüler B	Platz 5
Jonathan Guggenberger, Jugend B	Platz 6
Marc Schmidt, Schüler A	Platz 9

22. August

**Bodman Swim&Run
(LBS-Cup + Fun Activ)**

Valentin Wernz, Jugend B	Platz 6
Tim Schmidt , Schüler B	Platz 10
Jonathan Guggenberger, Jugend B	Platz 12
Celine Wiest, Schüler B	Platz 16
Marc Schmidt, Schüler A	Platz 18

**In der Serienwertung des
LBS-CUPS**

wurden folgende Ergebnisse erreicht:

Schmidt, Tim	
TSF-Tuttlingen M-1999	Platz 6
Wernz, Valentin	
TSF-Tuttlingen M-1995	Platz 11
Schmidt, Marc	
TSF-Tuttlingen M-1997	Platz 15
Guggenberger, Jonathan	
TSF-Tuttlingen M-1995	Platz 20

Am 3.Oktober findet der Endlauf vom „ungerman-kids4tri“ Cups in Bad Saulgau statt.

Hier wird das Gesamtcupergebnis bei einem Cross-Duathlon entschieden.

Thomas Schmidt

Yoga



Heinz Pfindel
Yoga-Lehrer
heinz.pfindel@t-online.de

nächst auf ein Yogathema hinweisen das sowohl die Menschheit als auch mich betrifft. Es kommt in unserem Tagesablauf ja nicht darauf an, **was wir tun**, sondern **wie wir es tun**. Hier steckt natürlich sehr viel Spekulation drin, denn wir können beobachten, der Eine tut das (Arbeit, Yogaübung usw.) mit viel Hingabe oder Freude und Liebe, der Andere sieht darin nur die Zweckmäßigkeit, oder seine Pflicht. Die Frage sei erlaubt: **Wie spiegeln wir uns selber?** Ich möchte dem Leser hier nur einen Anstoß geben und ihn zu eigenen Gedanken und Beobachtungen bewegen. Der Russische Dichter Rabindranath Tagore wies mit seinem Zitat hin: „**Ich schlief**

**Yogagruppen auf Biber-/Vogelwelt-
und Bodensee-Exkursion**

Die Yogagruppen sind seit dem 16. Sept. nach einer längeren Sommerpause wieder voll aktiv. Ich darf zu-

und träumte, das Leben sei Freude. Ich erwachte und sah, das Leben ist Pflicht. Ich tat meine Pflicht, und siehe da, das Leben ward Freude“.

Ich wechselte das Thema und wendete mich der ersten Yogagruppe zu. Die Yogagruppen suchten sich zum Halbjahresabschluss unterschiedliche Interessensziele aus. Da sich die erste Gruppe ein etwas näheres Ziel aussuchte, nämlich Mühlheim mit seinem idyllischem, wilden Wulfbach. So konnte ich die Führung selber übernehmen. Begonnen hat die Exkursion bei mir zu Hause auf der Terrasse mit einem kleinem Imbiss. und einem Gläschen Sekt (*Bild 1*). Danach war Programm angesagt, mit der Besichtigung meiner Mauersegler und weiteren Vogel- und Tierarten, die sich in meinem Gar-

ten sehr heimisch fühlen. Wir wechselten den Standort und besuchten den Wulfbach, auf der Suche nach der Biberburg. Es würde zu weit gehen alles zu dokumentieren. Das Wetter spielte mit und so waren es recht unterhaltsame Stunden. Den Abschluss verbrachten wir noch in der Mühlheimer Gaststätte Krone, genossen aber zuvor noch den wunderbaren Ausblick zu allen Tälern von der Aussichtsplattform oberhalb dem alten SKF-Areal.



Bild 1: Sektempfang



Bild 2: Blick ins Donautal



Bild 3: Schattenplatz Birnau

Lassen wir die Bilder für sich sprechen! (*Bild 2*)

Die zweite Gruppe wählte den Bodensee als Zielort aus (*Bild 3*), genau genommen war es zunächst die Kirche Birnau. Dort führte uns Gerhard Freyer mit ein paar historischen Ausführungen und Erklärungen durch das Kirchenschiff. Nun weiß ich auch, was es mit dem **Honigschlecker-Engel** auf sich hat. Da wir uns einen Samstag als Ausflugstag ausgesucht haben, verlief der Nachmittag gestrafft mit einer Wanderung nach Unteruhldingen. Gestärkt mit Kaffee und Kuchen (*Bild 4*) kehrten wir auch wieder nach Birnau zurück. Damit das Wohlfühl auf Höhe gehalten werden konnte, war noch ein Abendessen im Naturata ausserhalb von Überlingen angesagt.

Den weiteren Abend vergnügten wir uns auf der Uferpromenade und genossen die herrliche Abendstimmung mit leckerem Eis. Ein paar Bilder mögen uns in Erinnerung und Rückblick bringen. Mein Dank sei

den beiden Organisatoren Manfred Weber sowie Gerhard Freyer ausgesprochen.

Mit freundlichen Grüßen
Heinz Pfindel, Yogalehrer

PS.: gerne lade ich Interessierte zu einer Yogaschnupperstunde ein. Anmeldung bitte unter **074 63/5926**.



Bild 4: Stärkung in Unteruhldingen



Laith Al-Deen

...außerdem in dieser
Spielzeit

U.D.O.

ROGER WILLEMSSEN

LA TRAVIATA

PIPPO POLLINA

CARMEN

DER VERDACHT

DER FREISCHÜTZ



Mirja Boes

Mo. 12.10.
SARAH KUTTNER

Fr. 30.10.
LAITH AL-DEEN

Fr. 06.11.
RINGSGWANDL

Do. 12.11.
GÜNTER WALLRAFF

Fr. 20.11.
MEIN FREUND HARVEY

Sa. 21.11.
DIE GROßE ROCKSCHAU

Sa. 28.11
HERRN STUMPFES ZIEH
UND ZUPF KAPELLE

So. 29.11.
KATJA EBSTEIN

So. 06.12.
MIRJA BOES

Tickets sowie ein ausführliches Programm erhalten Sie in der
Ticketbox, Tuttlingen, Königstr. 13

Tel. 07461/910 996

www.tuttlinger-hallen.de



Termine

Donnerstag,	3. Dezember 2009	GYMMOTION, Mühlau-Sporthalle
Sonntag, Freitag,	6. Dezember bis 11. Dezember 2009	Christkindlesmarkt, Marktplatz Tuttlingen
Sonntag,	13. Dezember 2009	Weihnachtskonzert der TSF-Combo und Los Talismanes , Gemeindehaus Stetten/Donau, Einlass 16.00, Beginn 17.00 Uhr
Sonntag,	20. Dezember 2009	Weihnachtskonzert der TSF-Combo und Los Talismanes , Wurmlingen, Schloßhalle Einlass 16.00, Beginn 17.00 Uhr
Samstag Sonntag	12. Juni bis 13. Juni 2010	run & fun in Tuttlingen

sentioaktiv[®] Einlagenkonzept

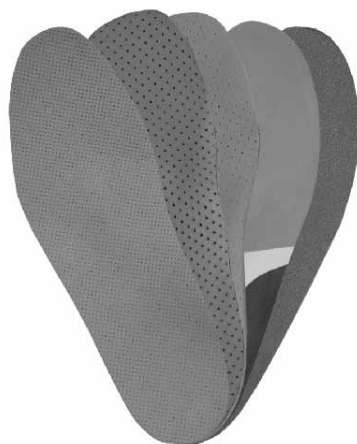
Einlagen mit System

Ob im Alltag, im Büro oder beim Sport.
Steigern Sie Ihre Mobilität mit der richtigen
Einlage für den individuellen Einsatzbereich.
Spürbar mehr Belastbarkeit und Schonung
für Ihren Körper.



Mehr Vorteile für Sie

Jede Einlage ein Unikat
Sensomotorische Eigenschaften
Qualitätsgarantie
Funktionsprüfung



Müller 
orthopädie-
schuhtechnik
Untere Vorstadt 22-24 78532 Tuttlingen Tel. 07461/5861

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

Brunner, Patrick	Badminton
Fuss, Aleksandar	Kinderturnen
Helbig, Susanne	Jazztanz
Rapp, Wolfgang	Triathlon
Schad, Rosa-Maria	Nordic Walking
Schlennstedt, Sabrina	Badminton
Streib, Melanie	Triathlon
Tef, Ursula	Yoga

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

40	Ute Dettmer	06.08.1969
40	Monika Hamm	05.08.1969
40	Hanife Kekec	04.09.1969
40	Gordon Telschow	24.05.1969
50	Harald Bacher	19.06.1959
50	Petra Gruler	17.06.1959
50	Manfred Mußnug	19.09.1959
50	Angelika Schmid	18.08.1959
50	Ingrid Ujvari	21.09.1959
50	Uwe Vogt	28.05.1959
50	Arno Zehnder	30.08.1959
65	Volker Dräger	18.08.1944
65	Axel Gentner	27.06.1944
65	Roland Schwille	25.09.1944
65	Dieter Wolf	13.06.1944
65	Rose Wolf	02.08.1944
70	Karl Leibinger	25.07.1939
70	Angelo Lo Giudice	22.06.1939
70	Dieter Schindler	19.08.1939
75	Stefan Csajagi	03.09.1934

Tuttlinger Inserenten in „TSF Aktuell“

ANGELO Oberflächentechnik GmbH,
Stockacher Straße 166

AOK – Die Gesundheitskasse für den
Landkreis Tuttlingen, Karlstraße 2

Braun Druck & Medien GmbH,
Stockacher Straße 114

CHIRON-WERKE GmbH & Co. KG,
Kreuzstraße 75

Fahrschule Sieghart Krist,
Oberamteistraße 23

HAENSEL-ELEKTRIK,
Fürstensteinweg 15

INTERSPORT BURSCH,
Carl-Zeiss-Straße 2

Karl-Eugen Glück, Damen und Herrensalon,
Bahnhofstraße 62

Klaus Priebe, Malergeschäft,
Fürstensteinweg 1

Kreissparkasse Tuttlingen,
Bahnhofstraße 89

Manfred Mußnug, Außenwirtschafts-
beratung und Übersetzungen,
Jahnstraße 28

Metzgerei Erik Bühler, Bahnhofstraße 83

Müller Orthopädie-Schuhtechnik,
Untere Vorstadt 22-24

Hotel-Restaurant Ritter, Königstraße 12

Ristorante Pizzeria Pomodoro,
Karlstraße 28

Tuttlinger Hallen, Königstraße 45

Tuttlinger Kleiderpflege, Andrea Hellmann,
Königstraße 14

Tuttlinger Wohnbau GmbH,
In Wöhrden 2-4

Volksbank Donau-Neckar,
Am Seltenbach 15

Wer siegen will, muss schneller sein!

www.sportfoerderung.de

HAENSEL ELEKTRIK
Firmenanschlüsse 15
78532 Tuttlingen
Tel. 07461-1476
Fax: 07461-17891

MANFRED MUßNUG
Übersetzungen
in alle Sprachen

- Technik, Wirtschaft, Recht u.a.
- Dolmetscherdienst
- Amtliche beglaubigungen

ANGELO
Lackier-
fach-
betrieb
für Auto & Industrie
- Pulverbeschichtungen

Damen & Herrensalon
Karl-Eugen Glück

chiron
www.chiron.de

Ausführung sämtlicher
Mal- und
Tapetarbeiten

Klaus Priebe
MALERGESCHÄFT

INTERSPORT BUTSCH
Carl-Zeiss-Str. 2 • 78532 Tuttlingen • Tel. 07461/9974

Hotel-Restaurant Ritter

Tuttlingen - Königstraße 12
Telefon 07461/96 63 30

Paradiesisch – Griechisch Essen

Wer sich bewegt, bleibt in Balance.

AOK

Firmenanschlüsse 15
78532 Tuttlingen
Telefon 07461/1476

Unser Verein wird gefördert
von der
Volksbank Donau-Neckar eG

Fahrschule Sieghart Krist
Homepage: www.fahrschule-krist.de
Anmeldung und Info jederzeit möglich.
Tel. 07461/77758
Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen
Scheffelstr. 9 78570 Hohenheim
Tel. 07463/991800

Andrea Hellmann
Tuttlinger Kleiderpflege
TUTTTLINGEN, Königstr. 14
Tel. 2170 (Schein Plumben Eck)
Annahme: Teppichreinigung, Ledereinigung

Wir reinigen
schonend
sicher
präzise

Pomodoro
Das High end Italian
Königsplatz 11, 78532 Tuttlingen, Tel. 07461-9999

DIE WOHNBAU

Unsere Sportförderung:
Gut für den Sport.
Gut für die Region.

www.sportfoerderung.de

Qualität und Frische
aus Ihrer
Metzgerei Erik Bühler
Bahnhofstraße 83
78532 Tuttlingen
Telefon 84 30

sentioaktiv
Einlagen mit System
Müller
www.mueller-schuhtechnik.de

braun druck & medien GmbH
Druckereien im Digital- und Offsetbereich
- individuell und hochwertig -
Stockacher Straße 114 • 78532 Tuttlingen
Telefon 07461/99180 • Telefax 07461/71182
info@braun-druck.de
www.braun-druck.de

Vorstandschafft

Präsident: Olaf Hummel

Königstraße 55, Tuttlingen
ra@hummel-tut.de
Tel. 074 61-9 35 00 · Fax 074 61-9 35 08

Sportbetrieb: Thomas Höll

Kolpingweg 54, Tuttlingen
Thomas-Hoell@online.de
Tel. 0170-586 29 89 · Fax 074 61-9 10 24 69

Vereinsentwicklung: Peter Hauser

Eßlinger Straße 29, TUT-Möhringen
Peter.G.Hauser@web.de
Tel. 074 62-78 64

Verwaltung: Manfred Mußnug

Jahnstraße 28, Tuttlingen
Mussnug@aol.com
Tel. 074 61-9 69 71 00 · Fax: 074 61-9 69 71 09
Mobil 0170-2 43 74 68

Veranstaltungen: Lothar Graf

Krähenstraße 9, Tuttlingen
L.Graf@t-online.de
Tel. 074 61-7 17 88 · Fax 074 61-7 17 99

Finanzen: Edmund Graf

Föhrenstraße 44, Tuttlingen
Edmund.Graf@kabelbw.de
Tel. 074 61-81 31 · Fax 074 61-81 80

Personal und Fortbildung: Walli Diener

Graneggweg 19, Tuttlingen
WalleDiener@web.de
Tel. 074 61-48 45

Erweiterte Vorstandschafft

Herrenfußball: Jovan Dobos

Rumpelstilzchenweg 7, Tuttlingen
dobajo@web.de
Tel. 074 61-14 08 88

Mädchenfußball: Thomas Höll

Kolpingweg 54, Tuttlingen
Thomas-Hoell@online.de
Tel. 0170-586 29 89

Badminton: Claudius Hilzinger

Brunntalstraße 144, Tuttlingen
C.Hilzinger@versanet.de
Tel. 074 61-7 60 89 11

Erweiterte Vorstandschafft

Gymnastik: Franziska Ramadan

Duttentalstraße 42, Tuttlingen
tsfut-franzi@online.de
Tel. 074 61-16 59 85

Inline-Skating: Uwe Zeller

Im Koppenland 90/1, Tuttlingen
UweZeller@kabelbw.de
Tel. 074 61-77 08 95

Gesundheitssport: Helga Krichel

Kantstraße 13, Wurmlingen
HHK-TUT@gmx.de
Tel. 074 61-77 03 13

Ausschuss

Rolf Brohammer

Grundweg 6, Nendingen
Tel. 074 61-53 04

Dieter Keilbach

Dieter.Keilbach@ksk-tut.de
Eugenstraße 25, Nendingen
Tel. 074 61-7 00 21 00

Helga Krichel, HHK.TUT@gmx.de

Kantstraße 13, Wurmlingen
Tel. 074 61-77 03 14

Wolfram Kurz, Kurz.Wolfram@t-online.de

Am Eichbühl 56, Tuttlingen
Tel. 074 61-16 38 92

Silvia Noecker, SilviaNoecker@web.de

Kraftsteinweg 3, Tuttlingen
Tel. 074 61-45 60

Wolfgang Peters, petzi0408@web.de

Sonnhalde 11, Möhringen
Tel. 0152-04 58 72 94

Silvia Steinert, Silvia-Steinert@gmx.de

Kolpingweg 38, Tuttlingen
Tel. 074 61-78 02 31

Gisela Waizenegger, g-w@gmx.net

Berliner Ring 15, Tuttlingen
Tel. 074 61-1 25 18

Kursangebot (siehe auch www.tsftut.de)

Aerobic



Donnerstag

Kosten/Quartal:

Ansprechpartner: Gisela Waizenegger

Tel. 07461/12518

19.00 – 20.00 Uhr LURS-Turnhalle

Mitglieder: 12,00 Euro
Gäste: 30,00 Euro

Badminton



Montag
 Donnerstag
 Dienstag

Kosten/Quartal:

Ansprechpartner: Claudius Hilzinger

Tel. 07461/7608911

Donnerstag Arved Pietsch 07461/73582 und Steffen Binder 07461/4336

19.00 – 22.00 Uhr Mühlau-Sporthalle
 20.00 – 22.00 Uhr LURS-Turnhalle
 17.00 – 19.00 Uhr Holderstöckle-Turnhalle

Mitglieder: kostenlos
Gäste: 30,00 Euro

Figur-Step



Donnerstag

Kosten/Quartal:

Ansprechpartner: Isa Brückler

Tel. 07461/7607891

19.10 – 20.10 Uhr Holderstöckle-Turnhalle

Mitglieder: 12,00 Euro
Gäste: 30,00 Euro

Funktionsgymnastik**Ansprechpartner: Helga Krichel****Tel. 07461/770314**

Mittwoch

19.30 – 20.30 Uhr Schildrain-Turnhalle

Kosten/Quartal:**Mitglieder:** 12,00 Euro**Gäste:** 30,00 Euro**Flexibar****Ansprechpartner: Helga Krichel****Tel. 07461/770314**

Mittwoch

20.40 – 21.30 Uhr Schildrain-Turnhalle

Kosten/Quartal:**Mitglieder:** 12,00 Euro**Gäste:** 30,00 Euro**Herrenfußball****Ansprechpartner: Jovan Dobos****Tel. 07461/1408888**

Donnerstag

Donnerstag

19.30 – 22.00 Uhr Umläufe Mai-Oktober

20.30 – 22.00 Uhr IKG-Sporthalle Oktober-April

Kosten/Quartal:**Mitglieder:** kostenlos**Gäste:** erwünscht *2**Herz/Diabetikersport****Ansprechpartner: Elke Beiswenger****Tel. 07461/77953**

Donnerstag

Walking

Dienstag

18.30 – 20.15 Uhr Schildrain-Turnhalle

18.30 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi
Elke Beiswenger
Tel. 07461/77953

Kursangebot (siehe auch www.tsftut.de)

Inline-Skating



Montag
Mittwoch
Samstag

Ansprechpartner: Alwin Wax
Ansprechpartner: Uwe Zeller

Tel. 07461/78771
Tel. 07461/770905

19.00 Uhr Treffpunkt: Nord-Bahnhof (Sommer)
18.00 Uhr Treffpunkt: Parkplatz Karl Storz (Sommer)
9.00 – 12.00 Uhr Stadionhalle (Winter)

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Jazztanz



Montag

Ansprechpartner: Conny Tolk

Tel. 07461/164616

20.30 – 22.00 Uhr LURS-Turnhalle

Kosten/Quartal:

Mitglieder: 12,00 Euro
Gäste: 30,00 Euro

Kinderfußball



Donnerstag
Donnerstag

Ansprechpartner: Silvia Steinert

Tel. 07461/780231

16.45 – 17.30 Uhr Holderstöckle-Turnhalle für 5–8 Jährige
17.30 – 18.15 Uhr Holderstöckle-Turnhalle für 8–11 Jährige

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Kinderturnen

Ansprechpartner: Silvia Steinert

Tel. 07461/780231



Donnerstag

16.00 – 16.45 Uhr Holderstöckle-Turnhalle für 3–6 Jährige

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Lauffeß

Ansprechpartner: Oskar Martin

Tel. 07461/72142



Dienstag
Dienstag

19.00 – 20.30 Uhr Parkplatz Hardt
19.00 – 20.30 Uhr IKG Sporthalle

April–September
Oktober–März

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Mädchenfußball

Ansprechpartner: Thomas Höll

Tel. 0170-5862989



Montag
Donnerstag
Donnerstag

18.00 – 19.30 Uhr Umläufe
18.00 – 19.30 Uhr Umläufe
19.00 – 22.00 Uhr IKG-Sporthalle

April–November
April–November
November–März

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Nordic Walking**Ansprechpartner: Rita Wäschle****Tel. 07461/4605**Montag
Montag**Senioren/Anfänger**

14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Winterzeit

16.30 – 18.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Sommerzeit

Geübte

Mittwoch

15.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Winterzeit

R. Eberh. **Tel. 07461/78271**

Mittwoch

18.30 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Sommerzeit

Dienstag

18.30 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi

Elke Beiswenger **Tel. 07461/78271****Kosten/Quartal:****Mitglieder:** 12,00 Euro**Gäste:** 30,00 Euro**Pilates****Ansprechpartner: Helga Krichel****Tel. 07461/770314**

Montag

10.00 – 11.00 Uhr Haus der Senioren

Kosten/Quartal:**Mitglieder:** 30,00 Euro**Gäste:****Gesundheitssport 60 plus****Ansprechpartner: Helga Krichel****Tel. 07461/770314**

Montag 9.00 – 10.00 Uhr Haus der Senioren

Kosten/Quartal: **Mitglieder:** 12,00 Euro
Gäste: 30,00 Euro

Step-Mix **Ansprechpartner: Isa Brückler** **Tel. 07461/7607891**

Donnerstag 18.15 – 19.05 Uhr Holderstöckle-Turnhalle

Kosten/Quartal: **Mitglieder:** 12,00 Euro
Gäste: 30,00 Euro

Tea Box fight & fun **Ansprechpartner: Franziska Ramadani** **Tel. 07461/165985**

Montag 19.30 – 20.30 Uhr LURS-Turnhalle

Kosten/Quartal: **Mitglieder:** 12,00 Euro
Gäste: 30,00 Euro

Triathlon **Ansprechpartner: Manfred Mußnug** **Tel. 07461/969710-0**



Montag 17.30 – 18.30 Uhr LURS-Turnhalle
Thomas Schmidt (November–April) Gymnastik/Spiele
Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr Donau-Stadion Herr Keilbach Laufen/Radfahren
Freitag 18.50 – 19.50 Uhr TuWass Christoph Haller Schwimmen

Kosten/Quartal: **Mitglieder:** kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Kursangebot (siehe auch www.tsftut.de)

Walking



Montag

Ansprechpartner: Peter Hauser

Tel. 07461/7864

19.00 – 20.00 Uhr Umläufe

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: 30,00 Euro

Wassergymnastik

Mittwoch

Ansprechpartner: Helga Krichel

Tel. 07461/770314

11.45 – 12.30 TuWass (gelbe Rutsche)

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: 30,00 Euro

Yoga (1)

Mittwoch

Ansprechpartner: Heinz Pfindel

Tel. 07463/5926

Mittwoch

17.30 – 19.00 Uhr Gemeindehaus St. Josef

19.15 – 20.45 Uhr Gemeindehaus St. Josef

Kosten/Quartal:

Mitglieder: 45,00 Euro
Gäste: 75,00 Euro

Kursangebot (siehe auch www.tsftut.de)

- 1) Yoga: Zwei Kurse jährlich mit je 15 x 1,5 Stunden
- 2) Gäste sind willkommen (kostenloses Schnuppern ist max. 4 Wochen lang möglich)

Teilnahme an 2 Kursen: 15,00 Euro / Quartal / Mitglied

Teilnahme an 3 und mehr Kursen: 18,00 Euro / Quartal / Mitglied

Bezahlung der Kurse im voraus durch Einzugsermächtigung

Kündigung der Kurse vierteljährlich möglich

Kündigung der Vereinsmitgliedschaft ausschließlich zum jeweiligen Jahresende möglich.

Mitgliedsbeiträge

Kinder und Jugendliche	Euro 25,-
zwei und mehr Jugendliche	Euro 30,-
Erwachsene	Euro 55,-
Familienbeitrag	Euro 75,-
Mitglieder über 60 Jahre	Euro 35,-
Ehepaare über 60 Jahre	Euro 55,-

Ab Eintrittsdatum Juli,
 $\frac{1}{12}$ des Jahresbeitrags pro Monat.

Alle Mitglieder über 21 Jahre zahlen Erwachsenenbeitrag, wenn nicht bis Ende Januar ein Ausbildungsnachweis vorgelegt worden ist. Rückerstattungen sind nicht möglich.

Aufnahmegebühr

Erwachsene	Euro 10,-
Kinder und Jugendliche	Euro 0,-

Kündigungen sind nur zum Jahresende möglich.

Andrea Hellmann

Tuttlinger
Kleiderpflege

TUTTLINGEN, Königstr. 14
Tel. 21 70 (beim Runden Eck)

Annahme: Teppichreinigung, Lederreinigung

Wir reinigen

schnell
schonend
sauber
gepflegt

Seit über 10 Jahren mit Fun + Teamwork erfolgreich !!!

**Fahrschule
Siegwart Krist**

Homepage: www.fahrschule-krist.de

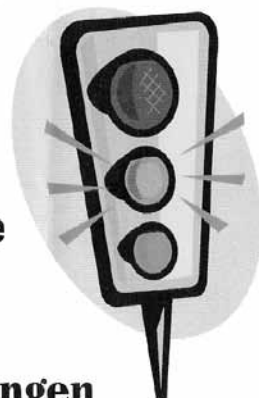
Anmeldung und Info jederzeit möglich.

Tel. 07461/77788

Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen

Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim

Tel. 07463/991800



**Beitrittserklärung
oder Änderungsmitteilung**

Postanschrift: Tuttlinger Sportfreunde e.V.
Obere Hauptstr. 1
78532 Tuttlingen

Name:..... Vorname:.....
Geburtstag: Kursart / Sportart:
Straße:..... PLZ:..... Ort:.....
Tel.-Nr.: E-Mail:

Einzugsermächtigung: Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die einmalige Aufnahmegebühr für Erwachsene und der jährliche Mitgliedsbeitrag für Erwachsene, Kinder und Jugendliche sowie Kursgebühren, abgebucht werden.

Name der Bank **Ort** **BLZ**

Konto - Nr. **Kontoinhaber:**

Aufnahmegebühr	Erwachsene	€ 10,-	Kinder und Jugendliche	€ 0,0
Mitgliedsbeiträge				
Kinder und Jugendliche		€ 25,-	zwei und mehr Jugendliche	€ 30,-
Erwachsene		€ 55,-	Familienbeitrag	€ 75,-
Mitglieder über 60 Jahre		€ 35,-	Ehepaare über 60	€ 55,-

Ab Eintrittsdatum Juli, 1/12 des Jahresbeitrags pro Monat.
Alle Mitglieder über 21 Jahre zahlen Erwachsenenbeitrag, wenn nicht bis Ende Januar ein Ausbildungsnachweis vorgelegt worden ist. Rückerstattungen sind möglich.

Eintrittsdatum: Kündigungen sind nur schriftlich zum Jahresende möglich.

Kursart / Sportart	Kosten Kursart / Sportart jeweils Quartal in €		
	Mitglieder	Gäste	
Aerobic	12,00	30,00	Gäste sind willkommen
Badminton	kostenlos	30,00	(kostenloses Schnuppern
Figur-Step	12,00	30,00	ist max. 4 Wochen möglich).
Flexi-Bar (Schwing-Stäbe)	12,00	30,00	
Funktionsgymnastik	12,00	30,00	
Herrenfußball	kostenlos		
Herz-/Diabetikersport	Abrechnung über Krankenkasse		
Inline Skating	kostenlos		
Jazztanz	12,00	30,00	
Kinderfußball oder Kinderturnen	kostenlos		
Laufftreff	kostenlos		
Mädchenfußball	kostenlos		
Nordic Walking	12,00	30,00	
Pilates	30,00		
Selbstverteidigung	12,00	30,00	
Senioren-sport	12,00	30,00	
Step Mix	12,00	30,00	
Tae Box fight & fun	12,00	30,00	
Triathlon Laufen/Radfahren/Schwimmen/Gymnastik-Spiele	kostenlos		
Walking	kostenlos	30,00	
Wassergymnastik	kostenlos	30,00	
Yoga	Kosten / Kurs	45,00	75,00

Sonstige Mitteilungen/Anmeldungen: Soll diese an bestehende angehängt werden ja nein
Umstellung auf Familienmitgliedschaft ja nein

Die Kontaktadressen der jeweiligen Kursleitungen, Vorstände, Finanzen, Geschäftsstelle: TSF-Aktuell.

.....
Datum, Unterschrift; bei Minderjährigen auch die eines Erziehungsberechtigten

Qualität und Frische
aus Ihrer
**Metzgerei Erik
Bühler**



Bahnhofstraße 83
78532 Tuttlingen
Telefon 84 30



Haustechnik - heute !
Auch für Sie die passende Lösung !
Elektroarbeiten aller Art aus einer Hand !
Neu e Klimageräte - bringen angenehme Atmosphäre!
Solar Therm Anlagen - die Sonne wärmt Ihr Wasser!
Endlich überall erreichbar - ISDN !
Leistungen für Sie - Sprechen Sie uns an !

HAENSEL-ELEKTRIK

Fürstensteinweg 15
78532 Tuttlingen

Tel. 07461 / 6478
Fax 07461 / 73891

Wer sich bewegt, bleibt in Balance.

© HOHNHAUSEN



Bewegung macht nicht nur Spaß. Wer sich bewegt, beugt vor, bleibt gesund und leistungsfähig. Egal in welchem Alter. Hauptsache regelmäßig und am besten im Verein. Die AOK Baden-Württemberg macht mit eigenen Gesundheitsangeboten „Appetit“ auf Gesundheitssport im Verein. Dazu gehört auch die Vereinsberatung durch unsere anerkannten Sportfachkräfte. Nutzen Sie dieses Fachwissen für Ihre eigenen Gesundheitsziele.

**AOK - Die Gesundheitskasse
für den Landkreis Tuttlingen**
Karlstraße 2
78532 Tuttlingen
Telefon 07461/704499

www.aok.de

AOK
Die Gesundheitskasse.



- Innovationen
- Technologien
- CNC-Präzisionsmaschinen
- Automation
- Komplettlösungen
- Dienstleistungen

Wer siegen will, muss schneller sein!

Vorsprung in Sekunden

Fertigungszentren „Made by CHIRON“ sind in den metallverarbeitenden Branchen weltweit erste Wahl: in kleinen und mittleren Unternehmen wie in Großkonzernen, überall dort, wo es um qualitativ hochwertige Zerspansung von Werkstücken zu minimalen Stückkosten geht.

Als Hersteller vertikaler CNC-Präzisionsmaschinen und Anbieter von schlüsselfertigen Komplettlösungen arbeiten wir bei CHIRON hart und professionell an einem Ziel: der Spitzenposition für unsere Kunden.

chiron

CHIRON-WERKE
GmbH & Co. KG
Kreuzstraße 75
D-78532 Tuttlingen
Tel. 0 74 61-940 0
Fax 0 74 61-940 8 000

www.chiron.de