

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

Februar 2010



TST-Mädchenfußballerinnen mit Horst Riess und Thomas Höll

Tuttlinger Sportfreunde e. V. 1965

Inhalt

Einsichten – Ansichten	2
Der TSF-Vorstand informiert.....	3
Persönlichkeiten im Verein	6
Aerobic	7
Gesundheitssport	8
Herrenfußball	10
Lauffreff	12
Sportfreunde Combo.....	21
Triathlon	26
Yoga.....	28
ALDI-Neueröffnung	31
Termine.....	33
Neue Mitglieder	34
Runde Geburtstage	34
Inserenten.....	35
Vorstandschaf	36
Erweiterte Vorstandschaf	36
Ausschuss	36
Kursangebot	38
Mitgliedsbeiträge.....	45
Beitrittserklärung	47

Impressum



Vereinsmitteilungen der
Tuttlinger Sportfreunde
Auflage: 1200 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:

W. Diener, J. Dobos, L. Graf,
J. Hauser, Th. Höll, H. Krichel,
O. Martin, H. Pfindel, G. Waizenegger

Redaktionsschluß für die nächste
TSF-Aktuell-Ausgabe: **10. Mai 2010**

Postanschrift:

Obere Hauptstraße 1,
78532 Tuttlingen

Geschäftsstelle:

Tel. 074 61-9 66 10 42
Fax 074 61-9 66 10 50
eMail: buero@tsftut.de

Mitgliederverwaltung:

Jessica Hauser
Tel. 074 62-78 64 · Fax 9 66 10 50
eMail: jessica.hauser@yahoo.de

Bankverbindung:

KSK TUT (64350070), Kto.-Nr. 53806
VoBa TUT (64390130), Kto.-Nr. 228001

www.tsftut.de
buero@tsftut.de

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

Fußballjuniorinnen (Mädchenfußball)

Liebe
Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde



*Thomas Höll
Vorstand Sportbetrieb
hoell-thomas@t-online.de*

Mädchenfußball ist in Deutschland voll im Trend. Die weibliche Begeisterung für den Fußballsport nimmt immer mehr zu. Bisher war diese Entwicklung Nationen mit fehlender männlicher Dominanz, wie z. B. der USA, vorbehalten. Unter dem Titel „Die Zukunft des Fußball ist weiblich“ hat nun der Deutsche Fußball-Bund auf breiter Front Initiative für den Mädchenfußball ergriffen. Im Ergebnis hat sich binnen eines Jahres die Zahl der Mannschaftsmeldungen alleine beim WFV um satte 25% erhöht. Viele Landesverbände mit noch höheren Zuwachsraten liegen in dieser Statistik weiter vorn. Mädchenfußball wird sich damit in den nächsten Jahren als Breitensportart absolut etablieren.

Aktuell spielen insgesamt 20 Mädchen bei den C- und D-Juniorinnen der Tuttlinger Sportfreunde. Die C-Juniorinnen nehmen am Meisterschaftsspielbetrieb im Kreis Tuttlingen teil. In Zukunft möchten wir diesen Bereich weiter ausbauen und weiblichen Talenten die Möglichkeit bieten, in reinen Mädchenmannschaften ihr Können zu entfalten. Wir freuen uns auf fußballbegeisterte Mädchen, in gleichem Maß aber auch auf „fußballverrückte Eltern“, die ihre Töchter bei ihrer sportlichen Entwicklung unterstützen. Wer mehr über die Tuttlinger Sportfreunde erfahren möchte, findet diese unter: www.tsf.tut.de

Mädchen können ebenso wie Jungs vom Fußballvirus infiziert werden. Sieht Ihre Tochter lieber Sportschau als GZSZ, könnte dies ein erstes Anzeichen dafür sein. Sollte sie außerdem einer ausgiebigen Beschäftigung mit dem Ball nachgehen, haben sich bereits Antikörper gebildet, gegen elterliche Bedenken sind die Mädchen bereits immun. Bei einem solch chronischen Krankheitsverlauf hilft dann nur noch die dauerhafte Gruppentherapie im Verein. Nun aber ernsthaft: Sollten Sie Zweifel haben, reden Sie mit uns, oder bringen Sie ihre Tochter einfach zum nächsten Training.

Aktuelle Trainingszeiten sind montags und Donnerstag, jeweils 17.30-19.00 Uhr im Umläufle (Sommerzeit). Im Winter trainieren wir immer Donnertags in der Jahnhalle Tuttlingen von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr. Da teilweise auch Meister-

Einsichten – Ansichten

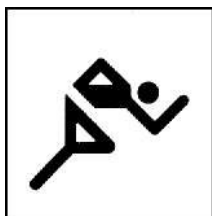
schaftsspiele auf diese Termine fallen, ist vor dem ersten Trainingsbesuch eine telefonische Kontaktaufnahme ratsam. Ansprechpartner: Thomas Höll, Telefon: 0170/5 86 29 89, hoell-thomas@t-online.de

Ganz ohne Mitgliedsbeitrag geht es leider nicht. Spielbetrieb, Sportgeräte, Trikots, Bälle uvm. verursachen Kosten. Mit einem Monatsbeitrag von 2,50 € bewegen wir uns aber auf dem niedrigsten, vom Fußballverband vorgeschriebenen Satz. Nach einer Schnupperphase von ca. 4 Wochen werden Ihnen unsere Betreuer eine Beitrittserklärung aushändigen.

Thomas Höll

Der TSF-Vorstand informiert...

Lauftreff



*Rolf Brohammer
Grundweg 6
D-78532 Tuttlingen-Nendingen
Tel. 07461-76166
Mobil: 0178-9311127
Fax: 07461-1407817
eMail: R.Brohammer@TSFtut.de*

Rolf Brohammer, Abteilungsleiter Lauftreff

Nach über 5 Jahren kommissarischer Besetzung der Lauftreff-Abteilungsleiter-Position haben wir nun wieder einen „hauptamtlichen“ Übungs- und Abteilungsleiter: Rolf Brohammer! Nachdem er das „Joch“ seiner Geschäftsführertätigkeit in 2 Aldi Märkten abgelegt hat, lechzt er nach Betätigung. So ist es nicht zu verwundern, dass er sich gerne in seiner „Lieblings-Sportart“ einbringen will. Bestens „vorbelastet“ durch seine beruflichen Führungsaufgaben und der jahrelangen Tätigkeit als Veranstaltungsreferent, ist er es gewohnt mit Menschen umzugehen. Und, blättern wir einmal in seinem Lauftagebuch, so sehen wir: auch als Langstreckenläufer setzte er sich hohe Ziele. Nennen wir nur die Teilnahme an vielen Marathonläufen, z. B. am New York-City-Marathon, Berlin-Marathon, die Ultraläufe: wie Biel 100 km, Swiss-Alpine Gebirgslauf 72 km, und als Krönung der Comrade-Ultralauf in Südafrika 87 km! Wir Lauftreffler/innen freuen uns auf das gemeinsame Laufen und vielleicht auch auf etwas mehr fröhliche Stunden. Und anklingend an die Steigersprache sagen wir: renn' gut!



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

Triathlon 1



*Angelika Straub
Härtlestr. 15
D-78600 Kolbingen
Telefon 074 63-72 40
eMail: angelikastraub@aol.com*

Angelika Straub, Abteilungsleiterin Triathlon

Triathlon 2



*Thomas Schmidt
Unter Jennung 80
D-78532 Tuttlingen
Tel. 07461-75893
eMail: schmidththomas@online.de*

Thomas Schmidt, Abteilungsleiter Triathlon

Ende 2009 sind Angelika Straub und Thomas Schmidt vom TSF Vorstandsmitglied Manfred Mußnug offiziell zu Abteilungsleitern der TSF-Triathlonabteilung für Schüler und Jugendliche ernannt worden. Da beide bereits seit geraumer Zeit den Trainingsbetrieb leiten und die Wettkampfteilnahmen organisieren, ist dies ein weiterer konsequenter Schritt, um den Triathleten ein professionelles sportliches Umfeld zu bieten und die Erfolge fortzuführen.

TSF-Newsletter

Liebe Mitglieder,

ab diesem Jahr wollen wir Sie mit unserem Newsletter in kürzeren Abständen, zwischen den Ausgaben von TSF Aktuell, über Aktivitäten im Verein informieren. Halten Sie sich auf dem Laufenden über Spieltage, Wettkampftermine, Vereins- und Abteilungsfeiern, Ausflüge, Versammlungen usw.. Machen Sie Werbung für den Newsletter in den Abteilungen und geben Sie uns Anregungen und Tipps für Verbesserungen.

Abonnieren Sie den Newsletter unter: info@tsfut.de

Rolf Brohammer

Persönlichkeiten im Verein ...



*Angelika Straub
TSF-Abteilungsleiterin Triathlon
Alter: 55 Jahre
Beruf: Bankkaufmann*

Treffpunkt mittwochs 18:00 Uhr, Stadion

Angelika Straub wurde durch Arbeitskollegen auf die Tuttlinger Sportfreunde aufmerksam und auch über diesen Weg 1997 Mitglied unseres Sportvereins. Sie schätzt ganz besonders das vielfältige Sportangebot unseres Vereins.

Auf ärztlichen Rat hin erkannte sie schon vor Jahren die Bedeutung sportlicher Bewegung. Von Anfang an galt ihre Neigung der Sportart „Laufen“. Sie verbindet damit gesundheitliche aber auch gesellschaftliche Aspekte und ist außerdem eine ehrgeizige Sportlerin. Nach einigen Marathons und 100-km-Läufen in Biel suchte sie eine neue Herausforderung, die sie im Triathlon fand. Nach einem Langdistanz-Triathlon in Moritzburg, zwei Ironman in Klagenfurt und drei 70.3 Ironman in St. Pölten ist sie von dieser Sportart überzeugt. Als 2008 von Manfred Mußnug die Abteilung Triathlon gegründet wurde, war für sie klar: da bin ich mit dabei!

Seit November 2009 stellt sich Angelika als Übungsleiterin in der Triathlon-Gruppe zur Verfügung. Ihre Aktivität ist auf die Jugendförderung ausgerichtet. Sie hält diese Aufgabe innerhalb des Vereins für ganz besonders wichtig und bringt sich hier mit großer Begeisterung zuverlässig und kompetent ein. Ihre Trainingsstunden sind ein fester Bestandteil ihres Terminkalenders. Z.Z. nimmt sie an einer Trainerausbildung der Deutschen Triathlonunion für ganz Deutschland teil.

Neben Triathlon ist Angelika im Winter auch auf der Loipe zu finden – allerdings nur, um die sportliche Fitness zu halten und nicht für den Wettkampf.

Wenn es ihre knappe Freizeit zulässt, schneidert sie gerne für sich das eine oder andere Kleidungsstück. Überhaupt: Familie steht für Angelika an erster Stelle.

Lothar Graf



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



Nachmittags fuhren wir zu unserem Highlight: in die Wellnessoase nach Aulendorf.

Wir genossen die Wärme der Sauna doppelt nach dem kalten Vormittag. Damit unsere Körper nicht zu sehr austrockneten, genossen wir den mitgebrachten Sekt und einem lustigen Wellnessnachmittag stand nichts mehr im Wege.

Herbstausflug 2009

Bei eiskaltem Wetter und strömendem Regen starteten wir unseren Ausflug in Ravensburg. Eine sehr nette französische Stadtführerin begleitete uns und wir schwelgten in Kultur und Geschichte. Danach wurde ein bisschen gebummelt und geschopt.

Abends ließen wir den Wellnesstag mit einem gemütlichen Essen im Schuhfranz ausklingen.

Giesela Waizenegger



*Gut beschirmt
in Ravensburg.*



*Im Trauungssaal des
historischen Rathauses.*



*Helga Krichel
Übungsleiterin
hhk.tut@gmx.de*



Was ich wiederholt sagen möchte!

In meinem Beitrag „Fortbildung tut Not“ im TSF-Aktuell vom Juni 2007 berichtete ich über Fortbildungen, die, will ein Verein innovativ sein, regelmäßig im Jahreskalender der Übungsleiter mit eingeplant werden sollten.

Der Deutsche Sportbund veranstaltet regelmäßig Sportkongresse, die mit hochkarätigen Sportreferenten aus dem In- und Ausland besetzt sind. Übungsleiter und Vereinsmanager bekommen dadurch die Gelegenheit, um sich auf höchstem Niveau fortzubilden.

So nutzte ich die Möglichkeit zur Fortbildung und machte mich für ein Wochenende auf, um am 7. Sportkongress in Stuttgart teilzunehmen. Auf meiner diesjährigen Fortbildungswunschliste stand u. a.: PILATES mit der Rolle, FLEXI-BAR Next Level und FLEXI-BAR Functional Training.

Ich bin begeistert. Nach 10 Unterrichtseinheiten stieß ich allerdings an meine körperlichen Grenzen. Doch – es lohnte sich, für meine Gruppen diese Tortur auf mich zu nehmen. Nicht zuletzt deshalb, weil ich mich mit meiner Unterrichtsmethode bestätigt fühle.

Der Flexi-bar ist ein multifunktionales Therapiegerät, das bei korrekter An-

wendung für jung und alt geeignet ist, um gegen Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich anzugehen. Speziell entwickelte Übungen und die breiten Einsatzmöglichkeiten des FLEXI-BAR fördern

- Kraft, Ausdauer und Koordination,
- stabilisiert die Wirbelsäule,
- verbessert die Haltung,
- beugt Rückenschmerzen vor.

Aus diesem Grund möchte ich noch einmal auf das Sportgerät FLEXI-BAR aufmerksam machen. Es ist für mich



*Helga Krichel beim Sportkongress
in Stuttgart*

verwunderlich, dass sich nur relativ wenige Sportler für dieses wundervolle Sportgerät interessieren. Mag sein, dass viele Willige unseres Vereins sich von der relativ späten Trainingszeit 20.40–21.30 Uhr abhalten lassen. Dies hängt damit zusammen, dass es in Tuttlingen an Sporthallen und an freien Kapazitäten mangelt.

Bei genügend Anmeldungen starten wir noch vor den Osterferien einen neuen Kurs!

Zwei Probe-Stunden werden zugesagt!

Helga Krichel

Ein Appell an Gesundheitsbewußte

„TSF Aktuell“ erscheint dreimal jährlich und diese Plattform wird genutzt, um innerhalb unseres Vereins den Mitgliedern Aktuelles, Neuerungen und Informationen mitzuteilen. „TSF-Aktuell“ wird den Mitgliedern zugesandt und außerdem in Geschäften, Arztpraxen und Institutionen ausgelegt. Wir Übungsleiter erhalten dadurch die Gelegenheit, über unsere Gruppen zu berichten.

Von dieser Möglichkeit möchte ich Gebrauch machen und über die Übungsstunden informieren:

Montags von 9.00 -10.00 Uhr startet die „Gesundheitssportgruppe 60plus“ mit ihren 20 Teilnehmern im Haus der Senioren in die neue Woche.

Ebenfalls im Haus der Senioren trifft sich **montags von 10.15 – 11.15 Uhr** die Gruppe „**PILATES für Fortgeschrittene**“ mit 9 emsigen Teilnehmerinnen.

Die größte Gruppe ist die „**Funktionsgymnastik**“ mit 28 angemeldeten Trainingswilligen, die sich in der Schildrainschule **mittwochs von 19.30 Uhr – 20.30 Uhr** trifft.

Ab März 2010 setzt die Gruppe mit dem Schwingstab „**FLEXI-BAR**“ ihr Training (bei genügend Anmeldungen) ebenfalls in der Schildrainschule von **20.40 – 21.30 Uhr** fort.

Die **Wassergymnastik** findet mittwochs von **11.45 – 12.30 Uhr** im TU-Wass (bei der gelben Rutsche) statt. Mitglieder bezahlen lediglich den Eintritt.

Helga Krichel
Telefon 074 61-77 03 14

Gesundheitssport-Gruppe der Senioren startet mit Elan ins neue Sportjahr 2010

Anstatt in der Adventszeit von Feier zu Feier zu eilen, hat sich die Gesundheitssport-Gruppe, die sich montags im Haus der Senioren zur Sportstunde trifft, zum Jahresauftakt wiederholt zu einem Frühstück versammelt. Die Möglichkeit der fröhlichen Zusammenkunft nutzen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr gern. Gepflegte Geselligkeit ist der Garant für eine stabile in sich gefestigte Gruppe, die sich auch gern außerhalb der Sportstunde trifft.

Als Übungsleiterin freue ich mich, dass sich erneut zwei neue Mitglieder der Gruppe anschließen:

Frau Hilde Hauser und Frau Christa Schneider heißen wir herzlich willkommen.

Helga Krichel



Jovan Dobos
Abteilungsleiter
dobajo@web.de



Weihnachtsfeier TSF Herren-Fußballer

Die Weihnachtsfeier der TSF Herren-Fußballer fand am Samstag, den 12. Dezember 2009 statt. Wir trafen uns bei Holger Lauberbach in Wurmlingen. Dort hatten wir in der weihnachtlich dekorierten Garage erst einmal eine Stärkung mit Weihnachtsgebäck und Glühwein. Für die Kinder gab es Kinderpunsch.

Mit Fackeln und guter Laune starteten wir zu einer ca. einstündigen Wanderung von Wurmlingen nach Rietheim. Im Gasthaus Schwanen angekommen erwartete uns, per Handschlag, auch schon der Hausherr. Nach dem Essen ehrte Thomas Höll einige Mitglieder der TSF-Herrenfußballer.

Von Holger und Florian Lauberbach wurden wir in wärmere Gefilde geführt, die zwei zeigten uns den hervorragend bearbeiteten Videofilm von dem FST-Segeltörn 09 in Kroatien. Kurt Alt fügte anschließend einige Bilder von seiner Dubaireise hinzu.

Danach haben wir das letzte Jahr nochmals rege Revue passieren lassen. Es wurde über unseren diesjähri-

gen Ausflug nach Dortmund zum Bundesligaspiel BVB gegen Mainz 05, der am Samstag, den 21. November 2009 statt fand, gesprochen und Erinnerungen wach gerufen. Aber am meisten wurde über unser Sporthighlight diskutiert. Wir nahmen am Paul-Wirth-Hallenfußballturnier bei VfL-Mühlheim, am Samstag, dem 28. November 2009 teil. Trotz guter fußballerischer Leistungen kamen wir nicht weiter in die Endrunde und belegten den 6. Platz von 10. Die Erkenntnis war, es genügt nicht nur schön zu spielen, um beim Fußball weiter zu kommen, muss man auch Tore schießen, mindestens ein Tor mehr als der Gegner.

Somit hoffen wir alle, dass die zukünftigen Wünsche in Erfüllung gehen und wünschen auf diesem Weg allen TSF-Mitgliedern ein gutes, neues und gesundes Jahr 2010.

Mit freundlichen Grüßen

J. Dobos



Unser Matze, Hausmeister der Mühlauhalle (rechts)



Eine starke Mannschaft:

*Thomas Höll, Goran Bursac, Holger Heizmann, Falko Winkler, Thomas Liebermann,
Ben Hamza Maher, Torsten Grippert, Helge Winkler, Alwin Marschallek*

Wir trauern um

Rosemarie Schad

die am 20. Dezember 2009
im Alter von 74 Jahren
verstorben ist



Oskar Martin
Berichterstatte
O.Martin@TSFtut.de



Lauffreff-Geschehnisse 2009 / Herbst

Schauen wir zurück in das vergangene Jahr, so sehen wir: es gab einige Höhepunkte in der Laufsportszene. Und unsere Lauffreffler/innen mischten wacker mit! Bei den Laufwettbewerben vor den Großen Ferien und ebenso danach war eine rege Beteiligung unserer Langstreckler erfolgt. Run and Fun als absolutes „Highlight“ in Tuttlingen und darüber hinaus, hat so manches Läuferherz und -bein stimuliert und motiviert! Ist in den Sommermonaten naturgemäß – durch Hitze, Urlaub und sonstiges – eine Pause angesagt, kommt der Wunsch nach Bewegung danach um so mehr. Hier die Berichte über die Wettbewerbe ab 22. August. Erwähnen wir an erster Stelle die neu eingetretenen Läufer: Gangolf Kern lief den Champions-Run, am 22. August in Berlin, 10 km (sein erster Wettbewerb) in 1:04 Std. und verbesserte seine Zeit dann am 6. September beim Schramberger Stadtlauf auf 1:00 Std. Ulrike Knoll, auch ein Newcomer(in) lief in der Silberdistel-Albcup-Laufserie bei 6 Rennen und belegte in der Gesamtwertung den

1. Platz! Beim letzten Lauf der Serie in Wehingen konnte man auch den Nachwuchs bewundern: Tobias Steinert 4. Platz M 5!, Ingo Steinert 9. Platz M 9, für die 1,5 km lange Strecke. Die Mutter der beiden erreichte den 4. Platz AK W45 in 58:04 Minuten für die 11,2 km. Zusammen genommen starteten die TSF-Läufer/innen bei der 7 Läufe umfassenden Serie 49 mal. Bei der Punktwertung führte dies zum 2. Platz unter 40 Vereinen. Der 20. September war dann der Tag unseres Präsidenten: Start beim Berlin Marathon und erfolgreich durchgekommen, 4:10 Std., bei knappster Vorbereitungszeit (auf vielen „Baustellen“ tätig). Wer hat schon so einen Präsidenten? Welcher oberste Leiter eines Vereins in unserer Region nimmt diese sportliche Herausforderung auf sich? Hohe Temperaturen verhinderten Olaf Hummel, sein ganzes Potential auszuspielen! Besser machte er es dann am 25. Oktober in Frankfurt: 42,195 km in 3:54 Stunden.

Der Reichenauer Halbmarathon lockte sechs unserer Langstreckler: Maria Keller, Dieter Keilbach, Thomas Heizmann, Hubert Grunenberg und Nico Schäfer bewältigten den hügeligen Parcours mit Bravour. Dieter und Hubert wurden mit dem 3. Platz in AK 50 und AK 60 belohnt. Andrea Seyfried gewann in der Frauenklasse den 10 km Lauf in 43 Minuten, als drittbeste Läuferin überhaupt! Auf Anregung der IKG-Umwelt AG des Gymnasiums fand am 3. Oktober eine Laufveranstaltung statt. Diese hatte den Zweck, Gelder für die Aufforstung des globalen Grün-

gürtels der Erde zu sammeln. Und deshalb stellten sich auch Mitglieder unseres Vereins in den Dienst der löblichen Sache! Die Platzierungen beim 10 km Lauf: J. Guggenberger 1. Platz M 15 in 41:42 Minuten, M. Mußgnug 1. Platz M 50 in 42:31, Th. Schmidt 10. Platz in 43:13 M 45, H. Huber 55:24 M 50, F. Guggenberger 56:36 W40, Susanne Huber 1. Platz W 50 57:51, A. Wenkert 2. Platz M 55 47:14, Nico Schäfer M 50 in 53:14 Minuten. Den 5 km Lauf bestritten: Andrea Seyfried 1. Platz HK 20:20 Minuten, Olaf Hummel mit dem 7 Jahre jungen Sohn in 29:59 Minuten. Unser Präsident erlang dabei den ersten Platz M 50. Nicht nachstehen wollten die Jüngsten und liefen hochmotiviert den 2,5 km Lauf durch. 1. Platz V. Wernz, 8:35 Minuten, Marc Schmidt 2. Platz 8:56 Minuten, Bruder Tim Schmidt 4. Platz 9:28, Sarah Link 5. Platz W 15 11:03 Minuten, Claudius Mußgnug AK 10 und Celine Wiest auch AK 10 stellten sich ebenfalls der Herausforderung und kamen in 12:54 und 13:31 Minuten ins Ziel. Und der 8 Jahre junge Ingo Steinert rannte in 4:28 Minuten, 1. Platz, die 1 km Strecke durch! Um den Nachwuchs braucht es uns nicht bange zu sein.

Schwarzwald Marathon 10/11.Oktober

Was wären die Laufwettbewerbe ohne die Lauftage in Bräunlingen/Schwarzwald? Zu diesem Laufgeschehen, mit internationalen Läufern/innen strömten auch unsere Langstreckler.

Wieder sah man unsere Jüngsten mit Elan bei diesen Läufen rennen. Den 5 km Schüler-Cup bestritten Tim und Marc Schmidt und Valentin Wernz. Dabei kamen sie jeweils auf Platz 1 in der Klasse M 11, M 13, M 15. Die Zeiten: Tim 21:10, Marc 20:10, Valentin beachtliche 19 Minuten! Gratulation. Den Marathonlauf am Sonntag liefen Wolfgang Hess, Maria Keller, Hubert Grunenberg erfolgreich durch. Just an diesem Tag hatte Hubert sein Jubiläum, lief er doch zum 35. (in Worten: zum fünfunddreissigsten) Mal die Bräunlinger Marathonstrecke erfolgreich durch! Wenn wir uns auch wiederholen, einer der beständigsten – wenn nicht gar der beständigste – Marathon- und Ultrastreckenläufer der Region und darüber hinaus, ist unser Hubert Grunenberg. Ein Vorbild nicht nur in der Läuferzene. (Gesamtstand seiner langen Strecken: 142 erfolgreich absolvierte Läufe). Mit den Marathonis gingen in Bräunlingen gleichzeitig auch die Halbmarathonstarter auf die anspruchsvolle, bergige Strecke. Dabei die TSF-ler Thomas Heizmann, Silvia Steinert, Andrea Seyfried, Karl Burth und wieder Oskar Martin. Thomas Heizmann lief erneut persönliche Bestzeit: 1:27 Stunden, den 2. Platz erreichte Andrea in 1:34 (auch pers. Bestzeit), Oskar Martin lief auf den 1. Platz der Männer M 75 (Methusalem-Klasse)

DLV-Laufabzeichen 2009

Am 31. Oktober fanden sich am Sommer-Trainingsplatz Hardt fünfzehn Lauftreffler/innen ein, um den

Fussball-WM 2010 in Südafrika
Die Initiative aus Baden-Württemberg



www.tuttlinger-helfen-afrika.de

Spendenkonten:

Kreissparkasse Tuttlingen
Konto-Nr. 85 38 615
BLZ 643 500 70

Volksbank Donau-Neckar
Konto-Nr. 23 23 77 006
BLZ 643 901 30

TICKETS UNTER TEL. 07461/910 996



STADTHALLE
TUTTLINGEN



- | | |
|------------|-----------------------------------|
| Fr. 19.02. | DER FREISCHÜTZ |
| So. 21.02. | THE ULTIMATE
PHIL COLLINS SHOW |
| Di. 09.03. | GÖTZ ALSMANN |
| Sa. 13.03. | DIENER ZWEIER HERREN |
| So. 21.03. | URSPRUNG BUAM |
| So. 18.04. | LA TRAVIATA |
| Mi. 21.04. | DER VERDACHT |
| Sa. 01.05. | HÖHNER |
| So. 09.05. | LA CENERENTOLA |

WWW.TUTTLINGER-HALLEN.DE

Lauftreff

vorgeschriebenen 2-Stundenlauf zur Erlangung des DLV-Abzeichens zu machen. Angenehmes Wetter bei zeitweiligem Sonnenschein begleitete die Laufenden. Voran wie immer unsere „Spitzen-Renner“, Harald, Michael, Silvia, Maria. Die anderen folgten etwas langsamer unter der Führung von „Scout“ Hubert Grunenberg. Auch 3 Walker waren dabei. Alle meisterten die von Hubert ausgesuchte, abwechslungsreiche Strecke durch den schönen Hochwald des Hardts und Brends. Und nach den etwa 20 Kilometern wurden die Teilnehmer – von den mitgelaufenen Frauen vorbereitet – mit Tee und Kuchen überrascht. Zum Ausklang des etwas anstrengenden Tages trafen wir uns am Abend in einer Gaststätte zum fröhlichen Vespers und Erzählen.

Noch einige Laufergebnisse

Fossiliuslauf am 27. September 2009
11,2 Kilometer und 1,5 km

Ulrike Knoll

1. Platz W 30 in 54:00 Minuten

Silvia Steinert

4. Platz W 45 in 58:00 Minuten

Tobias Steinert 4. Platz Jugend M 5

Ingo Steinert 9. Platz Schüler M 9

Tessiner Halbmarathon
am 8. November 2009

Dieter Keilbach 1:31 Stunden

Inge Höcke 2:33 Stunden

Kölner Marathon am 11. Oktober 2009

Dieter Keilbach, Angelika Straub,
Maria Keller, Hubert Grunenberg.

Gosheimer Lemberglauf

18. Oktober 2009, 9,5 Kilometer

Andrea Seyfried

1. Platz HKI Frauen in 48:15 Minuten

Ulrike Knoll

1 Platz W 30 in 48:26 Minuten

Silvia Steinert

2. Platz W 45 in 5:19 Minuten

Jürgen Jetter

9. Platz M 45 in 51 Minuten

Crosslauf in Unterkirnach am

21. November 2009, 1.500 Meter

Valentin Wernz

1. Platz Schüler M 15 in 5:18 Minuten

Jonathan Guggenberger

3. Platz Schüler M 15 in 5:28 Minuten

Carina Rudolf

2. Platz Schülerin W 14 in 6:00 Minuten

Marc Schmidt

2. Platz Schüler M 13 in 5:46 Minuten

Tim Schmidt, für 750 Meter

2. Platz Schüler M 11 in 2:38 Minuten

Roland Högerle, für 7.200 Meter

4. Platz M 45 in 35:16 Minuten

Andrea Seyfried, für 7.200 Meter

3. Platz HKL Frauen in 36:48 Minuten

Deisslinger Crosslauf am

12. Dezember 2009, 1500 Meter

Jonathan Guggenberger

2. Platz Schüler M 15 in 4:39 Minuten

Valentin Wernz

3. Platz Schüler M 15 in 4:41 Minuten

Moritz Huber

9. Platz Schüler M 15 in 5:20 Minuten

Carina Rudolf, 1. Platz

Schülerinnen W 14 in 5:14 Minuten

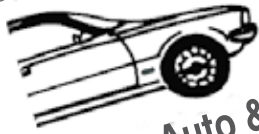


INTERSPORT® **BUTSCH**

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



Lauftreff

Sarah Link, 5. Platz
Schülerinnen W 15 in 5:53 Minuten
Marc Schmidt
1. Platz Schüler M 13 in 5:01 Minuten
Mannschaft TSF
Guggenberger, Wernz, Huber
1. Platz in 14:40 Minuten

Und den letzten Lauf des Jahres 2009
am 31. Dezember über 12 Kilometer,
bestritten in Sigmaringen:

Thomas Heizmann
11. Platz M 40 in 46:49 Minuten
(pers. Bestzeit, Schnitt 3:54 Min./km)
Ulrike Knoll
2. Platz W 30 in 52:29 Minuten
Karl Burth
5. Platz M 60 in 56:43 Minuten

die 6 Kilometer liefern:

Valentin Wernz
5. Platz Schüler A in 22:06 Minuten
Jonathan Guggenberger
6. Platz Schüler A in 22:14 Minuten
Marc Schmidt
1. Platz Schüler B in 23:10 Minuten
Tim Schmidt
2. Platz Schüler C (10 J.) in 24:20 Min.
Carina Rudolf
1. Platz Schülerin B in 24:26 Minuten
Thomas Schmidt
7. Platz M 45 in 24:30 Minuten
Andrea Seyfried
3. Platz W 20 in 25:23 Minuten
Jürgen Jetter
11. Platz M 45 in 27:11 Minuten
Sarah Link
7. Platz Schülerin A in 28:44 Minuten

Jungstar Thomas Heizmann beim Triumpflauf in New York

Hört sich an wie eine unglaubliche
Geschichte: vorletztes Jahr, durch
ein Angebot des Gränzboten zur Teil-
nahme am Donautalmarathon, konnte
Thomas seinen Wunsch einmal die
42,195 km Strecke zu bewältigen, er-
füllen. Training auf den Donautalmarathon,
bei diesem erfolgreich debütiert,
kurz danach zwei weitere Marathon-
läufe mit immer schnelleren Zeiten
gelaufen. Im vergangenen Jahr wieder
den Donautalmarathon, den Freiburg-
marathon und drei Halbmarathon-
Läufe. Und schon lockte das große
Abenteuer: der weltgrößte Marathon-
lauf, der New-York-City Marathon!

Was viele erst nach Jahren schafften,
Thomas gelang dies, sozusagen von
„0“ auf „100“, schon im zweiten Jahr
seiner Langstreckler-Laufbahn! So
stand er am 1. November um 9:40 Uhr
bei sonnigem Wetter, auf Staten Island
in der riesigen Masse an Läufern am
Start zu seiner größten Herausfor-
derung. Um es vorweg zu nehmen:
Thomas hielt der Herausforderung
stand und lief (für einen Neuling) ein
großartiges Rennen, und verbesserte
dabei seinen persönlichen Rekord auf
3:20 Stunden. Wer den New-Yorker
einmal gelaufen ist weiß, dass dieser
Lauf keine leichte Aufgabe ist. Gleich
nach dem Start musste die Verrazano-
Narrows Brücke – der höchste Punkt –
überlaufen werden. Aufmunternd wa-
ren die vielen Zuschauer, die auf eine
Million geschätzt werden und die zahl-
reichen Musikkapellen an der Strecke.

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

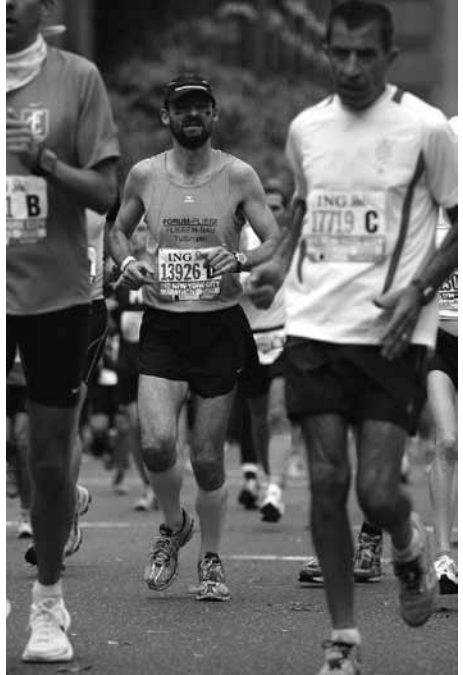
Trotz einer kleinen Schwäche bei Kilometer 35 biss sich Thomas bis ins Ziel durch, überglücklich von den Seinen empfangen.

Thomas' Kommentar:
bombastisch, will wiederkommen!

Oskar Martin

Termine 2010

- Freiburg Marathon am 28. März
- run&fun am 12./13. Juni
- 1. Trainingslauf am 27. Februar, 18 oder 30 Kilometer, Anmeldung unter www.runundfun.de
- 2. Testlauf am 24. April, 30 Kilometer



New York Verrazano-Narrows Brücke

Auf Strecke: Thomas Heizmann



Lauftreff



Laufabzeichen, Kandidaten und Begleiter



Früh krümmt sich, was ein Häkchen werden will. Steinerts und Jungläufer



*Die glückliche Siegerin:
Jungstar Ulrike Knoll*



*Der stolze Vater,
Thomas Heizmann*



*Oskar Martin
Berichterstatler
O.Martin@TSFut.de*



Vorweihnachtskonzerte der Sportfreunde-Combo mit den Los Talismanes

Zu einem Ohrenschauspiel der besonderen Art gerieten die drei Konzerte der vereinseigenen Sportfreunde-Combo im Dezember vergangenen Jahres. Nicht nur bei den verschiedenen Sportarten, die unser Verein anbietet, können sich jung und alt erfreuen, körperlich stählen, Gemeinschaftsgefühle erfahren und Freundschaften knüpfen, auch die leichte Muse kommt bei uns nicht zu kurz! Dafür sorgen Patrick (Paddy) Brohammer und seine Mitspieler und Sänger, kurz unsere TSF-Combo mit den Los Talismanes.

Auch dieses Jahr konnte man diese hervorragende Musikgruppe, verstärkt durch einen Kinderchor unter der Leitung der Chorleiterin und Pianistin Uli Groß, hören. Aufgetreten in Ditzingen, Stetten-Mühlheim, zum Abschluss in der Wurmlinger-Schlosshalle. Und nach Weihnachten am 28. Dezember und 3. Januar 2010 beim „Weihnachtszauber“ in Triberg.

Von der Begeisterung der Zuhörer getragen, boten die jungen Instrumen-

talisten und Sänger/innen ein Repertoire an Weihnachtsliedern, teils fröhlicher Art, teils stimmungsvoll, und auch manchmal mit südländischem Temperament vorgetragen, sowie wunderschöne Balladen. Wie groß der Zuspruch der Zuhörer war, konnte man an der Anzahl der Besucher ermes- sen, waren doch alle drei Veranstaltungen bis auf den letzten Platz besetzt! Und stehend wurde den Interpreten anhaltender Beifall gespendet.

Das Erfreuliche an der Sache waren die Spenden für die verschiedenen sozialen Zwecke. Und dazu das Engagement der Künstler ohne Honorar und die Festhallen ohne Gebühr. Mit Elan und großer Motivation gingen die jungen Musiker/innen ans Werk, und so konnte man deutsche, englische, spanische Weihnachtsmelodien und auch andere, brillant vorge- tragen, genießen.

In Wurmlingen wurden zu den musi- kalischen Darbietungen noch Szenen aus dem Musical „König der Löwen“ von der Rollschuhgruppe des Rad- und Rollschuhvereins Wurmlingen, artistisch gekonnt, gezeigt. Und die Begeisterung kannte keine Grenzen beim Auftritt der Kindergruppe „Los Talisninos“ aus Frittlingen!

Ohne die Leistungen der anderen Musiker zu schmälern, so sei doch die wunderbare Stimme von Melanie Munoz erwähnt, die gesanglich alle überragte, besonders bei „Holy Night“, und das sicher und fröhlich von Char- lie Adrion vorgetragene „Santa Claus

Sportfreunde Combo

Is Coming To Town“. Und am Schluss wurde noch das von José Feliciano komponierte „Feliz Navidad“ (We Wanna Wish You A Merry Christmas) fröhlich intoniert.

Bei den genannten 3 Konzerten waren rund 1200 Besucher anwesend und

nach Angabe der Band betrug die Spendenhöhe um die 14.000 Euro.

Die Tuttlinger Sportfreunde bieten nicht nur guten Sport, auch die Muse ist hier zu Hause!

Oskar Martin



Sportfreunde-Combo in Wurmlingen

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, Balingen 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 rieder · RICOSTA · WEISSER

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

Cavallino

Restaurant & Lounge

Möhringerstraße 88 | 78532 Tuttlingen
Telefon 07461/964 5777 | Fax: 07461/964 5776
info@cavallino-tut.de | www.cavallino-tut.de

*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*

Klaus
riebe
MALERGESCHÄFT

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

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



*Angelika Straub
angelikastraub@aol.com*



*Thomas Schmidt
schmidthomas@online.de*



TSF-Triathleten überbrücken die Herbst und Wintersaison mit Crosslaufserien

Unsere Triathleten haben im Herbst und Winter an einigen Laufveranstaltungen teilgenommen. Selbst Schnee, Eis und kalter Wind konnte den Wettkampfgedanken nicht brechen. Auch neu dazugekommene Abteilungsmitglieder wollten ihr Lauftalent unter Beweis stellen. Am zweitwichtigsten Tuttlinger Lafevent, dem „Run for Trees“ wurde zahlreich teilgenommen.

Folgende Schüler und Jugendliche gingen auf die 2,5 km Strecke:

Julia Högerle

Klasse W1999 in 0:11:27 Platz 2

Celine Wiest

Klasse W1998 in 0:13:31 Platz 5

Carina Rudolf

Klasse W1996 in 0:09:34 Platz 1

Sarah Link

Klasse W1995 in 0:11:03 Platz 2

Tim Schmidt

Klasse M1999 in 0:09:28 Platz 1

Claudius Mussnug

Klasse M1999 in 0:12:54 Platz 4

Marc Schmidt

Klasse M1997 in 0:08:56 Platz 1

Valentin Wernz

Klasse M1995 in 0:08:35 Platz 1

Jonathan Guggenberger wollte eine größere Herausforderung annehmen, er konnte auf der 10 km Distanz über 4 Runden die hervorragende Zeit von 0:41:42 laufen und erreichte dabei in seiner Klasse M1995 den 1. Platz.

Eine Woche später stand schon die nächste Laufveranstaltung an, der 5 km Schülerlauf, im Rahmen des „Int. Bräunlinger Schwarzwald-Marathons“ am 10. Oktober 2009. Das Höhenprofil der Strecke hat den Teilnehmern einiges abverlangt.

Der Untergrund reichte von Asphalt über Schotter-, Waldwege bis zu Singletrails.

Insgesamt haben 104 Schüler und Jugendliche in drei Altersklassen M/W an diesem Wettbewerb teilgenommen. Da die Schüler und Jugendlichen auf diesen Lauf gut vorbereitet waren, konnten für unseren Verein tolle Ergebnisse erreicht werden.

Triathlon

Sarah Link
Klasse W15 Jg. 1995 in 0:26:53 Platz 2
Tim Schmidt
Klasse M11 Jg.1999 in 0:21:10 Platz 1
Marc Schmidt
Klasse M13 Jg.1997 in 0:20:10 Platz 1
Valentin Wernz
Klasse M15 Jg.1995 in 0:19:07 Platz 1

Am 18. Int. Weidener Adventslauf am
Sonntag, den 29. November 2009,
ging die Erfolgsserie weiter:

Julia Högerle, Jg. 99 Schüler W10,
in 5:24,5 Minuten über 1500 m Platz 1
Carina Rudolf, Jg. 96 Schüler W13,
in 8:52,2 Minuten über 2500 m Platz 1
Sarah Link, Jg. 95 Schüler W14,
in 10:06,2 Minuten über 2500 m Platz 1
Tim Schmidt, Jg. 99 Schüler M10,
in 5:13,4 Minuten über 1500 m Platz 1
Marc Schmidt, Jg. 97 Schüler M12,
in 8:29,8 Minuten über 2500 m Platz 1
Valentin Wernz, Jg. 95 Schüler M14,
in 8:16,5 Minuten über 2500 m Platz 1

Im Dezember und Januar nahm unser
Team dominant an zwei Crossserien
teil. An diesen Laufserien nehmen in
der Regel nur erfahrene Läufer teil,
die meist aus der Leichtathletik stam-
men. Die Wettkampforte waren bei
der Landesoffenen Crossserie Süd-
Zollern-Schwarzwald: Unterkirnach,
Deißlingen, Trossingen und Tailfingen.
Bei der Hegau-Bodensee-Crossserie:
Wollmatingen, Reichenau, Radolfzell
und Stockach konnten auch hier die
Tuttlinger Läuferinnen und Läufer ihre
Klasse zeigen.

In fast allen Altersklassen, sogar in der
gesamten Cupwertung wurden Po-
destplätze erkämpft.

Bei der Hegau-Bodensee-Crossserie:

Julia Högerle:	Platz 1
Sarah Högerle:	Platz 3
Carina Rudolf:	Platz 1
Sarah Link:	Platz 6
Tim Schmidt:	Platz 2
Marc Schmidt:	Platz 2

Bei der Landesoffenen Crossserie
Süd-Zollern-Schwarzwald:

Julia Högerle:	Platz 2
Sarah Högerle:	Platz 2
Carina Rudolf:	Platz 1
Sarah Link:	Platz 4
Tim Schmidt:	Platz 1
Marc Schmidt:	Platz 1
Valentin Wernz:	Platz 1
Jonathan Guggenberger:	Platz 3

In der Team-Wertung wurden Valentin
Wernz, Jonathan Guggenberger und
Moritz Huber zweimal Erster. Viele der
Konkurrenten nehmen den Erfolg un-
serer Athleten mit Verwunderung auf.

Wir hoffen für unser Team, dass die Er-
folgsgeschichte so weitergeht.

Thomas Schmidt
Angelika Straub



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

was steckt dahinter. Um auf solche Fragen Antworten zu finden, blieb mir keine andere Wahl, als mich mit Yoga und der Philosophie zu befassen. Darum bin ich auch heute noch so begeistert wie vor 45 Jahren. Schon zu dieser Zeit interessierten mich die Bachblüten, was bis auch heute noch meine Begleiter sind. Ob Menschen eingestehen wollen, dass sie auch

Jahresrückschau / Vorschau

Weder gibt es bei den Yoga praktizierenden Sieger noch Erstplatzierte, Pokale oder Auszeichnungen. Wenn ich befragt werde, was ist Yoga, beantworte ich die Frage mit „**Yoga ist Arbeit an sich selbst**“. Mein erstes Yogabuch, das ich mir mit 21 Jahren gekauft habe, hatte den Titel „**Yoga Arbeit am Selbst**“. Ich spürte als junger Soldat sehr deutlich, wo meine geistigen/körperlichen Schwächen liegen. Schon als Kind fragte ich mich immer, warum wird der Mensch krank,



Der Hahn im Korb...

Fehler oder Defizite haben, da gehört schon eine Menge Selbstkritik und Offenheit dazu. Ehrlicherweise erwartet doch ein jeder von den Anderen eine Perfektion oder fehlerlos zu sein. Von der Politik mit ihren Beraterstäben, Ausschüssen oder auch dem Militär mit den Führungsstäben, kann man schon Entscheidungen oder Beschlüsse erwarten, die fehlerlos sein müssten! Leider stellen wir alle fest, da ist manches auch nicht immer niet- und nagelfest. Selbstkritisch sehe ich mich nicht als fehlerlos!



Ich höre Klopfgeräusche...

Nun kann man sich vorstellen, in einer Yogagruppe von ca. 16 Personen kommen doch mindestens 16 Charaktere mit ihren Stärken und Schwächen zusammen. Es ist ein Geschick eines



Neujahrsansprache

Yogalehrers, diese Eigenschaften harmonisch und ausgewogen zusammen zu führen, ohne jemanden zu benachteiligen, oder zu bevorteilen. Hinzu kommen auch noch die Altersunterschiede. Ob mir das immer gelingt, zumindest versuche ich es. So wie sich über Jahre eine Harmonie und Dynamik entwickelt hat, besteht immer wieder der Wunsch nach einem abgeschlossenen Kurs einen Abschlussabend zu organisieren mit Gestaltung einer Wanderung und Einkehr. Letztendlich können wir doch nur aus den eigenen Erfahrungen lernen, das Zukünftige besser zu gestalten, aber auch die Vergangenheit loszulassen. Wir finden dabei in der Christlichen Lehre einen schönen Ausspruch von Jesus: „**Selig sind, die viele Erfahrungen machen und sie werden zu Säulen im Tempel meines Vaters**“. Wir müssen uns dabei keine Luftschlösser bauen oder

uns über die Zukunft sorgen, sondern die Herausforderung liegt im **Hier und Jetzt**. Meistern wir das **Jetzige**, so gestalten wir auch das **Zukünftige**. Yoga nennt es das „**Gesetz des Karmas**“ oder physikalisch ausgedrückt von „**Ursache und Wirkung**“. Die meisten Menschen sind sehr zukunftsorientiert und meistern nicht einmal ihre jetzige Situation und wundern sich, wie ungerecht und schlecht es einem geht. Wie wäre es, sich einmal der bedingungslosen Liebe hinzugeben!

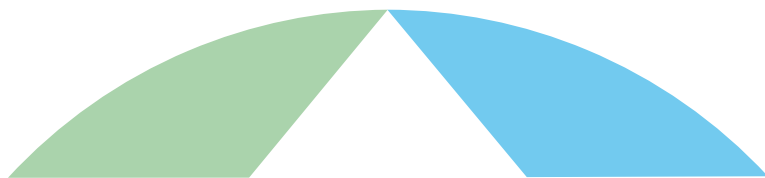
So werden die Yogagruppen wieder am 10. Februar im St. Joseph Haus sich wieder zusammen finden, mit neuen Herausforderungen und Erfahrungen konfrontiert zu werden.



Nur im Team sind wir stark

Ich wünsche allen Lesern, meistern Sie im **neuen Jahr** das **Hier und Jetzt** und Sie werden sehen, mit welcher Leichtigkeit das Leben gemeistert werden kann! Viel Spaß dabei, bleiben Sie gesund.

Heinz Pfindel
Yoga Lehrer



DIE WOHNBAU



Für Einsteiger

TuTicket
Der clevere Nahverkehr

... das Jahres-Abo von **TuTicket**
– das „Rundum-Sorglos-Abo“:

12 Monate fahren – 10 Monate bezahlen

ab **27,50 €**

im Monat (Preisstufe 0)

Verkehrsverbund TuTicket
Bahnhofstraße 100 | 78532 Tuttlingen
Tel. 07461 926-5300 | info@tuticket.de
www.tuticket.de

www.was-werbeagentur.com



*Lothar Graf
Vorstand Veranstaltungen
l.graf@t-online.de*

Schon seit vielen Jahren pflegen die Tuttlinger Sportfreunde Kontakte zum Discounter ALDI in Tuttlingen über unser langjähriges Mitglied Rolf Brohammer. Aus seiner Position als ALDI-Filialeiter hat er unseren Verein im Rahmen seiner Möglichkeiten immer unterstützt. So war es auch bei der Neueröffnung der ALDI-Filiale am 14. Dezember 2009. Durch die Vermittlung von Rolf Brohammer durften wir die Bewirtung der Kunden auf dem Parkplatz übernehmen und damit die

Vereinskasse etwas aufbessern. In mehreren Besprechungen haben wir alle Einzelheiten abgestimmt und waren zum Termin gut vorbereitet.

Über Thomas Höll konnten wir einen Grillwagen mit allen nötigen Einrichtungen für unseren Aktionstag mieten und dazu das vereinseigene Zelt bereitstellen. Leider war die Wetterlage am Eröffnungstag nicht gerade günstig für unsere Aktion, die Temperatur morgens lag bei $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$, es war also unangenehm kalt. Ein Glück, dass es nicht geschneit hatte. Unsere TSF-Helfer waren um 6.30 Uhr pünktlich zur Stelle und während einige die restlichen Arbeiten des Zeltaufbaus erledigten, hat unser Hobbygastronom Peter Hauser im Grillwagen bereits heißen Kaffee für uns zubereitet.

Auch unser Grillmeister Wolfgang Peters war schon aktiv, als die ersten Schnäppchenjäger noch vor verschlossener Tür standen. Pünktlich um 8.00 Uhr waren wir also für den großen Ansturm auf unsere Grillwürste und den Kinder-Punsch gerüstet. Unsere Erwartungen beim Umsatz mit Kaltgetränken waren von Anfang an zurückhaltend weil die Temperatur keine Veränderung erkennen ließ. Leider war auch unser „Sommer“-Zelt hier keine Verbesserung, die bereitgestell-



Hochbetrieb bei $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$



Trotz der widrigen Umstände hielten unsere TSF-Helfer in abwechselnden Schichten den ganzen Tag über tapfer durch. Mit vereinten Kräften konnten wir gegen 20.00 Uhr mit dem Abbau beginnen und eine knappe Stunde später waren wir im wahrsten Sinn des Wortes fix und fertig.

Frierende Gäste und Helfer

ten Stehtische zogen nur sehr wenig Publikum an, obwohl auf dem Parkplatz die Standplätze immer knapp waren. Der Verkauf unserer Grillwürste verlief über den ganzen Tag mit einigen wenigen Ausnahmen sehr mäßig. Von der disponierten Menge wurde leider nur rund ein Drittel verkauft.

Unsere Gäste bekamen einfach zu schnell kalte Finger, dagegen half auch heißer Kaffee und Punsch nicht. Glühwein bzw. alkoholische Getränke durften wir leider nicht verkaufen.

Im Namen des TSF-Vorstands möchte ich mich bei allen Helferinnen und Helfern für ihre Standhaftigkeit bei dieser unangenehm kalten Aktion ganz herzlich bedanken.

Lothar Graf



Ein begeisterter Kunde

Termine

- Samstag, 27. Februar 2010
1. Testlauf run&fun für Läufer
30 km Beuron – Tuttlingen,
Treffpunkt Donauspitzparkplatz 9.20 Uhr,
Fahrt nach Beuron m. d. Regionalexpress
Kosten: 5,00 € für Fahrt und Verpflegung
1. Testlauf run&fun für Walker
18 km Fridingen – Tuttlingen
Treffpunkt Donauspitzparkplatz 9.20 Uhr,
Fahrt nach Fridingen m. d. Regionalexpress
Kosten: 5,00 € für Fahrt und Verpflegung
- Samstag, 24. April 2010
- Testlauf 30 km Hausen i.T. – Mühlheim
- Samstag, 12. Juni 2010 und
Sonntag, 13. Juni 2010
- run&fun

Andrea Hellmann

Tuttlinger
Kleiderpflege

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

Annahme: Teppichreinigung, Lederreinigung

Wir reinigen

schnell
schonend
sauber
gepflegt

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

Ihele Asentic	Nordic-Walking
Simon Banhardt	Kinderturnen
Sandra Beck	Badminton
Ismail Caliskan	Kinderturnen
Angela Glück	Nordic-Walking
Christine Jäger	Badminton
Anika Kaufmann	Badminton
Gangolf Kern	Lauftreff
Thomas Liebermann	Herrenfußball
Sarah Link	Mädchenfußball
Tamara Meihack	Mädchenfußball
Elia Phillipp	Kinderturnen
Theresa Rothacker	Kinderturnen
Monika Schaaf	Funktionsgymnastik
Klaus Schindlbeck	Badminton
Romina Schmitz	Mädchenfußball
Iris Schmutz	Lauftreff
Cedrik Spöcker	Kinderturnen
Maddox Srey-Ouch	Kinderturnen
Martina Stohrer	Funktionsgymnastik
Elke Thimm	Badminton
Alina Veesser	Mädchenfußball

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

40	Michaela Bausch	18.10.1969
40	Holger Beck	04.12.1969
40	Ralf Walter	27.10.1969
50	Birgitt Bacher	10.10.1959
50	Michael Gorressen	24.10.1959
50	Richard Kanetzki	24.01.1960
50	Elke Thimm	23.09.1959
50	Birgit Weber	06.01.1960
60	Vinzenzo Cannova	20.12.1949
60	Günter Gerner	06.10.1949
60	Angela Glück	23.01.1950
60	Doris Grigoleit	28.12.1949
60	Ottmar Gut	27.11.1949
65	Brigitte Gentner	21.01.1945
65	Waltraud Siglinger	07.01.1945
70	Rosmarie Müller-Seifritz	11.01.1940
70	Herbert Siglinger	16.01.1940
70	Margot Strobel	11.10.1939
70	Peter Tef	17.01.1940
75	Karlheinz Kutzer	27.11.1934

Tuttlinger Inserenten in „TSF Aktuell“

AESCULAP AG, Tuttlingen
 ANGELO Oberflächentechnik GmbH,
 Stockacher Straße 166
 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
 Hotel-Restaurant Ritter, Königstraße 12
 Ristorante Pizzeria Pomodoro, Karlstraße 28
 Ristorante-Pizzeria Cavallino,
 Möhringer Straße 88
 Tuttlinger Hallen, Königstraße 45
 Tuttlinger Kleiderpflege, Andrea Hellmann,
 Königstraße 14
 Tuttlinger Wohnbau GmbH, In Wöhrden 2-4
 Verkehrsverbund TUTicket, Bahnhofstraße 100
 Volksbank Donau-Neckar, Am Seltenbach 15
 Zweirad-Dangelmaier, Oberamteistraße 26



Wer siegen will, muss schneller sein!
 chiron
 Leistungs- und Trainingsdiagnostik
 Leistungssteigerung
 Leistungsdiagnostik
 Leistungsüberwachung
 Leistungsüberprüfung
 Leistungsüberwachung
 Leistungsüberprüfung
 Leistungsüberwachung
 Leistungsüberprüfung

HAENSEL-ELEKTRIK
 Fürstensteinweg 15
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07461 14879
 Fax 07461 13894

Wasserwerk, Haus?
 Auch für Sie die passende Lösung!
 • Elektroarbeiten aller Art aus einer Hand!
 • Neue Klingengeräte - bringen gesparten Arbeitszeit!
 • Solar-Therm Anlagen - die Sonne ist unser Wasser!
 • Licht- und Schall-Installationen - 10000!
 • Einweg für Ihre - Spezialität für uns ist!

MANFRED MUSSNUG
 Außenwirtschaftsberatung und Übersetzungen

Übersetzungen
 in die Sprachen:
 • Technik, Wirtschaft, Recht u. a.
 • Dolmetscherdienst
 • Amtliche Beglaubigungen

Jahnstr. 28 78532 Tuttlingen, Tel. 07461-6057100 • info@mussnug.de

ANGELO
 Oberflächentechnik GmbH
 Stockacher Straße 166
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07461 14879
 Fax 07461 13894

Lackier-
 betriebe
 für Auto & Industrie
 - Pulverbeschichtungen

TICKETS UNTER TEL. 07461/910 999

PL. 1002	DER FREISCHÜTZER
PL. 1003	THE BRITISH
PL. 1004	THE BRITISH
PL. 1005	THE BRITISH
PL. 1006	THE BRITISH
PL. 1007	THE BRITISH
PL. 1008	THE BRITISH
PL. 1009	THE BRITISH
PL. 1010	THE BRITISH
PL. 1011	THE BRITISH
PL. 1012	THE BRITISH
PL. 1013	THE BRITISH
PL. 1014	THE BRITISH
PL. 1015	THE BRITISH
PL. 1016	THE BRITISH
PL. 1017	THE BRITISH
PL. 1018	THE BRITISH
PL. 1019	THE BRITISH
PL. 1020	THE BRITISH

SAISONHALL
 TUTTLINGER
 WWW.TUTTLINGER-HALLEN.DE

Klaus Priebe
 MALERGESCHÄFT

Fürstensteinweg 1
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 13880

Ausführung sämtlicher
 Maler- und
 Tapezierarbeiten

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

Unsere Produkte sind:
 • Laufschuhe
 • Jogginghosen
 • Joggingjacken
 • Joggingshorts
 • Joggingsocken
 • Jogginghandschuhe
 • Joggingtaschen
 • Joggingkapsen
 • Joggingstiefel
 • Joggingsocken
 • Jogginghandschuhe
 • Joggingtaschen
 • Joggingkapsen
 • Joggingstiefel

Zweirad Dangelmaier
 Das Fahrradparadies im Herzen der Stadt!

100 Jahre
 1914-2014
 100 Jahre
 1914-2014

100 Jahre
 1914-2014
 100 Jahre
 1914-2014

100 Jahre
 1914-2014
 100 Jahre
 1914-2014

Hotel-Restaurant Ritter
 Tuttlingen - Königstraße 12
 Telefon 0 74 61 / 96 63 30

Paradiesisch – Griechisch Essen



DIE WOHNBAU

Fürstensteinweg 1
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 13880

Unser Verein wird gefördert
 von der
**Volksbank
 Donau-Neckar eG**

Fahrschule Sieghart Krist
 Homepage: www.fahrschule-krist.de
 Anmeldung und Info jederzeit möglich.
 Tel. 07461/77755
 Oberamtelstr. 23 78532 Tuttlingen
 Scheffelstr. 9 78750 Mühlheim
 Tel. 07463/991800

Andrea Hellmann
 Kleiderpflege
 TUTTLINGEN, Königstr. 14
 Tel. 23 70 (jeim Kunden 814)

Annahme: Teppichreinigung, Ledereinigung

Pomodoro
 Ihre High- und Italian
 Hauptstr. 10 78532 Tuttlingen, Tel. 07461-6974

Cavallino
 Restaurant & Lounge

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

LEIBNIZ
 100 Jahre
 1914-2014

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

Für Einsteiger
 das Jahres-Abo von TUTicket
 das „Rundum-Sorglos-Abo“
 ab 27,50 €

Volksbank und Tuticket
 Bahnhofstraße 100 78532 Tuttlingen
 Tel. 07461-6974 • info@tuticket.de
 www.tuticket.de

braun druck & medien GmbH
 Druckereien im Digital- und Offsetdruck
 - individuell und hochwertig -
 Stockacher Straße 114 • 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 28 00 • Telefax 07461 87 87
 info@braun-druck.de
 www.braun-druck.de

Vorstandschafft

Präsident: Olaf Hummel

Königstraße 55, Tuttlingen
ra@hummel-tut.de
Tel. 07461-935 00 · Fax 07461-935 08

Sportbetrieb: Thomas Höll

Tannhalde 1, 78573 Wurmlingen
hoell-thomas@t-online.de
Tel. 0170-5 86 29 89

Vereinsentwicklung: Peter Hauser

Eßlinger Straße 29, TUT-Möhringen
Peter.G.Hauser@web.de
Tel. 07462-7864

Verwaltung: Manfred Mußnug

Jahnstraße 28, Tuttlingen
Mussnug@aol.com
Tel. 07461-969 71 00 · Fax: 07461-969 71 09
Mobil 0170-2 43 74 68

Veranstaltungen und

Öffentlichkeitsarbeit: Lothar Graf

Krähenstraße 9, Tuttlingen
L.Graf@t-online.de
Tel. 07461-7 17 88 · Fax 07461-7 17 99

Finanzen: Edmund Graf

Föhrenstraße 44, Tuttlingen
Edmund.Graf@kabelbw.de
Tel. 07461-81 31 · Fax 07461-81 80

Personal und Fortbildung: Walli Diener

Graneggweg 19, Tuttlingen
WalleDiener@web.de
Tel. 07461-48 45

Erweiterte Vorstandschafft

Badminton: Claudius Hilzinger

Brunnenalstrasse 25, Tuttlingen
c.hilzinger@gmail.com
Tel. 07461- 7 60 89 11

Laufftreff: Rolf Brohammer

Grundweg 6, TUT-Nendingen
r.brohammer@tsftut.de
Tel. 07461-7 61 66, Fax 07461-1 40 78 17
Mobil 0178-9 31 11 27

Gesundheitssport: Helga Krichel

Kantstrasse 13, Wurmlingen
hhk.tut@gmx.de
Tel. 07461-77 03 14

Gymnastik: Franziska Ramadani

Duttentalstrasse 42, Tuttlingen
tsftut-franzi@online.de
Tel. 07461-16 59 85

Erweiterte Vorstandschafft

Herrenfußball: Jovan Dobos

Rumpelstilzchenweg 7, Tuttlingen
dobajo@web.de
Tel. 07461-140 88 88

Inline-Skating: Uwe Zeller

Beuroner Strasse 32, 88637 Buchheim
luzeller@web.de
Tel. 07777-92 01 99

Mädchenfußball: Thomas Höll

Tannhalde 1, 78573 Wurmlingen
hoell-thomas@t-online.de
Tel. 0170-5 86 29 89

Triathlon 1: Angelika Straub

Härtlestrasse 15, 78600 Kolbingen
angelikastraub@aol.com
Tel. 07463-72 40

Triathlon 2: Thomas Schmidt

Unter Jennung 80, Tuttlingen
schmidthomas@online.de
Tel. 07461-7 58 93

Ausschuss

Rolf Brohammer

Grundweg 6, Nendingen
Tel. 07461-5304

Dieter Keilbach

Dieter.Keilbach@ksk-tut.de
Eugenstraße 25, Nendingen
Tel. 07461-7 00 21 00

Helga Krichel, HHK.TUT@gmx.de

Kantstraße 13, Wurmlingen
Tel. 07461-77 03 14

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

Am Eichbühl 56, Tuttlingen
Tel. 07461-163892

Silvia Noecker, SilviaNoecker@web.de

Kraftsteinweg 3, Tuttlingen
Tel. 07461-4560

Wolfgang Peters, petzi0408@web.de

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

Silvia Steinert, Silvia-Steinert@gmx.de

Kolpingweg 38, Tuttlingen
Tel. 07461-78 02 31

Gisela Waizenegger, g-w@gmx.net

Berliner Ring 15, Tuttlingen
Tel. 07461-1 25 18

Zweirad Dangelmaier

Das Fahrradgeschäft im Herzen der Stadt



Inh.: Felice Palagiano
Oberamteistr. 26
78532 Tuttlingen
Tel.: 07461/3019
E-Mail: palagiano@t-online.de

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

Fahrschule Siegwart Krist

Homepage: www.fahrschule-krist.de

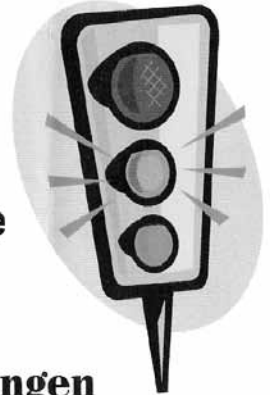
Anmeldung und Info jederzeit möglich.

Tel. 07461/77788

Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen

Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim

Tel. 07463/991800



Aerobic**Ansprechpartner: Gisela Waizenegger** **Tel. 07461/12518**

Donnerstag

19.00 – 20.00 Uhr LURS-Turnhalle

Kosten/Quartal:**Mitglieder:** 12,00 Euro**Gäste:** 30,00 Euro**Badminton****Ansprechpartner: Claudius Hilzinger** **Tel. 07461/7608911**

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

Montag

19.00 – 22.00 Uhr Mühlau-Sporthalle

Donnerstag

20.00 – 22.00 Uhr LURS-Turnhalle

Dienstag

17.00 – 19.00 Uhr Holderstöckle-Turnhalle

Kosten/Quartal:**Mitglieder:** kostenlos**Gäste:** 30,00 Euro**Figur-Step****Ansprechpartner: Isa Brückler** **Tel. 07461/7607891**

Donnerstag

19.10 – 20.10 Uhr Holderstöckle-Turnhalle

Kosten/Quartal:**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. 07461/1408888Donnerstag
Donnerstag19.30 – 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. 07461/77953Donnerstag
Walking
Dienstag18.30 – 20.15 Uhr Schildrain-Turnhalle
18.30 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi
Elke Beiswenger
Tel. 07461/77953

Inline-Skating



Ansprechpartner: Alwin Wax **Tel. 07461/78771**
Ansprechpartner: Uwe Zeller **Tel. 07461/770905**

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

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Jazztanz



Ansprechpartner: Conny Tolk **Tel. 07461/164616**

Montag 20.30 – 22.00 Uhr LURS-Turnhalle

Kosten/Quartal:

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

Kinderfußball



Ansprechpartner: Silvia Steinert **Tel. 07461/780231**

Donnerstag 16.45 – 17.30 Uhr Holderstöckle-Turnhalle für 5–8 Jährige
Donnerstag 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

Laufteff**Ansprechpartner: Oskar Martin****Tel. 07461/72142**Dienstag
Dienstag19.00 – 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
Donnerstag18.00 – 19.30 Uhr Umläufe
18.00 – 19.30 Uhr Umläufe
19.00 – 20.30 Uhr IKG-Sporthalle
April–November
April–November
November–März**Kosten/Quartal:****Mitglieder:** kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Nordic Walking



Ansprechpartner: Rita Wäschle **Tel. 07461/4605**

Senioren/Anfänger

Montag 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Winterzeit
Montag 16.30 – 18.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Sommerzeit

Geübte

Mittwoch 15.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Winterzeit
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 für Fortgeschrittene

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

Montag 10.15 – 11.15 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	
Tae 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: Angelika Straub Thomas Schmid
Montag	17.30 – 18.30 Uhr	LURS Thomas Schmidt Hallentraining
ab 12. April 2010		
Montag	17.30 – 18.45 Uhr	Skaterplatz Thomas Schmidt Wechseltraining
Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Stadion Angelika Straub Laufen/Technik
Donnerstag	18.00 – 18.45 Uhr	TuWass Thomas Schmidt Laufen/Sprint/Ausdauer
Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	TuWass Beni Hitzler Schwimmen
Kosten/Quartal:	Mitglieder: kostenlos	
	Gäste: erwünscht *2	

Walking



Ansprechpartner: Peter Hauser
Tel. 07461/7864

Montag

19.00 – 20.00 Uhr Umläufe

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: 30,00 Euro

Wassergymnastik

Ansprechpartner: Helga Krichel
Tel. 07461/770314

Mittwoch

11.45 – 12.30 TuWass (gelbe Rutsche)

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: 30,00 Euro

Yoga (1)

Ansprechpartner: Heinz Pfindel
Tel. 07463/5926

Mittwoch
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.



H austechnik - heute !
A uch für Sie die passende Lösung !
E lektoarbeiten aller Art aus einer Hand !
N eue Klimageräte - bringen angenehme Atmosphäre!
S olar Therm Anlagen - die Sonne wärmt Ihr Wasser!
E ndlich überall erreichbar - ISDN !
L eistungen für Sie - Sprechen Sie uns an !

HAENSEL-ELEKTRIK

Fürstensteinweg 15
78532 Tuttlingen

Tel. 07461 / 6478
Fax 07461 / 73891

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



Bahnhofstraße 83
78532 Tuttlingen
Telefon 84 30

**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

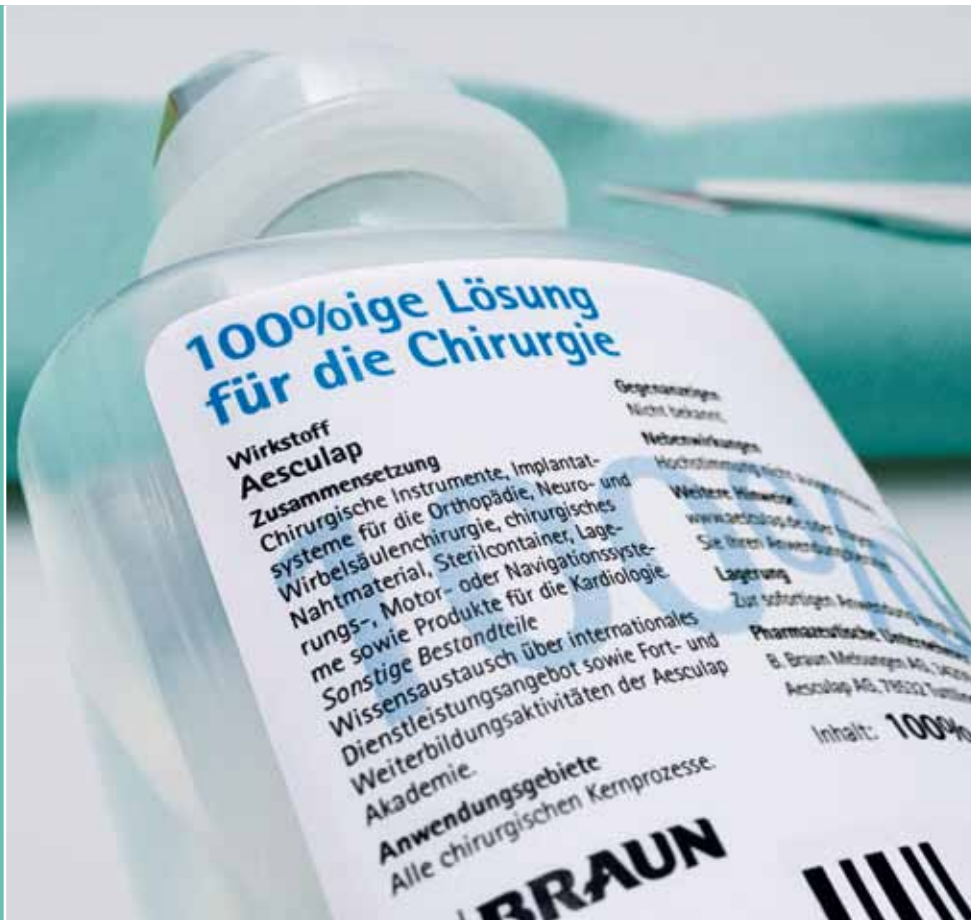


braun
druck & medien

Ihr Mediendienstleister
in Tuttlingen

- Medien-Fullservice
- Digitale Druckvorstufe
- Digitaldruck
- Offsetdruck
- Digitale Posterdrucke

braun druck & medien GmbH
Stockacher Straße 114
78532 Tuttlingen
Telefon: 07461-2800
info@braun-medien.net



Für 100%ige Lösungen ist B. Braun bekannt – nicht nur auf dem Gebiet der Infusionstherapie. In der Chirurgie setzt unsere Sparte Aesculap die Maßstäbe. Ob mit chirurgischen Instrumenten höchster Präzision oder innovativen Verfahren in der Biotechnologie; über 140 Jahre Erfahrung und konsequente Forschung und Entwicklung machen Aesculap zu einem zuverlässigen Partner der Chirurgen – und zu einer starken Säule von B. Braun.

Aesculap – a B. Braun company.



Aesculap AG | Am Aesculap-Platz | 78532 Tuttlingen | Deutschland | www.aesculap.de



- 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 Zerspanung 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-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