

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 2010



Salemer Swim&Run: Start bei Schafskälte (Foto: hkb.Presse Bucher)

Tuttlinger Sportfreunde e. V. 1965



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 Zerspanspannung 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

Inhalt

Der TSF-Vorstand informiert	2, 3
Persönlichkeiten im Verein	4, 5
Badminton	7
Gesundheitssport	9
Herrenfußball	11, 12
Lauftreff	13, 15, 17, 18
Yoga	19, 21
Triathlon	23 – 25
Aerobic	27
Termine	29
Neue Mitglieder	33
Runde Geburtstage	33
Inserenten	34
Vorstandschaft	35
Erweiterte Vorstandschaft	35
Ausschuss	35
Kursangebot	36 – 42
Mitgliedsbeiträge	43
Beitrittserklärung	44

Impressum



Vereinsmitteilungen der
Tuttlinger Sportfreunde
Auflage: 1000 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:

W. Diener, J. Dobos, L. Graf, J. Hauser,
C. Hilzinger, H. Krichel, O. Martin, Silvia
Noecker, H. Pfindel, G. Waizenegger

Redaktionsschluss für die nächste
TSF Aktuell-Ausgabe: **16. Januar 2011**

Postanschrift:

Obere Hauptstraße 1, 78532 Tuttlingen

Geschäftsstelle:

Tel. 074 61-966 10 42
Fax 074 61-966 10 50
eMail: buero@tsftut.de

Mitgliederverwaltung:

Jessica Hauser
Tel. 074 62-7864
Fax 074 61-966 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: südmail, Weingarten
Druck: Braun Druck & Medien GmbH



Helga Krichel
Übungsleiterin
hhk.tut@gmx.de

Zertifikat des Deutschen Sportbundes für Helga Krichel



Peter Hauser (TSF-Vorstand), Helga Krichel (TSF-Übungsleiterin), Helga Vogt (Vorsitzende Turngau Schwarzwald), Walli Diener (TSF-Referentin Personal und Fortbildung) – von links nach rechts – bei der Übergabe des Zertifikats „Pluspunkt Gesundheit“.

Sport fördert die Gesundheit und Bewegung wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Helga Krichel, Übungsleiterin für Gesundheitssport bei den Tuttlinger Sportfreunden (TSF), unterrichtet seit Jahren sehr engagiert in Kursen wie Rücken fit, Pilates, Gesundheitssport 60 plus, Flexi-Bar und Wassergymnastik. Nun hat sie das Zertifikat „Pluspunkt Gesundheit“ mit einer Gültigkeitsdauer von 2 Jahren erworben. Ihre Kurse entsprechen damit den Qualitätskriterien der Krankenkasse und können somit bezuschusst werden.

Der TSF-Vorstand informiert...

Das Zertifikat „Pluspunkt Gesundheit“ vergibt der Deutsche Sportbund in Verbindung mit einer umfassenden Ausbildung mit dem Schwerpunkt Sport in der Prävention. Das Ziel ist, in den Kursen „Rücken fit“ und „Pilates“ gesundheitsorientierter Sport als Bewegungsprogramm anzubieten. Auch der TSF profitiert von seiner engagierten Übungsleiterin, er kann durch die Zertifizierung einen Beschäftigungskostenzuschuss beim Deutschen Sportbund beantragen und spart damit Kosten.

Änderung im TSF-Vorstand

Anlässlich der Jahreshauptversammlung am 25.06.2010 wurde Angelika Straub in den Vorstand gewählt, sie hat als Nachfolgerin von Thomas Höll den Bereich Sportbetrieb übernommen und ist außerdem Abteilungsleiterin Triathlon.

Ristorante Pizzeria

Pomodoro

Fam. Hepper und Salvatore

Kardstraße 28, 78532 Tuttingen, Tel.: 07461-3936



Gisela Waizenegger – 28 Jahre Aerobic Abteilungs- und Übungsleiterin

Irgendwann hat alles ein Ende, so geht es uns nun mit der bewährten Aerobic-Stunde von Gisela Waizenegger.

Vor über 28 Jahren hat Gisi diese damals total moderne Sportart bei den Tuttlinger Sportfreunden angeboten. Voll motiviert, modisch der Trendsportart angepasst mit bunten Leggings, Stirnband usw. und immer mit den neuesten Musiksongs gab Gisi viele Jahre in wechselnden Sporthallen in bis zu zwei Gruppen bei nahezu 50 Frauen pro Abend den Ton an.

Wir sind durch die Jahre meist Frauen gewesen mit einigen wenigen Männern in der Gruppe. Die Geselligkeit kam nie zu kurz. Fast jedes Jahr hat Gisi unter Mithilfe von Edith Wesner, Susanne Huber und zum Schluss Silvia Noecker einen Ausflug organisiert. Wir hatten viel Spaß bei den unterschiedlichsten 1 bis 2 Tagesausflügen, egal ob Musical, Wellness, Stadtbesichtigung oder Theaterbesuch. Das Shoppen und das leibliche Wohl kamen nie zu kurz, denn immer gab es schon zum Frühstück die bewährten Brezeln mit Sekt. So konnte der Tag beschwingt beginnen.

Auf Gisi war in den vielen Jahren immer Verlass. Es gab eigentlich nie einen Ausfall an Sportstunden. Falls sie mal eine Sportstunde selbst nicht geben konnte, sorgte sie stets für eine adäquate Vertretung. Für uns alle, auch wenn wir in den vergangenen Jahren nur noch ein kleineres Häuflein Aerobic-Damen waren, war eigentlich klar, dass wir bis zur Rente mit Gisi immer donnerstags eine Stunde Sport machen würden. Nun gab sie nach so langer aktiver Zeit ein Zeichen und

Persönlichkeiten im Verein ...

sagte uns, dass sie es an der Zeit fände, aufzuhören. Wir akzeptierten selbstverständlich Gisi's Entscheidung, waren aber trotzdem alle sehr traurig und sind nun auf der Suche nach einer neuen Herausforderung, weil die Gruppe aus dem harten Kern gern beieinander bleiben würde.

Nun bleibt uns nur ein wehmütiger Gruß mit den allerbesten Wünschen an unsere Gisi und einem herzlichen Dank für all die Jahre voll Verlässlichkeit, Freundschaft und Kameradschaft.

DANKE GISI



Ehrungen treuer Mitglieder anlässlich des 20-jährigen Bestehens der Aerobic-Gruppe: Andrea Heroin, Ursel Peuker, Gisela Waizenegger, Edith Wesner, Ilse Kaupp, Susanne Huber, Silvia Noecker, Brigitte Freutel, Ursula Gögelein.



Die aktiven Abteilungsleiter beim Hallensporttag 2006:

Georg Hellmann, Harald Huber, Susanne Huber, Gisela Waizenegger, Heinz Pfindel.



INTERSPORT[®] **BUTSCH**

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



Hallo liebe Mitglieder der Tuttlinger Sportfreunde,

am 19. Dezember 2010 findet unser diesjähriges Skiopening im Skigebiet Damüls/Mellau statt. Hierzu möchten wir Sie gerne einladen. Die Veranstaltung bietet ideale Voraussetzungen für einen Vereins- oder Jahresausflug.

Ab einer Gruppe von 15 Personen können wir für Sie eine Haltestelle in Ihrem Ort einrichten und Sitzplätze im gleichen Bus für Sie reservieren. Im Skigebiet können Sie kostenlos die neuesten Skier und Snowboards von den führenden Herstellern testen, außerdem ist es möglich einen Ski- oder Snowboardkurs zu belegen.

Für die Nichtskifahrer bieten wir dieses Jahr gemeinsam mit der Mammut Alpineschool eine geführte Schneeschuhwanderung an. Die benötigte Ausrüstung dafür wird Ihnen gestellt.

Auch für die Unterhaltung nach dem Skifahren ist bestens gesorgt, ab 14.30 Uhr ist unsere Après-Skibar an der Talstation geöffnet.

Für eine Gruppe ab 15 teilnehmenden Personen gelten folgende Preise:

Erwachsene: 35,00 € · Jugendliche: 32,00 € · Kinder: 25,00 €

Im Preis enthalten ist die Busfahrt, die Liftkarte und ein Brezel-Frühstück bei der Hinfahrt. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frank Butsch oder Daniela Seifried, Anmelde-schluss ist der 1. Dezember 2010.

Über eine große Teilnehmerzahl würden wir uns sehr freuen.

Mit freundlichen Grüßen
INTERSPORT BUTSCH



Claudius Hilzinger
Abteilungsleiter
c.hilzinger@gmail.com

Saisonstart der Mannschaftsrunde Anfang Oktober

Hallo Sportfreunde,
ab dem 9. Oktober beginnt wieder die Saison 2010/2011 der ersten und zweiten Mannschaft (in der Bezirks- bzw. Kreisliga).
Folgende Termine in der Vorrunde für unsere Heimspiele könnt Ihr Euch wieder vormerken:

Sa. 30. Oktober 2010
TSF I – Aldingen III
TSF I – Villingen-Schwenningen II

Sa. 13. November 2010
TSF II – TV Zizenhausen V
TSF II – PTSV Konstanz III

Sa. 4. Dezember 2010
TSF II – BV Rottweil II
TSF II – BC Winzeln II

Wir wünschen unseren Mannschaften wieder viel Erfolg und verletzungsfreie Spiele.

29. Offenes Stockacher Badminton-Turnier vom 18.-19. September 2010

Als Vorbereitungs-Turnier für die Mannschaftsmitglieder nutzten auch dieses Jahr wieder einige von uns das Offene

Badminton-Turnier in Stockach, um in allen drei Disziplinen (Einzel/Doppel/Mixed) Erfahrungen zu sammeln und ihr Leistungsniveau abzutasten.

Carola Feustel konnte in der Disziplin Damen/Einzel B ihren letztjährigen guten 2. Platz bestätigen.

Unsere angetretenen Doppel Claudius Hilzinger / Sebastian Lenhard und Mixed Carola Feustel / Sebastian Lenhard sowie Andrea Hellmann / Claudius Hilzinger und Sebastian Lenhard in der Herren / Einzel B Disziplin mussten sich leider alle in den Viertelfinals geschlagen geben.

Pia-Darina Klaus und Arved Pietsch kamen leider nicht über die Gruppenphase in einer sehr schweren Gruppe im Mixed hinaus.

Nichts desto trotz gratulieren wir Euch zu Euren guten Leistungen.

Wir freuen uns, Euch in unseren Trainings-Sporthallen montags, dienstags (nur für Kinder und Jugendliche) oder donnerstags treffen zu können.

Sportliche Grüße
Euer Claudius

*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*

Klaus
riebe
MALERGESCHÄFT

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



Helga Krichel
Übungsleiterin
hhk.tut@gmx.de



Hallo Sportfreunde!

Die hoffentlich für alle erholsamen Sommerferien 2010 gehören der Vergangenheit an, und die Sportstunden haben bereits begonnen. Während der Sommerpause hat sich der eine oder andere mit unterschiedlichen Sportangeboten fit gehalten. Trotzdem sind wir alle froh, dass Regelmäßigkeit wieder unseren Tages- und Wochenablauf beherrscht.

Über die Gymnastikstunden hinaus macht Begegnung Sinn. Sei es bei einem gemütlichen Zusammensein oder bei einer kleinen Wanderung, was die Gruppe „Rücken fit“ vor der Sommerpause in die Tat umsetzte.

Auf dem Parkplatz von St. Anna traf sich die Gruppe, um zur Ziegelhütte zu wandern. In Anbetracht einer heraufziehenden Wetterfront entschieden wir uns, die Tour etwas zu verkürzen und fuhren den Parkplatz Mattsteig an. Doch der Wettergott hatte ein Einsehen und der Wind blies die Wolken ostwärts. So konnten wir uns bei idealen Temperaturen zur Ziegelhütte aufmachen. Unterwegs beim Kreuz legten wir eine Fotopause ein.

Bei der Ziegelhütte angekommen gesellten sich jene dazu, die nicht so gut zu Fuß sind und die direkt dorthin kamen. So konnte der gemütliche Abend in froher Runde beginnen. Und – er wurde zur schönen Begegnung. Wir nahmen die Gelegenheit wahr und warfen einen Blick in die kleine renovierte Kapelle. Natürlich wurde der Ausflug im Bild festgehalten.

Die Dämmerung senkte sich bereits über die Fluren als wir uns auf den Rückweg machten.

Helga Krichel



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



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



*Jovan Dobos
Abteilungsleiter
dobajo@web.de*

Hallo Sportfreunde!

Unsere geplanten Aktivitäten Beach-Volleyball-Spiel und eine Bootsfahrt auf dem Bodensee fielen auf Grund des regnerischen Augusts leider ins Wasser. Glücklicherweise fand unser diesjähriger, von Kapitän Kurt Alt geplanter Segeltörn in die Ägäis statt. So machten sich die acht „Seemänner“ der TSF-Fußballer auf die Spuren von Odysseus...

Mit dem Flieger starteten wir unser Abenteuer nach Izmir und konnten im nahe gelegenen Kusadasi die Segeljacht „Fantasie“ in Empfang nehmen. Nachdem wir unsere Sachen und Proviant verstaut hatten, nahmen wir sofort Kurs auf Samos. Dort wurden wir von unserem langjährigen Freund Georgos und seiner Familie herzlich empfangen und pflegten bei einem gemeinsamen Nachtessen die deutsch-griechische Freundschaft.

Anschließend segelten wir über Ikaria nach Mykonos. Bei dieser Überfahrt wurden wir vom Sturm „Meltemi“ – der mit bis zu 7 Beaufort blies – überrascht und auf eine harte Probe gestellt. Trotz

schwierigen Segelbedingungen und rauer See meisterte die Crew auch diese Herausforderung. Wohlbehalten kamen wir, nach 190 zurückgelegten Seemeilen, wieder am Ausgangspunkt Kusadasi an.

Damit auch die Kultur nicht zu kurz kam, machten wir am letzten Tag einen Abstecher nach Ephesus und staunten über die damalige hoch entwickelte Kultur.

Mit diesen Eindrücken machten wir uns auf den Heimweg und kamen wohlbehalten im bereits herbstlich nasskalten Tuttlingen an.

Mit sportlichen Grüßen
Jovan Dobos

Herrenfußball



...abzählen vor dem Start.

*Mannschaft komplett
angetreten.*



Land in Sicht...



Oskar Martin
Berichterstatler
O.Martin@TSFfut.de

Liebe Lauftrefflerinnen, liebe Lauftreffler,

eine ereignisreiche (Lauf)Sommerzeit liegt hinter uns. Für unsere Athleten gab es genug Gelegenheit ihre in vielen Übungsläufen erworbene Verfassung zu zeigen.

Die Idee unseres neuen Abteilungsleiters Rolf Brohammer, alle Interessenten für die Lauftage in Tuttlingen am 12. und 13. Juni, einzuladen, hat Früchte getragen. Unter der fachkundigen Anleitung von „Hubbe“ Grunenberg und Rolf Brohammer konnten diese „Neulinge“ vor run&fun ihre Fähigkeiten ausloten. Und was dann erfreulich war: auch nach den Lauftagen fanden sich viele dieser Personen wieder zum dienstäglichen Übungsabend am Hardt ein! Ganz zuversichtlich sind wir, dass diese Läufer/innen in unserem Verein ihre sportliche Heimat finden. Auf vielseitigen Wunsch haben wir jetzt wieder einen zweiten wöchentlichen Übungsabend eingeführt. Dieser ist am Freitag, er beginnt um 18.00 Uhr, der Treffpunkt ist jeweils am Stadion-Parkplatz.

Laufberichte

Unsere Ulrike Knoll lief beim Stuttgarter Halbmarathon auf den 10. Platz der Klasse W 35 in guten 1:41 Stunden.

Eine gute Resonanz erzeugte dann bei unserer Abteilung das Großereignis run&fun in Tuttlingen am 12. und 13. Juni. Diese Lauftage sind in unserem Verein jedes Jahr ein Meilenstein im sportlichen Geschehen! Nach guter Vorarbeit und zweimaligem Training wöchentlich (Hubert Grunenberg war dreimal wöchentlich in Aktion!) zusammen mit den 16 Gränzbote-Läufer/innen und 8 Sportfreunden, kam die große Prüfung am Samstag, dem 12. Juni für die 10 Kilometer. Selbstlos ging hier wieder, wie gewohnt, Hubert Grunenberg voran. Mit einem Luftballon versehen führte er als Pacemaker die Laufwilligen an. Schöne Laufzeiten erzielten dabei – nennen wir zuerst unseren Youngster, Jonathan Guggenberger in 39:03 Minuten, Platz 1, Schüler Kl. A, dann: Dennis Wagner,

Andrea Hellmann

Tuttlinger
Kleiderpflege

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

Annahme: Teppichreinigung, Lederreinigung

Wir reinigen

schnell
schonend
sauber
gepflegt

Tuttlingen hilft Afrika

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

Lauftreff

gleiche Zeit, aber 2. Platz in Jugend B. Es folgten die Aktiven, Karl Burth, 46:42 Minuten, Platz 4. AK 60 und Melanie Munoz bei ihrem Debüt auf dem 5. Platz AK 30, noch unter 60 Minuten. Wieder lief Ulrike Knoll in 43:03 Minuten eine schnelle Zeit für die doch recht winklige Strecke, Platz 2 in W 35. Die von uns trainierten Gränzbote-Läufer belegten auch vordere Plätze, so Wolfgang Güthinger, 3. Platz AK 65, 3. Platz W 30 für Sabine Krauss. Jeweils den 5. Platz erzielten Elvira Maier W 45 und Charlotte Mattes W 55.

Den Halbmarathon bestritten 8 Sportler/innen und 16 Gränzbote-Läufer/innen. Den 4. Platz in der W 50 belegte Susanne Huber in 1:59 Stunden. Angelika Straub, etwas hinter ihr, lief zum 5. Platz W 55. Unser Präsident, Olaf Hummel, nahm die 21,1 km auch unter die Beine und lief in 1:47 Stunden eine gute Zeit für einen 50jährigen.

Die Krönung der Tuttlinger Lauftage war dann am Sonntag der Donautal-Marathonlauf. Zu Beginn schüttete es wie mit Kübeln am Start in Hausen im Tal, 13 Grad zeigte das Thermometer, doch unterwegs kam dann eine trockene Phase. In Tuttlingen war dann wieder das typische Tuttlinger-Wetter: es goss, doch moderat. Drei Lauftreffler starteten: Maria Keller, Hubert Grunenberg und Harald Huber (in der Staffel) Grunenberg belegte den 3. Platz in der Klasse M 60. Die Kinder von unserem Spitzenläufer Thomas Heizmann nahmen auch an den Wettbewerben teil: Tabea Heizmann, 2000 m, 9:05 Minuten, Platz 6, Schüler W 10, Jana Heizmann 500 m Schüler W

7, 1:47 Minuten, Paul Heizmann 500 m, 4 Jahre alt (!) 3:05 Minuten.

Eine außergewöhnliche Leistung erbrachte Hubert „Hubbe“ Grunenberg, unser Laufvorbild: nahm er doch am Samstag beim 10 Kilometerlauf, danach beim Halbmarathon und am Sonntag noch am Marathon teil! Sozusagen als „Pacemaker“ für die Laufwilligen, die 5 Stunden Marathonzeit, 2:15 Stunden beim Halbmarathon und 1:20 Stunden beim 10 km Lauf anstrebten. Als Orientierungshilfe trug er einen Luftballon mit sich. So kamen für ihn in diesen beiden Tagen 73,3 Kilometer zusammen, und, seine Anzahl an Marathonläufen stieg auf 143! Regionaler Rekord. (Wenn nichts Besonderes geschieht, hat er bis zum Erscheinen dieses Berichts 2 weitere Marathonläufe auf dem Buckel!).

Beim Singener 10 Kilometer Lauf erreichte unsere Manuela Kohler den 11. Platz in W35 am 20. Juni. Am 3. Juli wagte sich Thomas Heizmann an den schwierigen Berglauf-Marathon in Oberstaufen: Höhendifferenz 1800 m, rauf und runter, 5:49 Stunden war die Endzeit. Das war die Prüfung für den Davos Swiss Alpin!

Ebenfalls am 3. Juli rannten unsere Dauerläufer beim Möhringer Städtlefest auf vordere Plätze: Dieter Keilbach für die 10,2 km in 45:41 Minuten auf den 1. Platz M 50, Hubert Grunenberg in 58:34 Minuten kam ebenfalls auf den 1. Platz M 60, Andrea Seyfried erreichte mit der Zeit von 46:10 Minuten den 1. Platz WHK. Maria Keller stand auch auf dem Podest: 2. Platz W 45.

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 !
Neuere 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

Lauftreff

Der 31. Juli war dann der Tag unseres Thomas Heizmann! Vor zwei Jahren, mit „weichen“ Knieen durch die Förderung des Gränz-Bote zu uns gestoßen, hat er sich Zug um Zug hoch gearbeitet und ist nun zu einem Führungsläufer gereift. Und so fühlte er sich nunmehr fähig etwas ganz Großes, nämlich den Swiss-Alpin Marathon über 78 Kilometer und 2300 m Höhendifferenz anzugehen. Er wagte es. Herrliches Wetter kam den Läufern entgegen, natürlich war die Sonneneinstrahlung auch entsprechend. Unter den 1650 Läufer/innen belegte er den 724. Platz in der Zeit von 10:18 Stunden. Altersklasse M 40, 178. Platz. Durchschnitt 7:58 Minuten für den Kilometer, und das 2300 Meter bergauf und bergab. (Hier ist noch anzumerken: Unser Laufidol Hubert Grunenberg hat in den vergangenen Jahren 11 Jahre hintereinander diesen Ultra-Extremlauf erfolgreich bewältigt. Alle Achtung!

Nun bleibt uns nur noch vom Waldlauf in Renquishausen zu berichten: Hauptlauf über 10 Kilometer: Thomas Heizmann 40:31 Minuten, Dieter Keilbach 41:39, 5. Platz M 50, Thilo Seeburger, 51:05 Min., Hubert Grunenberg 52:23, 6. Platz M 60, Andrea Seyfried. 42:28 Minuten 3. Platz W 20, Silvia Steinert, 51:37, 6. Platz W 40, Susanne Huber, 56:00 Minuten, 3. Platz W 50, Ulrike Knoll, 1. Platz W 30, 43,26 Minuten. Schülerlauf über 2.350 m: Simon Jetter M 9, 1. Platz 9:24 Minuten, 3. Platz Ingo Steinert M 9, 10:38 Minuten.

Noch eine Mitteilung: Hubert Grunenberg begleitete die Extrem-Dauerläufer Conny und Hans Herde auf der Teilstrecke von Tuttlingen nach Gutenstein über 44,5 Kilometer am 2. August bis Hausen im Tal. Das Ehepaar Herde brachte in 17 Tagen 700 km hinter sich. Die Aktion hieß „Run4help“ und ist ein Lauf des Ehepaares Conny und Hans Herde von Offenburg nach Straubing, zu Gunsten der „Deutschen Aidshilfe“.

Lauftreff Ausflug

Am 27. Juli 2010 wanderten wir anstelle zu laufen vom Hardt-Parkplatz hinab zur Ziegelhütte um wieder einmal in gemütlicher Runde zusammen zu sitzen. Auch Teilnehmer von der Gränzbote-run&fun-Läufergruppe waren dabei. Bei fröhlichem Geplauder der 21 Teilnehmer wurden Lauferinnerungen und das Geschehen bei den Tuttlinger-Lauftagen wieder lebendig. Zu später Stunde ging es dann zu Fuß, mithilfe von Stirnlampen, wieder zurück zum Parkplatz Mattsteig.

Berichte zum Reichenauerlauf, Bräunlinger-Marathon, 2-Std.-Lauf u.a. erscheinen im Januarheft 2011.

Oskar Martin



Thomas Heizmann im Ziel von Davos nach 78 strapaziösen Kilometern!



Thomas Heizmann beim Swiss-Alpine Marathon sichtbar voller Kraft!

Bilder: hkb.Presse Bucher

*Nicht nur für die Seele sind sie da,
auch fürs leibliche Wohl!
Ein Marathonläufer bei run&fun*

*Nasser Start beim Donautal-Marathon,
Run & Fun*





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

Yogagruppen auf Exkursion „Nistkasten-Lehrpfad“ Mühlheim

Yoga und Natur hat eine sehr enge Verbindung. Wer könnte noch ein besserer Lehrmeister sein, als unsere Natur (Mutter Erde). Schon als Kind durfte ich erleben, wie Mensch und Natur auf meinem elterlichen landwirtschaftlichen Betrieb eng zusammen wirkten. Meine Eltern haben nicht nur ihre Aufmerksamkeit auf die Wirtschaftlichkeit gerichtet, sie schafften ebenso Raum für Vögel und andere Tierarten. Es war ihnen auch ein Anliegen, dass sich alle Tierarten wohl fühlten. Diese Betrachtung ist ja heute ganz anders. Heute ist man nur noch auf Wirtschaftlichkeit ausgerichtet. Ab und zu höre ich die Aussage, das rechnet sich doch nicht! Es ist ein Irrtum zu glauben, wir leben getrennt von der Natur. Wir sehen überall auf der Welt, wo Mensch und Natur sich weit voneinander getrennt haben, die weitreichenden klimatischen Folgen. Ich will damit nicht sagen, in Indien sei alles besser, im Gegenteil, dort ist eine aufstrebende, industrielle Macht am Werk, die alles andere als naturverbunden ist.

Viele Yogaübungen (Asanas) wurden von der Natur kopiert und bekamen sowohl tierische wie pflanzliche Namen mit symbolischem Hintergrund. Dank den Mühlheimer und den TSF-Yogagruppen, die mich immer wieder durch Spenden für Nistkästen unterstützen, konnte ich ihnen einmal vor Ort einen praktischen Einblick in die Vogelwelt bieten. Zu Beginn stellte ich verschiedene Nistkasten-Modelle vor, um weitere Einblicke, Tipps und Anregungen zu vermitteln. Der Wanderweg entlang des Lippachs ist immer ein einmaliges Naturerlebnis. Vor allem, wie sich der Lippach immer wieder neue Wege sucht.

Auf dem Wanderweg vom Spielplatz zur Fischerhütte sind über 40 Nistkästen angebracht. Ich führte jeweils an zwei Abenden eine Exkursion durch. Um die Neugierde zu stillen, haben wir schon in den einen oder anderen Nistkasten einen Blick hinein gewagt. Die Vögel kennen mich sehr gut, so dass auch einmal eine kleine Ruhestörung



DIE WOHNBAU



Für Einsteiger



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

12 Monate fahren – 10 Monate bezahlen

ab **27,⁵⁰ €**

im Monat (Preisstufe o)

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

www.was-werbeagentur.com

verziehen wird. Sichtlich wohl fühlten sich die Yogagruppen bei einer Rast an der Fischerhütte. Zu besichtigen gab es im Umfeld ein Biotop, Insektenhotel, Frosch- und Krötenhaus, Igelkasten sowie einen aufgeschichteten Steinhaufen, als Schutz und Rückzugsmöglichkeiten für Amphibien.

Ja, man könnte schon einen ganzen Jahresbericht hinzufügen, das würde aber zu weit gehen. Ich hatte den Eindruck, dass ich meine Yogagruppen für die Vogelwelt begeistern konnte. Das Wetter hatte sich sehr gnädig erwiesen, so dass wir von oben nicht nass wurden. Ein bisschen kühl war es dennoch. Wir ließen uns aber nicht davon abhalten, die Aktion durchzuführen. In eigener Sache darf ich darauf hinweisen, dass der **Nistkasten-Lehrpfad** noch nicht öffentlich ausgeschrieben wurde. An ein paar Kleinigkeiten wird von Seiten der Stadt Mühlheim und mir noch gearbeitet.

Nicht fehlen durfte eine abschließende Einkehr in die Mühlheimer Gastronomie, das rundete die Exkursion ab. Trotz aller Naturverbundenheit werden die Yogakurse am 15. September wieder beginnen. Inhaltlich werden unsere Yogathemen und -übungen nicht zu kurz kommen, ich freue mich darauf.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern eine erholsame Herbstzeit, mit viel Licht und Liebe!

Heinz Pfindel
Yoga-Lehrer



Vogelkundler auf Einstimmung.



Ein Sitzplatz lädt immer zur inneren Einkehr ein.



... wo versteckt es sich denn?

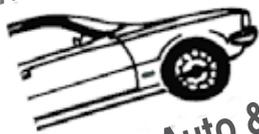


INTERSPORT® **BUTSCH**

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





*Manfred Mussnug
Vorstand Verwaltung
mussnug@aol.com*



Ironman in Köln am 5. September 2010

Unser TSF-Verwaltungsvorstand Manfred Mussnug ist am ersten Septemberwochenende beim Triathlon in Köln persönliche Bestzeit gelaufen. Nach

3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen traf er nach 13.10 Std. im Ziel ein. Es war sein fünfter Ironman.



Manfred Mussnug beim Zieleinlauf in Köln nach 226 km.

Bei einstelligen Temperaturen ging es morgens um 7 Uhr an den Schwimmstart auf der WM-Regattabahn im Fühlinger See im Norden Kölns, danach mussten 3 Radrunden à 60 km ebenfalls durch den Norden Kölns und abschließend 4 Runden à 10 km am Rheinufer entlang in der Kölner Altstadt gelaufen werden. Bedingt durch eine längere Verletzungspause war es für Manfred Mussgnug besonders spannend, wie er diesen Triathlon ohne besondere Vorbereitung bewältigen würde. Dass er dabei seine persönliche Bestzeit um 20 Minuten unterschritten hat, freut ihn ganz besonders. Für die einzelnen Abschnitte benötigte er folgende Zeiten: Schwimmen 3,8 km in 1.24 Std., Radfahren 180 km in 6.20 Std. (Durchschnittsgeschwindigkeit 29 km/h), Laufen 42 km in 5.01 Std. inklusive Wechselzeit. In der Altersklassenwertung erreichte er damit Platz 19.

Sein Ziel ist es nun, nachdem er in diesem Jahr die Ironman-Europameisterschaften in Frankfurt absagen musste, im nächsten Jahr in Frankfurt mit entsprechender Vorbereitung unter 12 Stunden zu bleiben. Dies erscheint ihm realistisch, da er beim Marathon im Hinblick auf die überstandene Verletzung bewusst das Tempo gedrosselt hat.

Die Tuttlinger Sportfreunde gratulieren Manfred Mussgnug zu diesem großartigen Erfolg.



Start der Jugend-B, männlich (Foto hkb.Presse Bucher).

Salemer Swim&Run bei Schafskälte

Nicht gerade Badehosenwetter hatten die Triathleten beim Salemer Swim&Run.

Verschiedene Temperaturmessungen am vergangenen Samstag, im Salemer Schlossparksee, ergaben gerade mal 18–20° C. Beim ersten Start der Speedys, um 9.00 Uhr, zeigte das Thermometer 10° C Lufttemperatur an.

Durch die niedrigen Temperaturen, mussten laut DTU-Reglement, die Schwimmstrecken bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften verkürzt werden. Auch die umliegenden Wiesen standen von den starken Regenfällen der vergangenen Tage unter Wasser, so dass die Laufstrecken auf befestigte Wege verlegt werden mussten.

Trotz der widrigen Verhältnisse waren 240 Schüler und Jugendliche am Start.

Vom heimischen Verein, den Tuttlinger Sportfreunden, hatten sieben Athleten gemeldet.

Tim Schmidt, Schüler-B, wurde BW-Landes-Vizemeister.

Die Vereins-Kameraden erzielten folgende Ergebnisse:

Celine Wiest, Schüler-A, Platz 17
Sarah Link, Jugend-B, Platz 25
Carina Rudolf, Jugend-B, Platz 21
Marc Schmidt, Schüler-A, Platz 22
Jonathan
Guggenberger, Jugend-B, Platz 10
Moritz Huber, Jugend-B, Platz 29

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

Laden- & Herrensalon
Karl-Ludwig
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***



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



Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde

es war vor 28 Jahren im Herbst 1982 als mich Siggie Hechtle fragte, ob ich über den Winter in der Kreissporthalle Aerobic geben könnte, da der Verein immer die Halle für die Skigymnastik des Schneeschuhvereins frei machen musste und nur noch den Gymnastikraum zur Verfügung hatte. Zuerst wollte ich eigentlich keinen weiteren Abend unterwegs sein, aber dann sagte ich doch zu „aber nur über diesen Winter“.

Daraus sind nun 28 Jahre geworden.

Es war eine schöne Zeit und ich habe viele nette Leute kennen gelernt, neue Freunde gefunden, aber irgendwann ist es einfach an der Zeit aufzuhören.

Einige haben mich die ganze Zeit über begleitet und ich möchte mich nun recht herzlich für Eure Treue bedanken und natürlich auch bei all den Anderen die mich begleitet haben.

In diesem Sinne
Eure Gisi

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 rieder · RICOSTA · WEISSER

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

Cavallino

Restaurant & Lounge

Möhringerstraße 88 | 78532 Tuttlingen
Telefon 074 61/9 64 57 77 | Fax: 074 61/9 64 57 76
info@cavallino-tut.de | www.cavallino-tut.de

Termine

Sonntag, 7. November 2010	Hallensporttag Mühlau-Sporthalle
Sonntag, 12. Dezember 2010	Weihnachtskonzert der TSF-Combo und den Los Talismanes Bürgerhaus Buchheim Beginn 17.30 Uhr, Einlass 16.00 Uhr
Sonntag, 19. Dezember 2010	Weihnachtskonzert der TSF-Combo und den Los Talismanes Schlosshalle Wurmlingen Beginn 17.00 Uhr, Einlass 16.00 Uhr
Samstag, 4. Juni 2011	run&fun
Sonntag, 5. Juni 2011	run&fun

In Memoriam

Heinz Kocher

geb. 1. August 1927, gestorben 14. September 2010.

Heinz Kocher war Gründungsmitglied der Tuttlinger Sportfreunde. Er hat in den Anfangsjahren dem Verein als Vorstandsmitglied gedient und zum Aufbau und Wachstum des TSF beigetragen.

Unsere aufrichtige Anteilnahme gilt seiner Frau und seiner Familie. Wir werden ihn nicht vergessen.

Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965
der Vorstand

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

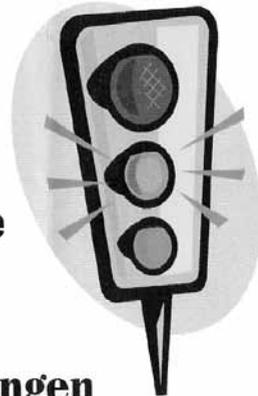
Homepage: www.fahrschule-krist.de

Anmeldung und Info jederzeit möglich.

Tel. 07461/77788

Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen
Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim

Tel. 07463/991800



SPIELZEIT 10 / 11



Sol Gabetta (Cello)

Fr. 22.10.
HARRY ROWOHLT

Sa. 23.10.
SOL GABETTA und das
Helsinki Phil. Orchestra

Sa. 30.10.
STAHLZEIT
Rammstein-Tribute-Show

So. 31.10.
SISSI PERLINGER

Sa. 13.11.
ERNST HÜTTER & DIE
EGERLÄNDER MUSIKANTEN

Mi. 24.11.
WIENER SÄNGERKNABEN

Do. 9.12.
BIG BAND DER BUNDESWEHR

So. 19.12.
JOJA WENDT

außerdem in
dieser Spielzeit

RÜDIGER HOFFMANN
DIE AMIGOS
DAVE DAVIS
ZEUS & WIRBITZKY
ANSELM GRÜN
MAGIC OF THE DANCE
PASION DE BUENA
VISTA



Manao - Drums of China

TICKETS & INFOS

Ticketbox, Tuttlingen, Königstr. 13
Tel. 07461/910 996
www.tuttlinger-hallen.de

STADTHALLE
TUTTLINGEN



SPIELZEIT 10/11

SAISONSTART

JETZT ABOS BUCHEN, BESTE PLÄTZE UND PREISVORTEILE SICHERN

TUTTLINGER
HALLEN



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

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

Jannik Eiberle	Kinderturnen
Wolfgang Güthinger	Lauftreff
Robert Halturin	Kinderturnen
Jürgen Holland-Cunz	Lauftreff
Ilja Malahov	Kinderturnen
Florian Reck	Lauftreff
Adrian Rudolf	Triathlon
Marion Rudolf	Lauftreff
Thomas Rudolf	Lauftreff
Thilo Seeburger	Lauftreff
Daniel Seibel	Kinderturnen
Elias Seibel	Kinderturnen
Claus Wiest	Triathlon
Diana Wiest	Triathlon

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

40	Susanne Helbig	30.05.1970
40	Thomas Höll	26.05.1970
40	Thilo Seeburger	21.06.1970
40	Alexandra Sittlinger	06.07.1970
50	Isa Brückler	11.09.1960
50	Linda Hauser	07.06.1960
50	Frank Schwoy	17.08.1960
50	Beate Anne Waidner	26.07.1960
60	Bärbel Tapal	08.08.1950
60	Arthur Wenkert	16.08.1950
65	Elfriede Henke	17.06.1945
65	Brigitte Lücke	30.06.1945
65	Oskar Mink	24.05.1945
65	Marita Müller	19.08.1945
65	Gisela Storz	26.07.1945
70	Elke Grimm	06.08.1940
75	Marliese Fleckeisen	09.06.1935
75	Manfred Weber	02.06.1935
80	Kurt Frick	05.08.1930
80	Kurt Mertins	14.08.1930
85	Else Kaufmann	16.08.1925

Tuttlinger Inserenten in „TSF Aktuell“

AESCULAP AG, Am Aesculap-Platz
 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
 Hotel-Restaurant Ritter, Königstraße 12
 INTERSPORT BUTSCH, Carl-Zeiss-Straße 2
 Karl-Eugen Glück, Damen- und Herrensalon,
 Bahnhofstraße 62
 Klaus Priebe, Malergeschäft, Fürstensteinweg 1
 Kreissparkasse Tuttlingen, Bahnhofstraße 89

Manfred Mussnug, Außenwirtschaftsberatung
 und Übersetzungen, Jahnstraße 28
 Metzgerei Erik Bühler, Bahnhofstraße 83
 Ristorante Pizzeria Pomodoro, Karlstraße 28
 Ristorante-Pizzeria Cavallino,
 Möhringer Straße 88
 TUTicket, Verkehrsverbund Tuttlingen,
 Bahnhofstraße 100
 Tuttlinger Hallen, Königstraße 45
 Tuttlinger Kleiderpflege, Andrea Hellmann,
 Königstraße 14
 Tuttlinger Wohnbau GmbH, In Wöhrden 2–4
 Volksbank Donau-Neckar, Am Seltenbach 15
 Zweirad Dangelmaier, Oberamteistraße 26

Wer steigen will, muss schneller sein!

chiron
 CHIRON-WERKE GmbH & Co. KG
 Kreuzstraße 75
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 933 32

HAENSEL-ELEKTRIK
 Fürstensteinweg 15
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07461 4478
 Fax 07461 1788

*„Hänselchen, haue!“
 A ach für Sie der passende Lösung?
 E Elektroarbeiten aller Art an einem Tag!
 N neue Kleingeräte - Strömungen eingeregelt, Stromabfuhr!
 S oder Strom Anlagen - alle können werden für Wasser!
 E richtig beschleunigen - 100km/h!
 L Lösungen für Sie - Sprachen Sie uns an!“*

MANFRED MUSSNUG
 Außenwirtschaftsberatung und Übersetzungen
 Jahnstraße 28
 78532 Tuttlingen
 Fax 07461 933 32

Übersetzungen
 in alle Sprachen:
 - Technik, Wirtschaft, Recht u.a.
 - Dolmetschendienst
 - Audio-Dateiabgleichungen

ANGELO
 Oberflächentechnik GmbH
 Stockacher Straße 166
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 933 32

*Leichter
 Facelift-
 betriebl
 für Auto & sonstige
 - Pulverbeschichtungen -*

Damen- & Herrensalon

Karl-Eugen Glück

Klaus Priebe
 MALERGESCHÄFT
 Fürstensteinweg 1
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 933 32

Klaus Priebe
 MALERGESCHÄFT
 Fürstensteinweg 1
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 933 32

Ausführung sämtlicher
 Maler- und
 Tapezierarbeiten

INTERSPORT
BUTSCH
 Carl-Zeiss-Str. 2 • 78532 Tuttlingen • Tel. 07461/9374

Zweirad Dangelmaier
 Oberamteistraße 26
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07461 77519
 E-Mail: info@dangelmaier-online.de

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

Paradiesisch – Griechisch Essen

DIE WOHNBAU

DIE WOHNBAU

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

Fahrschule Sieghart Krist
 Homepage: www.fahrschule-krist.de
 Anmeldung und Info jederzeit möglich.
 Tel. 07461/777555
 Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen
 Scheffelstr. 9 78570 Mähldheim
 Tel. 07463/991800

LIBBOW
LEB
LEB

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

Andrea Hellmann
Kleiderpflege
 TUTTLINGEN, Königsstr. 14
 Tel. 21 70 (heim Runden Ernst)

Annahme: Teppichreinigung, Ledereinigung

Pomodoro
 The High and Italian
 Karlstraße 28 • 78532 Tuttlingen • Tel. 07461 933 32

Cavallino
 Restaurant & Lounge

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“!
 12 Monate Essen - 10 Monate bezahlbar
 ab **27,50 €**
 im Monat (Preistafel o.)

braun druck & medien GmbH
 Druckereien im Digital- und Offsetdruck
 - individuell und hochwertig -
 Stockacher Straße 114 • 78532 Tuttlingen
 Telefon 0 74 61 93 32 • Telefax 0 74 61 93 31
 info@braun-medien.de
 www.braun-medien.de

Vorstandschafft

Präsident: Olaf Hummel

Königstraße 55, Tuttlingen
ra@hummel-tut.de
Tel. 07461-93500 · Fax 07461-93508

Sportbetrieb: Angelika Straub

Härtlestraße 15, 78600 Kolbingen
angelikastraub@aol.com
Tel. 07463-7240

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. 07461-9697100 · Fax: 07461-9697109
Mobil 0170-2437468

Veranstaltungen und

Öffentlichkeitsarbeit: Lothar Graf

Krähenstraße 9, Tuttlingen
L.Graf@t-online.de
Tel. 07461-71788 · Fax 07461-71799

Finanzen: Edmund Graf

Föhrenstraße 44, Tuttlingen
Edmund.Graf@kabelbw.de
Tel. 07461-8131 · Fax 07461-8180

Personal und Fortbildung: Walli Diener

Graneggweg 19, Tuttlingen
WalleDiener@web.de
Tel. 07461-4845

Erweiterte Vorstandschafft

Badminton: Claudius Hilzinger

Brunnenalstraße 25, Tuttlingen
c.hilzinger@gmail.com
Tel. 07461-1408173

Lauftreff: Rolf Brohammer

Grundweg 6, TUT-Nendingen
r.brohammer@tsftut.de
Tel. 07461-76166, Fax 07461-1407817
Mobil 0178-9311127

Gesundheitssport: Helga Krichel

Kantstraße 13, Wurmlingen
hhk.tut@gmx.de
Tel. 07461-770314

Gymnastik: Franziska Ramadani

Duttentalstraße 42, Tuttlingen
tsftut-franzi@online.de
Tel. 07461-165985

Erweiterte Vorstandschafft

Herrenfußball: Jovan Dobos

Rumpelstilzchenweg 7, Tuttlingen
dobajo@web.de
Tel. 07461-1408888

Inline-Skating: Uwe Zeller

Beuroner Straße 32, 88637 Buchheim
luzeller@web.de
Tel. 07777-920199

Mädchenfußball: Thomas Höll

Tannhalde 1, 78573 Wurmlingen
hoell-thomas@t-online.de
Tel. 0170-5862989

Triathlon 1: Angelika Straub

Härtlestraße 15, 78600 Kolbingen
angelikastraub@aol.com
Tel. 07463-7240

Triathlon 2: Thomas Schmidt

Unter Jennung 80, Tuttlingen
schmidtthomas@online.de
Tel. 07461-75893

Ausschuss

Rolf Brohammer, r.brohammer@tsftut.de

Grundweg 6, TUT-Nendingen
Tel. 07461-76166

Dieter Keilbach, Dieter.Keilbach@ksk-tut.de

Eugenstraße 25, Nendingen
Tel. 07461-7002100

Helga Krichel, hhk.tut@gmx.de

Kantstraße 13, Wurmlingen
Tel. 07461-770314

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. 0152-04587294

Silvia Steinert, Silvia-Steinert@gmx.de

Kolpingweg 38, Tuttlingen
Tel. 07461-780231

Gisela Waizenegger, g-w@gmx.net

Berliner Ring 15, Tuttlingen
Tel. 07461-12518

Badminton



Montag

Ansprechpartner: Claudius Hilzinger **Tel. 07461/1408173**

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

19.00 – 22.00 Uhr Mühlau-Sporthalle

19.00 – 20.00 Uhr Jugendtraining (Seb. Lenhard und Claudius Hilzinger)

19.15 – 20.00 Uhr Schlagtraining für Hobby und Freizeit-Spieler
(Alexander Stengelin)

20.15 – 21.00 Uhr Aktiven Training (Seb. Lenhard und Claudius Hilzinger)

20.00 – 22.00 Uhr LURS-Turnhalle

Donnerstag

Dienstag

17.00 – 19.00 Uhr Holderstöckle-Turnhalle

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos

Gäste: 30,00 Euro

Figur-Step



Donnerstag

Ansprechpartner: Isa Brückler

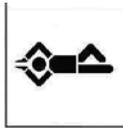
Tel. 07461/7607891

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
Ansprechpartner: Uwe Zeller

Tel. 07461/78771
Tel. 07461/770905

Montag
 Mittwoch
 Samstag

18.00 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

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
 Donnerstag

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

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

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

Walking



Ansprechpartner: Peter Hauser
Tel. 07462/7864

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.

**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 € 0,0Mitgliedsbeiträge
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		
Lauftreff	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**

