

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

November 2011



TST-Läufernachwuchs vor dem Start zum Laufabzeichen

Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965

Inhalt

Einsichten – Ansichten	2
Der TSF-Vorstand informiert.....	3
Persönlichkeiten im Verein	4
Badminton.....	7
Gesundheitssport.....	10
Herrenfußball	13
Lauffreff	15
Laufen für Kinder.....	26
Triathlon.....	27
TSF-Combo.....	33
Yoga.....	35
Termine.....	37
Neue Mitglieder	39
Runde Geburtstage	39
Inserenten.....	40
Vorstandschafft	41
Erweiterte Vorstandschafft	41
Ausschuss	41
Kursangebot	42
Mitgliedbeiträge.....	51
Beitrittserklärung	53

Impressum



Vereinsmitteilungen der
Tuttlinger Sportfreunde
Auflage: 1000 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:

P. Brohammer, R. Brohammer,
W. Diener, J. Dobos, L. Graf,
H. Grunenberg, J. Hauser,
C. Hilzinger, H. Krichel, O. Martin,
M. Mussgnug, H. Pfindel, C. Rudolf,
T. Schmidt, A. Straub

Redaktionsschluß für die nächste TSF
Aktuell-Ausgabe: **15. Februar 2012**

Postanschrift:

Obere Hauptstraße 1, 78532 Tuttlingen

Geschäftsstelle:

Tel. 0 74 61-9 66 10 42
Fax 0 74 61-9 66 10 50
eMail: buero@tsftut.de

Mitgliederverwaltung:

Jessica Hauser
Tel. 0 74 62-78 64
Fax 0 74 61-9 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: südmail, Weingarten
Druck: Braun Druck & Medien GmbH



*Manfred Mußgnug
1. Vorsitzender
mussgnug@aol.com*

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

nein, es soll keine übliche Politikerschelte sein oder besserwisserisches Stammischgetöse eines selbsternannten Politikprofis. Ich frage mich nur manchmal, was ich meinen Kindern sagen sollte, wenn diese mich fragen: „Papa, was ist eigentlich systemrelevant“. Mit einfachen Worten würde ich wohl antworten, dass dieses mittlerweile abgedroschene Schlagwort aus der europäischen Finanzkrise sich hauptsächlich auf Institutionen (momentan vor allem Banken) bezieht, die vor einer Zahlungsunfähigkeit geschützt werden müssen, um somit nicht weitere Banken, und unter Umständen ein ganzes System, zum Absturz zu bringen.

Dass dieser sehr komplexe Sachverhalt nicht nur für Kinder schwer verständlich ist, kann man auch am Auftreten der Politiker erkennen. Einfacher wird es allerdings auch nicht, wenn man hinterfragt, warum urplötzlich astronomische Summen für marode Banken zur Verfügung gestellt werden können, wenn auf der anderen Seite z. B. dringend benötigte Gelder für die Sanierung und Instandsetzung von Kindergärten, Schulen und Sporteinrichtungen etc. fehlen und nicht bereitgestellt werden. Ist unsere Zukunft (sprich unsere Kinder), ist unsere Gesundheit nicht „systemrelevant“? Dieser Eindruck wird erweckt, wenn man sieht, dass notwendige Anforderungen an diese Einrichtungen nur teilweise oder mangelhaft erfüllt werden. In diesem Zusammenhang nur ein Beispiel: die Hypo Real Estate Bank hat den Steuerzahler, bedingt durch Misswirtschaft und Zockerei, bereits fast 4 Milliarden Euro gekostet; weiter ist festzuhalten, dass zeitweilig ca. 140 Milliarden Euro !! notwendig waren, um dieses Institut zu stützen. Anzumerken ist, dass diese Bank nicht z. B. auf den Fidschi-Inseln beheimatet ist und somit fern jeglicher Überwachung wäre, sondern diese Bank hat ihren Hauptsitz in München und unterliegt zum Teil staatlicher Aufsicht.

Zurück zu einfacheren Rechenmustern: wie viele Kindergärten, Schulen und Sporteinrichtungen etc. hätten allein von diesen Geldern anforderungsgerecht saniert werden können? Fragen über Fragen, die Politik bleibt uns die Antwort schuldig.

Manfred Mußgnug

Der TSF-Vorstand informiert...

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

möglicherweise können die Tuttlinger Sportfreunde durch eine glückliche Fügung im kommenden Jahr ihr Sportangebot erweitern und auf mehreren Plätzen Tennis zu günstigen Konditionen anbieten. Wie bei vielen Sportarten würde dieses Angebot natürlich auch mit gewissen Verpflichtungen des Vereins, nämlich überwiegend ehrenamtlichen Aufgaben, verbunden sein.

Der Vorstand hat nun beschlossen, diese Aussichten unseren Mitgliedern in „TSF Aktuell“ zu berichten und bittet hiermit um Meinungsäußerungen bzw. Mitteilungen hinsichtlich Interesse an dieser bisher bei uns nicht verfügbaren Sportart.

Bitte Mitteilungen an: Angelika Straub (angelikastraub@aol.com) oder Walli Diener (wallediener@web.de) oder Manfred Mußgnug (mussgnug@aol.com). Telefonnummern siehe hinten im Heft.

Der TSF-Vorstand würde sich freuen, wenn wir unser Sportangebot um diesen beliebten Sport erweitern könnten.

Manfred Mußgnug

1. Vorsitzender

Nordic Walking

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



Immer montags von 18.30 bis 20.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Pizzeria Da Luigi, 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 riker · RICOSTA · WEISSER

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

Neu im TSF-Ausschuß:



*Jürgen Jetter
Brunntalstraße 102
78532 Tuttlingen
Tel. 0 7461/750 75
E-Mail: juergenjetter@gmx.de*

Jürgen Jetter hat durch seinen 9-jährigen Sohn, der sich der TSF-Triathlon-Abteilung vor eineinhalb Jahren angeschlossen hat, Kontakt zu unserem Sportverein gefunden. Im Sommer 2011 ist er selbst bei drei Triathlon's angetreten. Ihm gefällt der Sport und die Atmosphäre bei den Tuttlinger Sportfreunden sehr gut. In das Vereinsleben will er sich aktiv einbringen und hat sich deshalb in den Ausschuss wählen lassen.

Neu im TSF-Ausschuß:



*Claus Wiest
Eibenweg 3
78573 Wurmlingen
Tel. 0 7461/780 18 33
E-Mail: c-d.wiest@t-online.de*

Claus Wiest ist aktiver Sportler in der TSF-Abteilung Triathlon und Vater einer 13-jährigen Tochter und eines 11-jährigen Sohnes. Er arbeitet als Vertriebsleiter bei der Firma Metrax in Rottweil. Seit 8 Jahren ist er begeisterter Jogger und hat schon etliche Halbmarathons und drei Marathons hinter sich. Für 2012 hat er seine erste Teilnahme an einem Triathlon-Wettbewerb geplant.

Neu im TSF-Ausschuß:



Thomas Rudolf
Erich-Heckel-Weg 4
78532 Tuttlingen
Tel. 07461/72206
E-Mail: ad-rudolf@versanet.de

Thomas Rudolf hatte erste Kontakte zu den Tuttlinger Sportfreunden durch seine Tochter, die aktive Triathlon-Sportlerin ist. Er selbst läuft aktiv mit in der TSF-Lauftreffgruppe. Als Ausschussmitglied will er sich in den Verein einbringen und insbesondere bei der Jugendförderung mitarbeiten.

Neu im TSF-Ausschuß:



Thilo Seeburger
Robert-Koch-Straße 33
78532 Tuttlingen
Tel. 07461/4623
E-Mail: thilo.seeburger@gmx.de

Thilo Seeburger begann als Inlineskater ursprünglich zur Schlechtwetterüberbrückung im Herbst 2004 mit dem Laufen. Im Sommer 2005 absolvierte er seinen ersten Halbmarathonlauf bei run&fun. In den folgenden Jahren löste das Laufen das Inlineskaten vollkommen ab und im Januar 2010 beschloss er, Mitglied bei den Sportfreunden zu werden. Unter professioneller Anleitung und angetrieben von vielen Gleichgesinnten machte ihm das Laufen gleich zehnmals so viel Spaß. Mittlerweile haben sich tolle Freundschaften entwickelt und der Lauftreff wächst und wächst. Es war für ihn dann eine Selbstverständlichkeit, dass er der Bitte von Rolf Brohammer nachkam und die Funktion des stellvertretenden Lauftreffleiters übernahm. Er will zur Förderung des Vereins im Ausschuss aktiv mitarbeiten.

Persönlichkeiten im Verein ...

Neu im TSF-Ausschuß:

Alexander Gruber
Waldstraße 17
78532 Tuttlingen
Tel. 07462/925800
Fax 07462/945049
Mobil 0173/3 16 32 73
E-Mail: gruber@biscit.de



Alexander Gruber ist 40 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Kinder. Er übt den Beruf eines selbstständigen Unternehmensberaters aus und ist aktives Mitglied in der Herren-Fußball-Abteilung. Seine 10-jährigen fußball-interessierten Zwillingmädchen haben ihn bewogen, sich im Ausschuss aktiv dem Vereinsleben zu widmen. Er will mit einer Mädchen-Nachwuchs-Mannschaft den Fußball den noch nicht aktiven Mädels im Alter von 9–12 Jahren näher bringen. Auf diese Weise wird die Breite an Spielerinnen für die älteren aktiven Mädchen-Mannschaften sichergestellt.

Alexander Gruber unterstützt die innere Kommunikation bei den TSF-Herren-Fußballern und sieht sich als Sprachrohr zum bzw. vom Ausschuss. Neben Fußball ist er aktiver Taucher und Mountainbiker.

Badminton



Claudius Hilzinger
Abteilungsleiter
c.hilzinger@gmail.com



Abteilungsausflug im Juli

Am 23.07.2011 bei wunderschönem Wetter haben wir im Donautal unseren Abteilungsausflug gestartet. Mit dem Kanu ging es von Thiergarten aus

Donau abwärts Richtung Sigmaringen mit viel Spaß und Freude bei der Paddelei. Der eine oder andere kenterte, auch das blieb nicht aus, was aber an

diesem sonnigen Tag nichts ausmachte. Zwischendrin haben wir gemütlich gerastet und die mitgenommene, fast trocken gebliebene Kohle zum Grillen verfeuert. Alles in allem war es wieder einmal für alle ein sehr gelungener Jahresausflug.

Jetzt wird geheiratet!

In unseren Reihen hat Amor alles richtig gemacht. Im September haben gleich zwei Mitglieder aus unserer Abteilung geheiratet:

Sarah Glökler und Samuel Schwenger haben sich am Samstag, den 17. 9. 2011 das Ja-Wort gegeben. Und nur eine Woche später am 24. 9. 2011 haben Alexander Stengelin und Sandrina Nagel geheiratet.

Auf diesem Wege wollen wir beiden Paaren zur Hochzeit sehr herzlich gratulieren und wünschen Ihnen alles Gute, viel Glück und noch viele wunderschöne gemeinsame Jahre.

Vorbereitungs-Turnier für die Aktiven in Stockach

Am Wochenende 17.–18. 9. 2011 haben sich wieder einige Mannschafts-Spieler/innen für das 30. offene Stockacher Badminton Turnier angemeldet. Zur Vorbereitung auf die anstehenden Aufgaben in der Landes- und Kreisliga traten viele von uns in allen drei Disziplinen (Einzel, Doppel und Mixed) an.

Für den TSF Tuttlingen sind gestartet:

Carola Feustel (DE, DD, Mx), Pia-Darina Klaus (DE, DD, Mx), Alexander Stengelin (HE), Jörn Sonnabend (HE), Peter Immig (HE, HD), Sebastian Len-

hard (HE, HD, Mx), Claudius Hilzinger (HE, HD, Mx).

Am Samstagmorgen wurden die Einzel-Disziplinen begonnen, in denen alle starteten. Carola, Jörn, Sebastian und Claudius gewannen ihre Gruppen-Spiele, verloren jedoch alle im Viertelfinale knapp.

Nachmittags wurden die Doppel gespielt, in denen Carola und Pia gemeinsam das Damen-Doppel, Sebastian und Claudius das Herren-Doppel bestritten. Carola und Pia kamen leider über die Gruppenphase nicht hinaus. Sebastian und Claudius konnten das Viertelfinale für sich entscheiden, verloren allerdings im Anschluss das enge Halbfinale. Durch die verletzungsbedingte Aufgabe des gegnerischen Doppels wurden sie letztlich dann noch Dritter.

Die Mixed wurden am Sonntagmorgen ausgetragen. Hier scheiterten Pia und Claudius bereits in der Gruppenphase während Carola und Sebastian sich bis ins Halbfinale vor kämpften, welches sie dann aber in drei Sätzen knapp verloren. Beim Spiel um Platz drei erging es ihnen leider nicht anders. Nach einem tollen Fight zurück ins Spiel, konnten sie den zweiten Satz für sich entscheiden. Zum Schluss reichte es aber doch nicht mehr. Somit konnten sie ihren letztjährigen dritten Platz nicht verteidigen.

Mannschafts-Saison 2011/2012 hat begonnen

Am 8.10.2011 hat die neue Saison begonnen und unsere erste Mannschaft hatte mit einem 5:3 Auswärtssieg einen tollen Auftakt in der Landesliga.



INTERSPORT® **BUTSCH**

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



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

Badminton

Unsere zweite Mannschaft musste leider schon am ersten Spieltag ersatzgeschwächt in die Runde starten und hat auswärts gegen Singen-Schlatt II 2:6 verloren.

Wie immer freuen wir uns, wenn Ihr Euch an den kommenden kalten Wintertagen zu unseren Heimspielen in die LURS-Sporthalle verirrt. Unterstützung können wir immer gut gebrauchen.

Hier unsere Heimspiel-Termine im Überblick:

Samstag, 12. 11. 2011, 15 Uhr/18 Uhr

TSF I vs. Singen-Schlatt I &

TSF I vs. Radolfzell

TSF II vs. Winzeln &

TSF II vs. Villingen-Schwenningen III

Samstag, 17. 12. 2011, 15 Uhr/18 Uhr

TSF II vs. Wellendingen II &

TSF II vs. Mariazell/Dunningen

Samstag, 28. 1. 2012, 15 Uhr/18 Uhr

TSF I vs. Rottweil I

TSF II vs. Singen-Schlatt II &

TSF II vs. Winzeln II

Samstag, 25. 2. 2012, 15 Uhr/18 Uhr

TSF I vs. Konstanz II &

TSF I vs. Zizenhausen III

TSF II vs. Konstanz III &

TSF II vs. Zizenhausen V

Samstag, 24. 3. 2012, 15 Uhr

TSF I vs. Donaueschingen

TSF II vs. Gottmadingen II

Jugend-Ranglisten-Turniere

Auch unsere Jugend-Spieler/innen haben das erste Ranglisten-Turnier am 25. 9. 2011 in Villingen bestritten. Beim ersten Kräftenessen errang

Marcel Züfle einen guten neunten Platz (Jungen U15), Laura Züfle den vierten Platz (Mädchen U19) und Kira Möhrle einen tollen dritten Platz (Mädchen U13).

Das zweite und dritte Ranglisten-Turnier steht bereits wieder an. Am 23. 10. 2011 geht es nach Schwenningen und am 19. 11. 2011 nach Spaichingen. Selbstverständlich werden wir auch hier wieder über die erreichten Platzierungen berichten.

Für die kommenden Turniere wünschen wir Euch gute Spiele mit tollen Platzierungen.

Winterzeit ist Hallensport-Zeit

Die Tage werden kürzer und auch kälter. Die Zeit sich draußen sportlich zu betätigen geht langsam zu Ende. Wer sich im Winter auch fit halten will oder sich einfach etwas bewegen möchte, ist gerne bei uns willkommen. Badminton ist in unserer Region zwar noch eine Randsportart, aber generell eine absolute Breitensportart.

Badminton spielen kann Jeder!

Kommt vorbei und probiert es aus. Unsere Trainingszeiten und -stätten könnt Ihr immer aktuell auf unserer Webseite www.tsftut.de oder in der Übersicht am Ende des „TSF Aktuell“ entnehmen.

Ich freue mich auf Euren Besuch. In diesem Sinne

Sportliche Grüße
Euer Claudius



Helga Krichel
Übungsleiterin
hhk.tut@gmx.de

Fitness für das Gehirn – Im Alter schneller und genauer denken –

Die Bedeutung sportlicher Aktivität zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter ist in den letzten Jahren zunehmend in unser Bewusstsein gerückt. Neu ist die Erkenntnis, dass die körperliche Fitness direkte Auswirkungen auf den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit hat.

Sportprogramme dienen also nicht nur der Funktionserhaltung des Körpers, sondern auch des Geistes. Sportwissenschaftler der Jacobs University veröffentlichten Studien, die den Effekt eines körperlichen Trainings auf die kognitive Leistung nachweisen. Das heißt auch: unser Gehirn ist keineswegs statisch, sondern kann durch gezielte Aktivitäten beeinflusst werden. Unser Gehirn verändert sich – je nach dem, welche Reize wir setzen.

Das können auch unsere Mitglieder, die seit Jahren regelmäßig, teilweise sehr intensiv Sport treiben, bestätigen. Der Schwerpunkt liegt auf „regelmäßig“. Die Ergebnisse sprechen für sich. Als Übungsleiterin freue ich

mich, dass die meisten meiner Teilnehmer mit Kontinuität dabei sind. Dabei zeigt sich, gerade bei älteren Menschen, dass gegenseitige Motivation ein wichtiger Schritt aus der Isolation bedeuten kann. In der Gruppe mit Gleichgesinnten zu trainieren, kann richtig Spaß machen.

Durch das breit gefächerte Angebot unseres Vereins dürfte jeder Bewegungswillige für sich ein passendes Angebot finden. Einen zusätzlichen Anreiz, sich sportlich zu betätigen, schaffen die Krankenkassen. Einige Kurse, regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt, werden von den Krankenkassen auch bezuschusst.

Wir treffen uns!

Beim Sport!

Helga Krichel

Ulm ist immer eine Reise wert...

Allein die Zugfahrt durch das zauberhafte Donautal mit ständig wechselnder Landschaft begeistert allgemein und lässt einen Ausflug zum Erlebnis werden.

Diesen Ausflug nach Ulm unternahm die Gesundheitssport-Gruppe. Wir hatten uns dazu ein besonders schönes Sommerwetter ausgesucht. In Ulm angekommen, stellten sich pünktlich Hungergefühle ein, so dass wir uns zielstrebig auf den Weg Richtung Zunfthaus machten. Im historischen Gasthaus fanden alle, nach individuellen Geschmack und Hunger, etwas Leckeres auf der Speisekarte. Gestärkt schlenderten wir gutgelaunt durch die attraktive Altstadt. Die vielen kleinen Läden lockten zum Schaufensterbummel.

Die Hauptattraktion des Tages fand im Brotmuseum statt. Bei einer Führung erfuhren wir allerhand Wissenswertes rund ums tägliche Brot. Während der Erzählung tauchte manch einer von uns gedanklich in die Zeit seiner Kindheit ab. Wie beschwerlich damals nicht nur das Handwerk der Bäcker gewesen ist, wurde uns eindrucksvoll geschildert.

Bevor wir uns wieder in Richtung Bahnhof aufmachen mussten, labten wir uns im Schatten des Münsters bei einer Tasse Kaffee und köstlichen Leckereien.

Ein wunderbarer Ausflug – darüber waren sich alle einig – ging bei der Ankunft in Tuttlingen zu Ende.

Helga Krichel

INFO:

Die Gesundheitssport-Gruppe trainiert immer montags um 9.00 Uhr. Unser Übungsraum befindet sich im „Haus der Senioren“ in der Honbergstraße 10.

Eine neue Gruppe „Fit bis ins höchste Alter“ trainiert ebenfalls montags um 14.00 Uhr im Haus der Senioren in der Honbergstraße 10.



Gesundheitssport-Gruppe in Ulm

*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*

Klaus
riebe
MALERGESCHÄFT

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



*Jovan Dobos
Abteilungsleiter
dobajo@web.de*



Hallo liebe Sportfreunde,

dieses Jahr hatten die Herrenfußballer viele Freizeit-Aktivitäten, z. B. der Besuch des WM-Frauenfußballspiels Deutschland-Nigeria, ein Kanuausflug rund um die Reichenau, eine Radtour einmal um den Bodensee, unser Segeltörn in der Türkei, bis hin zum Ausflug nach Bachzimmern zum Fußball-Golf.

Hier der Bericht:

Sechzehn TSF-Herrenfußballer fuhren fröhlich mit dem Fahrrad nach Bachzimmern ins Gasthaus Flamme. Dort kann als sportliche Betätigung Fußball-Golf gespielt werden.

Nach kurzer Einweisung – es gelten die gleichen Regeln wie beim Minigolf – ging es los. Wir bildeten 4 Mannschaften à 4 Spieler. Das Golf Feld besteht aus 18 Bahnen mit verschiedenen Hindernissen/Schwierigkeitsgraden. Ziel ist es, mit dem Fußball mit möglichst wenig Versuchen ins Loch zu treffen. Nach dem Absolvieren der 18 Bahnen wurden der Einzelsieger und

die beste Mannschaft ermittelt und in der „Flamme“ gebührend geehrt.

Hier die drei Bestplatzierten:

Einzelspieler:

Platz 1: Thorsten Grippert mit
45 Punkten (Bahnrekord
39 Punkte)

Platz 2: Jovan Dobos mit 52 Punkten

Platz 3: Jürgen Rossband mit
-53 Punkten

Die beste Mannschaft wurden die Spieler: Toni Liberati, Alwin Marschalck, Jürgen Rossband und Jovan Dobos.

Nach geselligem Beieinandersein ging es mit den Fahrrädern wieder nach Tuttlingen.

So haben wir dieses Jahr für ausreichend „Freizeitspass“ gesorgt.

Jovan Dobos



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 · c.rothenburg@mussgnug-tut.de

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





Oskar Martin nach 2:12:26 Stunden als Sieger der M75 im Ziel beim Halbmarathonlauf am 11. 10. 2009 in Bräunlingen

Herzlichen Glückwunsch zum 80. Geburtstag

Unser, seit über 15 Jahren bewährter Berichterstatter des Lauftreffs, Oskar Martin hat vor kurzem seinen 80. Geburtstag gefeiert. Dazu auch von dieser Stelle aus die herzlichsten Glückwünsche. Als fachlich sehr versierter Schreiber über alle Geschehnisse im Lauftreff ist er allen Lesern von „TSF-Aktuell“ bekannt. Doch er schreibt nicht nur, sondern ist auch mit 80 immer noch ein sehr aktiver und guter Läufer, der sich in guter Form präsentiert und sich aber dennoch auch mit um unsere langsameren Teilnehmer im Lauftreff kümmert. Dass er etwas vom

Laufen versteht, beweisen seine sehr guten Ergebnisse, auch im Marathonlauf, die er vor allem jenseits des 60. Lebensjahres erzielte. So konnte er nicht nur in unserer Umgebung beste Platzierungen erreichen, sondern auch bei seinen Marathonreisen nach New York, Chicago und Hawaii das Podest der Altersklassensieger erklimmen. Wir wünschen ihm, dass er sein Hobby noch möglichst lange ausüben kann und sind auf seine weiteren Berichte gespannt.

Hubert Grunenberg



DIE WOHNBAU



*Rolf Brohammer
Grundweg 6
D-78532 Tuttlingen-Nendingen
Tel. 07461-76166
Mobil: 0178-931 1127
Fax: 07461-1407817
R.Brohammer@TSFtut.de*

Lauftreff mit neuen Kleidern und vielen neuen Gesichtern

Viel hat sich getan seit Anfang des Jahres in unserem Lauftreff. Zunächst wurde wieder wie in früheren Jahren ein weiterer Trainingstag eingeführt. Während am Dienstag eine 8 bis 12 km Runde gelaufen wird, ist der Freitag in und um das Stadion dem Tempotraining, der Tempohärte und der Lauftechnik vorbehalten. Dies macht allen Spaß und bringt Abwechslung in den Laufalltag. Der Erfolg blieb nicht aus und zeigte sich bei verschiedenen Laufveranstaltungen, wie zuletzt bei run&fun.

Bestzeiten, Podestplätze und gute Platzierungen waren an der Tagesordnung. Aber auch wer nicht an Wettkämpfen teilnahm, konnte eine verbesserte Fitness und Laufleistung bei sich verzeichnen. Dies ist der Betreuung und dem guten Teamgeist bei unseren Trainingsabenden zu verdanken. So ist es nicht verwunderlich, dass sich immer mehr Laufbegeisterte uns anschließen. Neben neuen Gesichtern gab es für den Lauftreff ein komplett neues Outfit, großzügig unterstützt von Intersport Butsch. Egal ob kurze

oder lange Hosen, Shirt, Singlet, langarm Shirt oder Laufjacke, alle Wünsche konnten erfüllt werden.

Damit auch die Geselligkeit nicht zu kurz kam, haben wir gemeinsam die Möhringer Nachtwächter bei ihrem Rundgang begleitet und das Erlebte bei einem gemütlichen Hock im Fensterle Revue passieren lassen. Unser Ausflug ins Montafon fiel leider der schlechten Witterung zum Opfer.

Direkt nach den Sommerferien starteten wir mit dem Training für das Laufabzeichen. Die Abnahme erfolgt am 12. November 2011 um 14.00 Uhr als Abschluss der Sommersaison. Gelaufen wird in Gruppen zwischen 60, 90 bis 120 Minuten. Zur Regeneration und Entspannung geht's anschließend ins TuWass.

Bei einem gemütlichen Abschlussabend erhält jeder sein Laufabzeichen. Filmausschnitte von der European Outdoor Film Tour sorgen für spannende Unterhaltung. Wir freuen uns über TSFler die beim Laufabzei-

Lauftreff



*Sommer-Lauftreffteam am Treffpunkt
Mattsteig*



Nachtwächter-Rundgang in Möhringen

chen mitmachen oder sich abends zu uns gesellen.

Unsere Laufabende finden jetzt wieder jeden Dienstag auf der Möhringer Runde statt. Treffpunkt wie immer um 19.00 Uhr am Parkplatz vor dem IKG. Das Freitagstraining ist für geübte Läufer. Treffpunkt um 17.30 Uhr vor dem

Stadion. Der TSF Lauftreff hofft auf weiteren Zuwachs auch im Winterhalbjahr und lädt alle Gesundheitsbewussten sowie sportlich Orientierten zur Teilnahme an den Trainingsabenden ein.

Rolf Brohammer

Andrea Hellmann

Tuttlinger
Kleiderpflege

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

Annahme: Teppichreinigung, Lederreinigung

Wir reinigen

schnell
schonend
sauber
gepflegt



Oskar Martin
Pressewart-Lauffreff
O.Martin@TSFtut.de



Liebe Lauffreffler/innen,

dachte man, nach den „Tuttlinger-
run&fun-Tagen“ würde das Laufge-
schehen in unserem Verein etwas ruhi-
ger werden, so sah man sich sichtlich
getäuscht. Besonders die auf Anre-
gung unseres rührigen Abteilungslei-
ters und die durch die Gränzbote-Ak-
tivitäten zu uns gestoßenen Sportler,
gaben dem Sportgeschehen bei uns
neuen An- und Auftrieb!

So vergrößerte sich bei den wöchent-
lichen Übungsabenden am Dienstag
und Freitag die Anzahl der Teilneh-
menden fortwährend. Wir zählten im
Mai und Juni dieses Jahres immer
um die 20 Übende, ja, im Oktober
wuchs unsere Laufgruppe dienstags
auf 32 bis 34 Laufbegeisterte an! (Dies
war in den neunziger Jahren des vo-
rigen Jahrhunderts für gewöhnlich
die Läuferzahl unter dem damaligen
Abteilungsleiter Wolfgang Eppler). Er-
freulicherweise nahm gleichzeitig die
Lust zu, sich bei Wettbewerben der
Konkurrenz zu stellen und die erwor-
bene Kondition zu zeigen.

Berichten wir nun über diese sport-
lichen Tätigkeiten. Kommen wir zu-

erst zu unserem **Ultraläufer Thomas
Heizmann**. Neben unseren drei Irons-
portlern/in (Hawaii-Disziplin) schob er
sich in den sportlichen Vordergrund!

Eine Herausforderung besonderer Art
war der internationale Berglauf **Rund
um die Zugspitze** am 25. Juni dies-
es Jahres – auch für wen? Ja, für
unseren Spitzenlangstreckler Thomas
Heizmann. Waren es im letzten Jahr
der Swiss-Alpin-Berglauf mit 78 km
Länge und 2.330 m Höhendifferenz,
sowie zwei 50 km-Läufe zum Aufbau-
training, so startete unser Thomas
am 25. Juni beim Supertrail-Berglauf
in Garmisch. Zu bewältigen waren
knapp 70 km und 3.120 Höhenmeter
über 2 Gipfel, bergauf und bergab.
Thomas Heizmann gelang es, dieses
Rennen erfolgreich durchzuführen. Er
berichtete über bisher nicht erlebte
läuferische Schwierigkeiten. Super-
schmale Bergpfade, hohe Felsblöcke,
kleinsteinige Rutschpartien, vornehm-
lich beim Ablaufen. Immer wieder klei-
ne ermüdende Anstiege wollten kein
Ende nehmen. Aber mit eiserner Ener-
gie schaffte es unser Langstreckenass

das Ziel in Grainau zu erreichen. 12:45 Std. war er unterwegs.

Am Vortag lief seine Frau, Inge Heizmann beim Petzl-Night-Sprint die 4,8 km lange Strecke bei Grainau als 2. Frau in 24:22 Min.. Und dies mit Stirnlampe über einen mit Wurzeln und Steinen gespickten Parcours! Auch ein Wettbewerb besonderer Art.

Montblanc, Europas höchster Berg und Schauplatz vieler Abenteuer und Tragödien, aber auch Tummelplatz der Sportler.

Mit dem Titel: **CCC – Courmayeur – Champex – Chamonix** wird einer der spektakulärsten Bergläufe den ambitionierten Langstrecklern offeriert! 93 km Streckenlänge, über Berg und Tal mit einer Höhendifferenz von 5,1 km. Dieses „Abenteuer“ zu bestehen, das reizte unseren Spitzenläufer Thomas Heizmann. Nach seinen Erfolgen beim letztjährigen „Swiss-Alpine-Berglauf“ über 78,5 km und dem diesjährigen Berglauf „Rund um die Zugspitze“ fühlte sich Thomas stark genug, dieses Teilstück des „Ultra-Trail du Montblanc“, mit seinen 93 km zu bewältigen. Gedacht, getan! Mit der ganzen Familie reiste Thomas ins Hochgebirge der französischen Alpen und startete am Morgen des 26.8. in Courmayeur zu diesem Horrorlauf. Gleich vorneweg, er erreichte das Ziel in Chamonix! Die Läufer wurden auf der Strecke gut versorgt, alle 10 km gab es eine Stärkung mit kalten und warmen Getränken und Informationen über Wetter und Besonderheiten. Und dann kam unterwegs die Nachricht, dass es auf den Höhen bis 1800 m

herab schneit und der Schnee auch liegenbleibt. Die Strecke wurde geändert, 3 Berge entfielen, dafür mussten die Läufer einen ekelhaften Abstieg ins Tal bis Martigny 387 m ü. NN in Kauf nehmen. Und anschließend den steilen Anstieg zum Col de La Forclaz bewältigen. Dieser Pass liegt auf 1526 m Höhe, so kann man die Anstrengung erahnen, die die Läuferinnen und Läufer zu überwinden hatten! Unser Thomas hielt immer einen leichten „Trabschritt“ ein, verstärkt mit Skistöcken, die er sich klugerweise vor dem Start noch besorgte. In Champex trifft er seine Kinder und seine Frau, kurze Erholungszeit.



Thomas Heizmann, Horrorlauf Montblanc

Die Familie nimmt den Bus nach Chamonix. Für Thomas geht die Quälerei weiter. Nach Einbruch der Dunkelheit kam heftiger Regen und Wind auf. Der Weg wurde hart und beschwerlich. Und bei Kilometer 90 kam noch ein letzter Anstieg nach Chamonix. Erschöpft, unterkühlt, aber glücklich erreichte Thomas um 04.47 Uhr, nach 18 Std. 37 Min. das Ziel. 1591 Starter kamen zum Endpunkt, über 300 mussten aufgeben. Fürwahr eine tolle Leistung unseres Lauftreff-Mitglieds.

Messkircher Stadtlauf am 16. Juli

Hier galt es zuerst 2 km mit anstrengenden Steigungen zu durchlaufen: Thomas Roser verbuchte an diesem sonnigen Samstag einen Start/Ziel Sieg in 7:08:15 Minuten. Beim Hauptlauf über 4 km belegte Silvia Steinert den 2. Platz AK W40 in 17:04:35 Min.. Roland Högerle kam unter die Top-Ten und lief in 16:43 Min. auf den 8. Platz M40. Seine beiden Töchter, Mitglieder der Triathlon-Abteilung, kamen auf den 1. (Julia) und Platz 2 (Sarah) in der AK Schüler WB und WA; Zeiten 16:40:38 und 16:42:13 Minuten, etwas schneller wie der Vater! Bravo! Von den Schülern startete auch Tobias Steinert und erreichte Platz 8 AK MC in 4:56 Min. für die 1000 m Strecke. Ingo Steinert wurde sogar Erster bei den Schülern MB in 3:38 Min.. Gratulation, vor allem, da in diesem Feld drei Klassen (4.5.6.) beisammen waren. Auch bei Tobias waren drei Klassen: 1. 2. und 3.!

Unser sechsfacher Ironman und zugleich Vorstand Manfred Mussnug

ging erfolgreich bei der Triathlon-Europameisterschaft in Frankfurt an den Start. Er berichtete von einem gigantischen Erlebnis! 13:52:31 Std.. Am Ende war er auf Platz 164 unter den 2.500 Sportlern, AK M50. Zur Erinnerung die Disziplinen: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,195 km Laufen! Nun haben wir drei dieser Ausdauersportler in unseren Reihen!

Königsschlösser-Romantikmarathon, Juli 2011

Läuferinnen und Läufer aus 26 Nationen nahmen sich diese 42,195 km lange Strecke vor. Mittendrin 3 Sportler aus unserer Region. Und unter diesen unsere „Schnellläuferin“ Ulrike Knoll. Bei den Frauen kam sie auf der zweiten Platz kurz hinter der Siegerin Mara del Fari aus Südtirol (3:19:21Std.), in 3:26:08 Std.. Dauerregen und Temperaturen um 10 Grad machten den Lauf nicht zum reinen Vergnügen.

Beim **Schaffhausener Triathlon**, am 13. August nahmen auch 3 Lauftreffler teil. Näheres unter der Rubrik „Triathlonabt!“

Renquishauer-Waldlauf

Nicht wegzudenken aus dem Lauf-Programm der Sportfreunde ist dieser, alljährlich ausgetragene, anspruchsvolle, aber schöne Berglauf! Rund 150 Läuferinnen und Läufer insgesamt standen bei hochsommerlichem Wetter an der Startlinie der verschiedenen Läufe. Dabei 10 Sportler unseres Vereins. Erfreulich auch die Teilnahme unserer „Jungspunden“. Hier erreichten

Lauftreff

bei den Schülern M11 Simon Jetter den 1. Platz über 2300 Meter in 9:06 Min., Ingo Steinert den 3. Platz in 9:48 Min.. Bei den Schülern M 13 belegte Florian Jetter den 2. Platz in 8:45 Min.. Der 3. Platz beim Jedermannlauf über 5,7 km weiblich ging an Iris Schmutz in 34:43 Min.. Stark lief auch Ulrike Knoll beim Hauptlauf über 10 km. Der Lohn war: 2. Platz bei den Frauen allgemein und der 1. Platz in der AK W30, 43:19 Min. Bei dem bergigen Gelände eine hervorragende Zeit! Noch auf den 5. Platz W 40 kam hier Silvia Steinert in 49:51 Min., aufwärts zeigende Tendenz bewies auch Inge Heizmann mit 56:48 Min. Laufzeit. (Sie begann erst vor 2 Jahren mit dem Langstreckenlauf) Die Männer: Thomas Heizmann 6.M 40 in 38:31 Min.! Dieter Keilbach 3. M 50 in 41:28 Minuten und Christoph Faude M 40 in 50:17 Min., auch er ist erst vor 3 Jahren in die Szene eingestiegen!

Der 12. September war der Tag des **Reichenauerlaufs.**

Hier die Ergebnisse:

Halbmarathon

Dieter Keilbach, 4. Platz
M50 1:32:40 Std.
Hubert Grunenberg, 6. Platz
M 65 2:03 Std.
Andrea Seyfried, 2. Platz
W 30 1:36:36 Std.
Silvia Steinert, 3. Platz
W 45 1:56:10 Std.
Maria Keller, 6. Platz
W 50 2:21:44 Std.

10 km Straßenlauf

Nico Schäfer, 11. Platz
M 50 54:51 Min.
Inge Heizmann, 5. Platz
W 40 56:20 Min.
Thomas Roser, 9. Platz
M 45 43:12 Min.
Manuela Kohler, 6. Platz
W 35 58:17 Min.
Inge Höckele, 4. Platz
W 55 65:54 Min.

Und noch mehr Ergebnisse:

Ulrike Knoll (wie bereits berichtet, unsere aktivste Läuferin!)

11. Juni

25,5 km 2-Seen-Lauf Tannheim,

6. Platz W 35 in 2:01:36 Std.

23. Juni

10 km Lauf in Hausen/Andelsbach,

4. Allgemeinplatz Frauen 44:20 Min.

1. Juli

10 km „Wielemer Viertele“ in Salem,

3. Allgemeinplatz Frauen in 45:00 Min.

13. Juli

15,3 km Alpseelauf-Immenstadt,

2. Platz W 35 in 1:15:39 Std.

13. August

13,8 km Panoramalauf Ottenberg/

CH, 5. Platz Frauen in 1:08 Std.

3. September

10,8 km Heuberglauf, Meßstetten,

2. Platz Frauen in 49:40 Min.

11. September

10 km Lauf in Wald bei Pfullendorf,

1. Platz in 45 Min. allg.

16. Oktober

10,5 km Lemberg-Silberdistellauf,

1. Platz W allg.u.1. Pl.W 35 in 47:02 Min.

25. September

Fossiliuslauf Wehingen 12,2 km,

1. Platz, allg. u.1. Pl.W 35 in 53:08 Min.

Lemberg-Lauf 16.10, 19,5 km

Silvia Steinert 5. Platz allgemein und
2. Platz W 45 in 50:54 Min.

1.500 m

1. Platz Simon Jetter M 10 in 5:24 Min.

2. Platz Ingo Steinert M 10 in 5:54 Min.

3.000 m

1. Platz Florian Jetter M 13 in 10:15 Min.

Fossilius-Lauf Wehingen 25.9.

12,2 km

Silvia Steinert 2. Platz W 45 in 59:16
Min.

1.500 m

1. Platz Simon Jetter in 6:14 Min.

5. Platz Ingo Steinert in 6:46 Min.

Bambini M 7/ 250 m:

2. Platz Tobias Steinert in 0:51 Min.

Thomas Roser war erfolgreich in **Tübingen beim 5 km Stadtlauf:** 1. Platz M 45/4. Gesamt in 19:45 Min. und auf **Mallorca** 10. Platz M 45 in 41:48 Min.

Lupfenlauf 2011 – Tuttlinger Sportfreunde zeigen ihre in vielen Trainingsläufen erworbene Fitness!

Am Sonntag, dem 2. Oktober fand der diesjährige „Lupfenlauf“ im Baarort Talheim statt.

Unter den insgesamt 222 Sportlern befand sich auch das Laufteam der Lauftreffabteilung der Tuttlinger Sportfreunde e.V. (kurz TSF), verstärkt durch die Triathlonathleten und Jugendlichen. Mit 28 Teilnehmern stellten die

Sportfreunde das größte Kontingent bei diesem Ereignis! Und das Ergebnis zeigte die gute Arbeit unserer Abteilungsleiter Rolf Brohammer und Thomas Schmidt.

Nicht weniger als 21 Podestplätze (1. bis 3. Platz!) und weitere gute Platzierungen erreichten unsere Vereinsmitglieder. Und die zurück zu legenden Strecken waren keinesfalls leicht – im Gegenteil – der 12 km-Parcours verlangte von allen Teilnehmern gute Kondition, auch die etwa 5 km lange Light-Lauf genannte Strecke war durchweg mit Anstiegen verbunden. Zudem brannte die Sonne mit ungewohnter Stärke – dies im Oktober – auf die Läuferinnen und Läufer herab. So mancher Schweißtropfen floss über die Gesichter.

Sehr erfreulich war der Elan unserer Jüngeren und Schüler! In der 4 x 1.000 m Staffel in der Besetzung: Simon Jetter, Ingo Steinert, Erik Diener, Jan Diener wurde der gute 5. Platz in 19:53 Min. erreicht. Beim 1,8 km Wettbewerb (Kids Challenge 5–6 Jahre) rannte der Sohn von unserem Spitzenläufer Thomas Heizmann, Paul Heizmann auf den 3. Platz in 4:34 Min.. Die Ergebnisse beim 1,8 km Lauf in der Klasse Schüler 7–9 : 1. Platz Jan Diener 3:11 Min., 4. Platz Jana-Rosa Heizmann 4:08 Min., 7. Platz Tobias Steinert 5:00 Min.. In der Klasse Schüler 10 – 12 Jahre kamen Simon Jetter auf den 1. Platz, Ingo Steinert 2. Platz und Tabea Heizmann auf den 3. Platz, in 5:00 Min.



Lupfenlauf, TSF-Laufteam

Die beiden Hauptstrecken über circa 12 und 5 km wurden gleichzeitig gestartet! Hier taten sich wieder die Schüler hervor und erreichten gute Platzierungen. Schüler-A – Light Lauf: Marc Schmidt 1. Platz in 20:15 Min., B-Klasse: 1. Platz Tim Schmidt in 20:26 Min., Florian Jetter 2. Platz in 21:53 Min., Klasse B Schüler W: 1. Platz Sarah Link in 25:10 Min., Celine Wiest 1. Platz Jugend – B – in 32:35 Min., Erik Diener, Youngster M in 23:15 Min.

Ebenso erfolgreich liefen die Erwachsenen! Den 1. Platz belegte Inge Heizmann W 40 in 26:41 Min., den 2. Platz in W 40 Bärbel Jetter in 30:38 Min., gefolgt von Sabine Müller W 40 in 34:30 Min.. Tanja Link Klasse W 40 lief auf den 3. Platz in 32:27 Min. In der „Methusalem-Klasse“ Männer 80,

kam Oskar Martin auf den 1. Platz in 32:18 Min.

Die Langstrecke über ca. 12 km bewältigten als Erster Thomas Heizmann, Kl. M 40 / 5. Platz allgemein, in 50:22 Min.. Ulrike Knoll, unsere fleißigste Läuferin, war in der Klasse W 35 nicht zu schlagen, 56:27 Min. war ihre Endzeit, dicht gefolgt von Thomas Roser als 3. in M 45, der 56:28 Min. benötigte! Silvia Steinert über lange Jahre konstant vordere Plätze belegend, erreichte das Ziel in 1:02:31 Std., 2. W 45, noch vor unserem Abteilungsleiter Rolf Brohammer, M 60, 3. Platz in 1:03:12 Std., dann kam Thomas Breuksch M 45 in 1:04:19 Std. 7. Platz. Last but not least, unser Debütant Nico Schäfer M 50 in 1:11:41 Std. noch unter den ersten Zehn.

Lauftreff

Beachtenswert sind die Teilnahmen der Familien Heizmann mit drei Kindern und zwei Erwachsenen und Steinert mit 2 Kindern, ein Erwachsener! Nicht in Talheim anwesend, aber doch dem Lauffieber verfallen waren drei Lauftreffler bei ihrer Teilnahme am Langstreckenlauf „Lindau-Bregenz“. Dort bestritten sie den Halbmarathon und zwar Christoph Faude in 1:35 Std., Karl Burth in 1:49:44 Std., Walter Müller in 1:55:09 Std.

Die TSF-Sportler, eine Bereicherung der Tuttlinger (Amateur) Sport Szene.

Hubert Grunenberg, einsam an der Spitze, zumindest was die Anzahl seiner Langstreckenläufe betrifft, erreichte mit dem Bielefelder Marathon und dem Bräunlinger die Zahl von 148 (in Worten: einhundertachtundvierzig) gelaufenen Langstrecken! Darin enthalten sind 17 mal 100 km in Biel und 37 mal Bräunlinger Marathon. In Bielefeld waren auch unsere Mitglieder Maria Keller und Dieter Keilbach dabei. Die Platzierungen: M. Keller 3. Platz W 50, Hubert 3. Platz M 65, Dieter Keilbach mit 3:17 Std. Platz 1 bei der Klasse M 50.

Bräunlinger Marathon-Lauftage 8./9.10.2011

10 km Lauf am 8.10. Hier erreichten Silvia Steinert in neuer Bestzeit den 2. Platz W 45 in 47:29 Min., 5. Platz bei den Frauen und die Herren Jürgen Jetter, 4. Platz M 45 in 44:50 Min., Thomas Schmidt 5. Platz M 45 in 46:43 Min.

Den **Halbmarathon am Sonntag** bestritten:

Inge Heizmann in 2:04:45 Std.

W40 – persönliche Bestzeit!

Thomas Heizmann in 1:24:44 Std.

6. Platz in M 40

Wolfgang Hess in 1:59:35 Std. M 60

Manuela Kohler-Böhringer in 2:05:11 Std. W 35 – persönliche Bestzeit!

Maria Meng in 2:30 Std. (Debütantin)

Marion Rudolf in 1:59:31 Std. W 45 – persönliche Bestzeit!

Andrea Seyfried in 1:35 Std. 2. Platz

W 30 und 4. Platz Frauen allg.

Den **Marathon** liefen:

Sabine Epp in 4:34:55 Std. 10. Platz

W 50 (allererster langer Lauf!)

Hubert Grunenberg in 4:35:13 Std.

8. Platz M 65 (wieder Schrittmacherdienste verfolgend!)

Maria Keller in 4:59:52 Std. 15. Platz

W 50.

Die erreichten guten Plätze beim Schülercup über 4 km stehen im Triathlon-Bericht!

15. Oktober 2011

Oskar Martin



Angelika Straub
Härtlestraße 15
78600 Kolbingen
Tel. 0 74 63/ 7240
E-Mail: Angelikastraub@aol.com



Um die Motivation zu fördern, haben wir dieses Jahr die Abnahme des Laufabzeichens für Kinder angeboten. Und wie im nachfolgenden Bericht von Walter Sautter aufgezeigt, wurde dies auch sehr gut angenommen:

„Ein Schlauer trimmt die Ausdauer!“, war mal vor zig Jahren ein Slogan, der zum Gesundheitssport aufmuntern sollte. Richtig schlau zeigte sich am Mittwochabend eine Gruppe mit insgesamt 17 Kindern und Jugendlichen. Die jungen Sportler aus einer Trainingsgruppe der Tuttlinger Sportfreunde (TSF) sowie einige Gäste machten unter der Regie ihrer Trainerin Angelika Straub das Laufabzeichen des DLV (Deutscher Leichtathletikverband) und drehten im Stadion unentwegt ihre Runden. Und alle schafften ihr angepeiltes Ziel – entweder 15 Minuten oder 30 Minuten – ohne die klitzekleinste Pause durchzulaufen. Schließlich hatten sie in den vorangegangenen Wochen regelmäßig am wöchentlichen Training teilgenommen und sich gut vorbereitet. Jüngste Teilnehmerin war Anna Müller, die am Mittwoch ihren siebten Geburtstag hatte und zur Feier des Tages gleich 30 Minuten schaffte.

Stufe 1 (silbernes „L“ auf grünem Grund): Luca Loos, Tobias Steinert, Sarah Link und Annabel Steiner (alle Tuttlingen). Stufe 2 (silbernes „L“ auf rotem Grund): Ingo Steinert, Jan Diener, Julia Prädel, Leonie Sturm, Lisa Reschtov, Simon Jetter, Valentin Klüppel, Moritz Huber und Phis Graumann (alle Tuttlingen), Eric Diener und Luisa Kupferschmid (beide Wurmlingen), sowie Anna und Felix Müller (beiden Emmingen).

Romina Diener, Tabea Heizmann, Julia Högerle und Sarah Högerle sowie Thomas Högerle haben das Laufabzeichen Stufe 2 eine Woche später nachgeholt.



Lauf-
abzeichen-
Teilnehmer

.... Die
ersten
Meter
sind
schon
geschafft



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



Thomas Schmidt
schmidthomas@online.de

Triathlon



Am Sonntag, den 28. August 2010, wurde bei sommerlichen Temperaturen und Sonnenschein, die Triathlon-Saison mit dem Kaiserstuhl-Triathlon in Ihringen beendet. Dieses Jahr hatten die Athleten bei den Wettkämpfen immer Glück mit dem Wetter. Bei allen Wettkämpfen strahlte die Sonne bei angenehmen Temperaturen. Die wichtigsten Wettkämpfe waren für unseren Nachwuchs-Triathleten der LBS-Cup. Insgesamt waren es sechs Wettkämpfe, davon waren zwei Swim&Runs und vier Triathlons. An den Veranstaltungen haben zwischen sechs bis zwölf Nachwuchs-Athleten von den Tuttlinger Sportfreunden teilgenommen. Erfreulicherweise haben die letztjährigen Neuzugänge in den unteren Al-

tersklassen M8 und M10 auch schon an den Wettkämpfen teilgenommen. Unser Nachwuchs hat sich bei diesen hochklassigen Wettbewerben sehr gut behaupten können.

Es waren sogar einige Podest-Plätze dabei.

Mit Abstand konnte Valentin Wernz, Jugend-A, die besten Cup Ergebnisse erzielen.

Ebenso hat er sein Können beim Deutschland-Cup bewiesen und erreichte den Gesamt-10. Platz. Durch optimale Trainingsbedingungen und Lehrgänge beim BWTV konnte er seine Leistungen und Ergebnisse weiter ausbauen. In der Einzelwertung wurden folgende Resultate erreicht.

Triathlon

LBS-CUP Badenwürttembergische-Landesebene

Name,	Vorname	Jg.	Ak	Mengen Swim&Run So.10.04.	Neckarsulm Swim&Run So.16.04.	Buchen Triathlon Sa.14.05	Rheinfelden Triathlon Sa.21.05.	Zaberfeld Triathlon Sa.02.07.	Waiblinger Triathlon Sa.23.07.	LBS-Gesamt- Cup-Ergebnis
Diener	Jan	02	M08	Platz 4.					Platz 4.	
Steinert	Ingo	01	M10	Platz 3.						
Diener	Eric	00	M10	Platz 2.					Platz 2.	
Jetter	Simon	01	M10	Platz 24.			Platz 1.			
Högerle	Julia	99	W12	Platz 13.						
Wiest	Celine	98	W12	Platz 22.	Platz 23.	Platz 22.	Platz 15.		Platz 19.	Platz 20.
Schmidt	Tim	99	M12	Platz 7.	Platz 6.	Platz 3.	Platz 10.	Platz 5.	Platz 6.	Platz 6.
Hitzler	Marilena	97	W14				Platz 13.	Platz 15.		
Rudolf	Carina	96	W14	Platz 11.		Platz 10.	Platz 4.	Platz 10.	Platz 9.	Platz 10.
Schmidt	Marc	97	M14	Platz 12.	Platz 23.	Platz 13.	Platz 5.	Platz 12.	Platz 21.	Platz 13.
Link	Sarah	95	W16	Platz 11.	Platz 14.	Platz 10.	Platz 5.	Platz 7.	Platz 12.	Platz 11.
Steiner	Annabel	95	W16				Platz 8.	Platz 1.	Platz 12.	
Wernz	Valentin	95	M16	Platz 3.	Platz 6.	Platz 3.			Platz 3.	Platz 4.
Huber	Moritz	95	M16	Platz 20.	Platz 31.				Platz 22.	
Wagner	Dennis	94	M16			Platz 18.	Platz 8.			

sonstige Triathlon-Wettbewerbe

Name,	Vorname	Jg.	Ak	Steinheim Triathlon So.08.05	Schramberg Triathlon So. 17.07	Schaffhauser Triathlon Sa.13.08	Bad Saulgau Säge-Triathlon So. 21.08.	Ihringen Triathlon So. 28.08.	Winnenden Swim&Run Sa. 10.09.
Steinert	Ingo	01	M10		Platz 5.				
Diener	Eric	00	M10		Platz 2.				
Jetter	Simon	01	M10	Platz 5.	Platz 6.			Platz 2.	
Högerle	Julia	99	W12						Platz 1
Högerle	Sarah	98	W12						Platz 1
Schmidt	Tim	99	M12	Platz 1.		Platz 1.	Platz 2.	Platz 1.	
Rudolf	Carina	96	W14					Platz 1.	
Schmidt	Marc	97	M14	Platz 4.		Platz 1.	Platz 1.	Platz 3.	
Link	Sarah	95	W16	Platz 1.		Platz 3.			
Steiner	Annabel	95	W16			Platz 2.		Platz 2.	
Wernz	Valentin	95	M16			Platz 1.	Platz 1.	Platz 1.	

Triathlon



Valentin Wernz, Jugend-A, männlich



Simon Jetter, Schüler-B, männlich

Auch bei den Erwachsenen weitet sich die Begeisterung zum Triathlon aus. Diese bewiesen Ihren Kampfgeist in Schaffhausen, Bad-Saulgau und Ihringen. In Schaffhausen waren ca. 700 Teilnehmer am Start. Geschwommen wurde rheinabwärts, die Radstrecke ging mit steilen Anstiegen über den Randen, gelaufen wurde über eine abwechslungsreiche Strecke, über Asphalt, Schotter-, Wiesenwege und Singletrails entlang des Rheins. Die meisten der Erwachsenen der TSF-Triathleten wählten die Kurzstrecke mit 2,1 km schwimmen, 31,6 km Rad und 7,6km laufen.

Ergebnisse:

Diener Ilka, Platz 13, AK1-W,

Gesamtzeit: 2:09:57 Schwimmzeit:
0:15:06, Radzeit: 1:09:09, Laufzeit:
0:42:56.

Schmidt Thomas, Platz 21, AK2-M,
Gesamtzeit: 1:54:15 Schwimmzeit:
0:16:00, Radzeit: 0:59:49, Laufzeit:
0:35:42.

Jetter Jürgen, Platz 52, AK2-M,
Gesamtzeit: 2:06:27, Schwimmzeit:
0:17:07, Radzeit:1:06:29, Laufzeit:
0:39:01.

An die Langdistanz mit 5,1 km schwimmen, 59,6 km Rad und 15,1 km laufen, wagte sich von den Tuttlینگern nur Dieter Keilbach, der seine letztjährige Gesamtzeit um 2 Minuten verbessern konnte.

Keilbach Dieter, Platz 33, AK2-M,
Gesamtzeit: 4:03:09 Schwimmzeit:
0: 35:35, Radzeit: 2:12:35, Laufzeit:
1:10:29.

Triathlon



Personen von links nach rechts: Thomas Schmidt, Dieter Keilbach, Valentin Wernz, Marc Schmidt, Annabel Steiner, Sarah Link, Jürgen Jetter, Ilka Diener.

In Ihringen stand ein Sprint-Triathlon auf dem Programm. Die Erwachsenen hatten folgende Distanzen zu bewältigen: 200 m schwimmen, 10 km Rad, 3 km laufen.

Ergebnisse:

Thomas Schmidt, M45, Platz 4,

Gesamtzeit: 0:36:11 Std.

Jürgen Jetter, M45, Platz 6,

Gesamtzeit: 0:38:06 Std.

Marion Rudolf, W45, Platz 5,

Gesamtzeit: 0:45:37 Std.

Außerdem gab es noch die Möglichkeit an einem Staffelwettbewerb mit gleichen Distanzen teilzunehmen.

Ergebnisse:

Tim, Thomas, Marc Schmidt,
Platz 3, Gesamtzeit: 0:30:00 Std.

Thomas, Adrian, Carina Rudolf,
Platz 7, Gesamtzeit: 0:35:36

Celine, Claus, Timo Wiest,
Platz 11, Gesamtzeit: 0:39:09 Std.



linke Läuferin, Carina Rudolf,
Jugend-B, weiblich

Assistenzübungsleiter-Lehrgang

Am Sonntag den 16. Oktober 2011 fand in Tuttlingen ein Triathlon-Übungsleiterlehrgang statt. Landestrainer Lubos Bilek zeigte den 20 Interessierten abwechslungsreiche Übungsformen für das Triathlontraining. Zuerst gab es eine kurze theoretische Einführung, anschließend ging es in die Sporthalle, wo den Teilnehmern Stabilisationsübungen und verschiedene Trainingsformen gezeigt wurden. Nach dem Mittagessen wurden im TuWass verschiedene Schwimmtrainingsformen demonstriert, wobei die Jugendlichen der Triathlonabteilung der Tuttlinger

Sportfreunde die Übungen vorführten. Danach wurde ein Lauftraining im Umläufle durchgeführt, bei dem hauptsächlich Übungen der Laufschiule gezeigt und ausprobiert wurden. Zum Schluss gab es noch eine kurze Abschlussbesprechung bei der auch persönliche Fragen gestellt werden durften. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gaben sehr positive Rückmeldungen und können das Gelernte in Zukunft als Assistenz-Übungsleiter im Heimatverein anwenden.

Carina Rudolf



INTERSPORT®
BUTSCH

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





Paddy Brohammer
Paddy.Brohammer@web.de

Weihnachten für alle Sinne mit der Sportfreunde Combo 2011

Seit mittlerweile 15 Jahren gibt die Sportfreunde Combo zu Weihnachten Benefizkonzerte. Viele Tausend Euro wurden in all den Jahren gesammelt und gespendet.

Auch in diesem Jahr gibt es im Kreis Tuttlingen wieder 2 Termine: Am 4. Dezember 2011 im Gemeindezentrum Mühlheim-Stetten und am 18. Dezember 2011 in der Schloßhalle Wurmlingen. Einlass ist jeweils um 16.00 Uhr und Beginn um 17.00 Uhr.

Weihnachten für alle Sinne ist das Motto. Lassen Sie sich verzaubern von wunderbaren Liedern aus aller Welt rund um Weihnachten, Gott und der (Winterwelt), gesungen in vielen Sprachen. Es sind Stücke, die

anrühren, bewegen, zum Klatschen animieren und sicher wieder humorvoll anmoderiert werden.

Natürlich gibt es auch wieder besondere musikalische Gäste und neue Gesichter auf der Bühne.

Da die Konzertreihe in der Regel komplett besetzt ist, lohnt sich frühzeitiges Kommen. Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei. Um eine Spende wird gebeten.





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

Yoga und das Thema Burnout!

Die Yogagruppen begannen wieder mit den beiden Kursen bereits am 14. September. Ich bitte um Verständnis, wenn ich weitere Interessenten aus Platzmangel nicht aufnehmen konnte.

Warum wende ich mich dem Thema Burnout zu. Ich gehöre zu einer Generation der Nachkriegszeit Baujahr 46 an. Seit meinem 20. Lebensjahr beschäftigte ich mich mit Yoga. Wenn ich die heutigen Fernsehdiskussionen anschau, höre ich sehr viel von Stress, Arbeitsdruck und von Psychologie, höre aber zu wenig, wie komme ich wieder aus dieser Spirale heraus und wo sind die Ursachen! Eine von vielen Antworten könnte der Yoga sein. Yoga baut und steht auf den fünf Säulen. Bei meiner Beobachtung und Umgang mit gestressten Menschen stellten sich immer zwei gravierende Schwachstellen,

- 1. die Ernährung und**
- 2. die fehlerhafte Atmung**

heraus.

Der Yoga ist auf fünf Säulen aufgebaut!

- 1. richtige Atmung**
- 2. richtige Entspannung**
- 3. richtige Körperübung**
- 4. richtige Ernährung**
- 5. Spiritualität/Meditation**

Betrachtet man nun die einzelnen Punkte etwas genauer, so stellt doch jeder seine Lücken oder Nachlässigkeit bei den einen oder anderen Punkt fest. In vielen Bereichen ist auch eine Unwissenheit vorhanden. Klar und verständlich dürfte für jeden sein, wenn ich von einem Auto z.B. immer eine Höchstleistung fordere, so bedarf das eine gute Wartung und Pflege, damit ich nicht auf irgendeiner Strasse wegen Motorschaden liegen bleibe. Mit einem Normalbenzin oder einem Billigöl kommen wir hier nicht zurecht. Fairerweise darf ich darauf hinweisen, es gibt kein Patentrezept, denn jeder hat ein anderes Naturell und hat seine eigenen Ansichten, Gewohnheiten und Erfahrungen. Ebenso gehört auch das Freizeitverhalten dazu. Zumindest kann ich von meiner früheren Tätigkeit als Berufssoldat bzw. meine Tätigkeit

als Hubschrauber – Bordmechaniker der Bell-UH 1D berichten. Wir waren immer einem Stress (Zeitdruck) unterworfen, denn Flugzeit und Flugplan sollten nach Möglichkeit eingehalten werden. Fest steht, wir können die Zeit nicht ändern, aber wir, die Menschen müssen sich der neuen veränderten Zeit anpassen und das sehe ich als eine große Herausforderung an die Gesellschaft an. Erfahrungsgemäß möchte der Mensch gerne an seinen alten Gewohnheiten festhalten. Für mich kann ich rückblickend sagen, Yogapraxis hat mir sehr geholfen den Anforderungen gerecht zu werden. Ich konnte immer meine ärztlichen fliegerischen Tauglichkeitsuntersuchungen problemlos abhaken, was bei meinen Kollegen nicht immer selbstverständlich war!

Selbstverständlich lässt sich über Burnout vieles diskutieren, vielleicht ergibt sich dem Leser/in die eine oder andere Gelegenheit einmal einen Yogakurs zu besuchen. Erfreulich ist festzustellen, dass immer mehr Männer Yoga-kurse belegen, was früher mehr den Frauen überlassen wurde!



*Neues Yogagerät
(Osflow-Gerät) im
Test*

PS. Eine Yoga-Schnupperstunde ist immer mit einer Voranmeldung möglich. **Rufnummer 07463/5926.**

Mit freundlichen Grüßen
Heinz Pfindel



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

HAENSEL-ELEKTRIK

Fürstensteinweg 15
78532 Tuttlingen

Tel. 07461 / 6478
Fax 07461 / 73891

Termine

Sonntag, 4. Dezember 2011	1. Weihnachtskonzert der Sportfreunde-Combo, Gemeindezentrum Mühlheim-Stetten
Sonntag, 18. Dezember 2011	2. Weihnachtskonzert der Sportfreunde-Combo, Schlosshalle Wurmlingen Einlass jeweils 16.00 Uhr, Beginn 17.00 Uhr
Samstag, 10. März 2012	Testlauf für run&fun 2012
Samstag, 21. April 2012	Testlauf für run&fun 2012
Samstag, 16. Juni 2012	run&fun
Sonntag, 17. Juni 2012	run&fun

SchnupperAbo

TuTicket
Verkehrsverbund Tuttlingen

Für alle Züge und Busse
im Landkreis Tuttlingen.
Drei Monate
unverbindlich testen.
Satte Prämie sichern.



LANDKREIS
TUTTLINGEN

www.tuticket.de

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

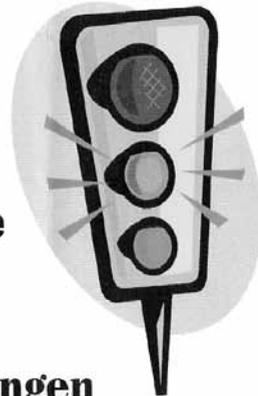
Homepage: www.fahrschule-krist.de

Anmeldung und Info jederzeit möglich.

Tel. 07461/77788

Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen
Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim

Tel. 07463/991800



Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

Sayan-Canel Edike	Kinderturnen
Susanne Geisheimer	Laufftreff
Benjamin Hermann	Kinderturnen
Tobias Koller	Badminton
Matthias Link	Hauptverein
Tanja Link	Hauptverein
Karin Mink-Staud	Laufftreff
Sabine Müller	Laufftreff
Doris Nicola	Funktionsgymnastik

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

50	Andrea Gruhler	17.06.1961
50	Kirsten Joannidis	19.10.1961
50	Walter Müller	18.10.1961
50	Iris Schmutz	14.06.1961
50	Daniela Zeiger	13.10.1961
60	Rolf Brohammer	16.06.1951
60	Ursula Brohammer	30.06.1951
60	Doris Günthinger	18.10.1951
60	Jutta Köplin	27.08.1951
60	Monika Maucher	07.07.1951
65	Karl-Heinz Adrion	29.09.1946
65	Heinz Pfindel	10.09.1946
70	Krimhild Hugger	20.08.1941
70	Doris Maier	15.08.1941
70	Ingrid Storz	11.09.1941
70	Rolf-Jürgen Stöbel	28.06.1941
70	Siegfried Zapf	19.06.1941
75	Gerlinde Martin	02.07.1936
80	Hans Fleckeisen	18.09.1931
80	Walter Hahn	12.10.1931
80	Hildegard Huber	07.08.1931
80	Maria Jeschke	24.09.1931
80	Oskar Martin	18.10.1931
80	Ruth Thomas	11.06.1931

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
 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 siegen will, muss schneller sein!

chiron
 CHIRON-WERKE GmbH & Co. KG
 Kreuzstraße 75
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 6330

HAENSEL ELEKTRIK
 Fürstensteinweg 15
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07461 6476
 Fax 07461 17081

MANFRED MUSSNUG
 Außenwirtschaftsberatung und Übersetzungen
 Übersetzungen
 in alle Sprachen: - Technik, Wirtschaft, Recht u.a.
 - Dolmetschendienst
 - Amtliche Beglaubigungen

ANGELO
 Oberflächentechnik GmbH
 Stockacher Straße 166
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 79652
 Fax 07461 79653

Karl-Eugen Glück
 Damen- & Herrensalon

Klaus Priebe
 MALERGESCHÄFT
 Fürstensteinweg 1
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 6330

INTERSPORT BUTSCH
 Carl-Zeiss-Str. 2 • 78532 Tuttlingen • Tel. 07461/5974

Hotel-Restaurant Ritter
 Tuttlingen - Königstraße 12
 Telefon 074 61/96 63 30

Paradiesisch – Griechisch Essen

chiron
 CHIRON-WERKE GmbH & Co. KG
 Kreuzstraße 75
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 6330

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. 07461/77785
 Oberamteistr. 25 78532 Tuttlingen
 Scheffelstr. 9 78570 Mähldorf
 Tel. 07463/991800

Andrea Hellmann
Kleiderpflege
 TUTTLINGEN, Königstr. 14
 Tel. 21 70 (beim Runden Eck)
 Annahme: Teppichreinigung, Ledereinigung

Zweirad Dangelmaier
 Ihr Felco Pelagino
 Oberamteistr. 26
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07461/7819
 E-Mail: psuggang@online.de

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

LIBBOW
LIB
LIB

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

SchnupperAbo
 Tollpöbel

braun druck & medien GmbH
 Druckereien im Digital- und Offsetdruck
 - individuell und hochleistung -
 Stockacher Straße 114 • 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 21 00 • Telefax 07461 817 81 82
 info@braun-druck.com
 www.braun-druck.com

Vorstandschafft

1. Vorsitzender: Manfred Mussnug

Jahnstraße 28, 78532 Tuttlingen
Mussnug@aol.com
Tel. 07461-96971 00 · Fax: 07461-9697109
Mobil 0170-2 43 74 68

Stellvertreterin: Angelika Straub

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

Stellvertreter: Lothar Graf

Krähenstraße 9, 78532 Tuttlingen
L.Graf@t-online.de
Tel. 07461-717 88 · Fax 07461-717 99

Schriftführer: Thomas Heizmann

Umlandstraße 46, 78604 Rietheim-Weilheim
fliesenbau@t-online.de
Tel. 07461-79501 privat, 07461-72568 Büro
Mobil 0171-773 58 96

Finanzen: Edmund Graf

Föhrenstraße 44, 78532 Tuttlingen
Edmund.Graf@kabelbw.de
Tel. 07461-81 31 · Fax 07461-81 80

Personal und Fortbildung: Walli Diener

Graneggweg 19, 78532 Tuttlingen
WalleDiener@web.de
Tel. 07461-48 45

Erweiterte Vorstandschafft

Badminton: Claudius Hilzinger

Brunnentalstraße 25, 78532 Tuttlingen
c.hilzinger@gmail.com
Tel. 07461- 1 40 81 73

Lauffreff: Rolf Brohammer

Grundweg 6, 78532 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, 78573 Wurmlingen
hhk.tut@gmx.de
Tel. 07461-77 03 14

Gymnastik: Franziska Ramadani

Emminger Straße 66, 78532 Tuttlingen
tsftut-franzi@online.de
Tel. 07461-16 59 85

Herrenfußball: Jovan Dobos

Rumpelstilzchenweg 7, 78532 Tuttlingen
dobajo@web.de
Tel. 07461-140 88 88

Erweiterte Vorstandschafft

Inline-Skating: Uwe Zeller

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

Mädchenfußball: Valentina Ramizi

Im Koppenland 1, 78532 Tuttlingen
tina_1-58@hotmail.com
Mobil 0173 465 33 31

Triathlon 1: Angelika Straub

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

Triathlon 2: Thomas Schmidt

Unter Jennung 80, 78532 Tuttlingen
schmidtthomas@online.de
Tel. 07461-7 58 93

Ausschuss

Cordula Grader, cordi-lou@gmx.de
Schwarzwaldstraße 3, 78532 Tuttlingen
Tel. 07462/26 93 67

Alexander Gruber, gruber@biscit.de
Waldstraße 17, 78532 Tuttlingen
Tel. 07462/94 50 63

Jürgen Jetter, juergenjetter@gmx.de
Brunnentalstraße 102, 78532 Tuttlingen
Tel. 07461/75 05 75

Dieter Keilbach, dieter.keilbach@skt-tut.de
Eugenstraße 25, 78532 TUT-Nendingen
Tel. 07461/70 21 00

Wolfgang Peters, petzi0408@web.de
Sonnhalde 11, 78532 TUT-Möhringen
Tel. 0152/04 58 72 94

Thomas Rudolf, ad-rudolf@versanet.de
Erich-Heckel-Weg 4, 78532Tuttlingen
Tel. 07461/72206

Thilo Seeburger, thilo.seeburger@gmx.de
Robert-Koch-Straße 33, Tuttlingen
Tel. 07461/4623

Silvia Steinert, silvia-steinert@gmx.de
Kolpingweg 38, Tuttlingen
Tel. 07461/78 02 31

Claus Wiest, c-d.wiest@t-online.de
Eibenweg 3, Wurmlingen
Tel. 07461/780 18 33

Kursangebot (siehe auch www.tsftut.de)

Bodystyling



Donnerstag

Kosten/Quartal:

Ansprechpartner: Cordula Grader

19.00 – 20.00 Uhr LURS-Turnhalle

Mitglieder: 12,00 Euro

Gäste: 30,00 Euro

Tel. 07462/269367

Badminton



Montag
Mühlau-Sporthalle

Donnerstag
LURS-Turnhalle

Dienstag
Holderstöckle-Turnhalle

Kosten/Quartal:

Ansprechpartner: Claudius Hilzinger

Alexander Stengelin

19.00 – 20.15 Uhr Jugend-Fortgeschrittene

(Claudius Hilzinger/Sebastian Lenhard)

19.00 – 20.15 Uhr Schlagtraining Hobby/Aktive (Alexander Stengelin)

20.15 – 21.15 Uhr Aktiven Training (Claudius Hilzinger)

20.15 – 22.00 Uhr Hobby/Freies Spiel

20.00 – 22.00 Uhr Aktive/Hobby/Freies Spiel

17.15 – 18.00 Uhr Kinder/Jugend/Anfänger ab 7 J.

18.00 – 19.00 Uhr Kinder/Jugend/Fortgeschrittene

Mitglieder: kostenlos

Gäste: 30,00 Euro

Tel. 07461/1408173

Tel. 0172/9118342

Figur-Step



Donnerstag

Kosten/Quartal:

Ansprechpartner: Isa Brückler

19.00 – 20.00 Uhr Mühlau-Halle

Mitglieder: 12,00 Euro

Gäste: 30,00 Euro

Tel. 07461/7607891

Rücken Fit 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 Neue Kurse zu erfragen bei Helga Krichel Tel. 07461/770314

Montag 15.30 – 16.00 Uhr Honbergstraße 10

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

Herrenfußball Ansprechpartner: Jovan Dobos Tel. 07461/1408888



Donnerstag 19.30 – 22.00 Uhr Umläufe Mai-Oktober
Freitag/Winter 19.00 – 22.00 Uhr Albert-Schweizer-Schule Oktober-April

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

Herz/Diabetikersport Ansprechpartner: Elke Beiswenger Tel. 07461/77953

Donnerstag 18.30 – 20.15 Uhr Schildrain-Turnhalle

Kursangebot (siehe auch www.tsftut.de)

Inline-Skating

Ansprechpartner: Alwin Wax
Ansprechpartner: Uwe Zeller

Tel. 07461/78771
Tel. 07461/770895



Montag
 Mittwoch
 Freitag
 Samstag

18.00 Uhr Treffpunkt: Nord-Bahnhof (Sommer), Lauftreff
 18.00 Uhr Treffpunkt: Parkplatz Karl Storz (Sommer), Inlinetreff
 17.30 – 20.00 Uhr IKG-Sporthalle, Training
 8.00 – 10.00 Uhr Stadionhalle (Winter), Training

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: Rolf Brohammer

Tel. 07461/76166



Dienstag

19.00 – 20.30 Uhr Parkplatz Hardt

April–September

Dienstag

19.00 – 20.30 Uhr IKG Sporthalle

Oktober–März

Kosten/Quartal:

Mitglieder:

kostenlos

Gäste:

erwünscht *2

Mädchenfußball

Ansprechpartner: Valentina Ramizi

Tel. 07461/15590



Montag/Donnerstag

18.00 – 19.30 Uhr Umläufe

April–November

Donnerstag

19.00 – 20.30 Uhr LURS-Turnhalle

November–März

Kosten/Quartal:

Mitglieder:

kostenlos

Gäste:

erwünscht

Kursangebot (siehe auch www.tsftut.de)

Nordic Walking

Ansprechpartner: Rita Wäschle

Tel. 07461/4605



Montag
Montag

Senioren/Anfänger

14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Winterzeit

16.30 – 18.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Sommerzeit

Mittwoch
Mittwoch

Geübte, Rebecca Eberhart

Tel. 07461/78271

15.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Winterzeit

18.30 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Sommerzeit

Dienstag

Anfänger/Fortgeschrittene

Elke Beiswenger, Tel. 07461/77953, Werner Riess, Tel. 07461/6734

18.30 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi

Kosten/Quartal:

Mitglieder: 12,00 Euro

Gäste: 30,00 Euro

Pilates

Ansprechpartner: Helga Krichel

Tel. 07461/770314

Montag

10.15 – 11.15 Uhr Haus der Senioren

Kosten/Quartal:

Mitglieder: 30,00 Euro

Senioren-sport**Ansprechpartner: Helga Krichel****Tel. 07461/770314**Montag
Montag9.15 – 10.15 Uhr Haus der Senioren
14.00 – 15.00 Uhr Haus der Senioren, Hochaltrige**Kosten/Quartal:****Mitglieder:** 12,00 Euro
Gäste: 30,00 Euro

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

Donnerstag

18.15 – 19.05 Uhr Mühlau-Halle

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

Kursangebot (siehe auch www.tsftut.de)

Triathlon**Ansprechpartner: Thomas Schmid****Tel. 07461/75893**

Wintertraining, Herbstferien bis 14. März

Montag	17.30 bis 18.30 Uhr	LURS Halle	Laufen, Spiele, Hallen-Biathlon Gymnastikraum Hallentraining
--------	---------------------	------------	---

Sommertraining ab 28.03. bis Sommerferien

Montag	17.30 bis 18.45 Uhr	Tuwass	Koppeltraining, MTB oder Rennrad u. Laufen
--------	---------------------	--------	--

Herbsttraining, Sommerferien bis Herbstferien

Montag	17.45 bis 18.45 Uhr	Tuwass	Lauftraining
--------	---------------------	--------	--------------

Ganzjähriges Trainingsangebot

Montag	18.45 bis 20.00 Uhr	Tuwass	Schwimmtraining	Christoph Haller (TG)
--------	---------------------	--------	-----------------	-----------------------

14. Sept. bis Ende Mai

Mittwoch	18.00 bis 19.00 Uhr	Stadion	spezielles Lauftraining	Angelika Straub
----------	---------------------	---------	-------------------------	-----------------

8. Juni bis 20. Juli (bei guter Witterung)

Mittwoch	17.30 bis 19.00 Uhr	Freibad	Einsteiger wettkampfspezifisches Triathlon-Training:	Ilka Diener Angelika Straub
Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr	Freibad	Fortgeschrittene	Thomas Schmidt
Donnerstag	17.45 bis 18.45 Uhr	Tuwass	Lauftraining	Thomas Schmidt
Donnerstag	18.45 bis 20.00 Uhr	Tuwass	Schwimmtraining	Christoph Haller (TG)
Freitag	16.45 bis 17.45 Uhr	Tuwass	Schwimmen Einsteiger	Monique Haller
Freitag	17.30 bis 19.00 Uhr	Tuwass	Schwimmen Fortgeschrittene	Benedikt Hitzler Johannes Hitzler
Freitag	19.45 bis 21.15 Uhr	Tuwass	Schwimmen Langstrecke	Christoph Haller (TG)

November bis Ende März nach Absprache

Samstag	10.15 bis 11.30 Uhr	Fitness Forum bzw. Hirnbühl	Spinning Bike bzw. Ski-Langlauf	Ralph Baumgärtner Michael Diener
Samstag	nach Absprache	Stadion	Rennrad-Training	Ralph Baumgärtner Thomas Schmidt

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Kursangebot (siehe auch www.tsftut.de)

Laufen für Kinder

Ansprechpartner: Angelika Straub

Tel. 07463/7240

Mittwoch

18.00 – 19.00 Stadion Lauftraining in Kooperation mit Triathlon

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: 30,00 Euro

Walking

Ansprechpartner: Peter Hauser

Tel. 07462/7864



Montag

19.00 – 20.00 Uhr Umläufe

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: 30,00 Euro

Yoga (1)

Ansprechpartner: Heinz Pfindel

Tel. 07463/5926

Mittwoch

17.30 – 19.00 Uhr Gemeindehaus St. Josef

Mittwoch

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.

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



Bahnhofstraße 83
78532 Tuttlingen
Telefon 84 30

SPIELZEIT 11 / 12



außerdem in
dieser Spielzeit

SWR BIG BAND feat.
PAUL CARRACK
MARLIS PETERSEN
HÄNSEL UND GRETEL
DON GIOVANNI
DIE AMIGOS
DAS HAUS AM SEE
HARRY & SALLY



Hubert von Goisern

Mi. 30.11.
SWR1 POP & POESIE

So. 18.12.
AURELIUS SÄNGERKNABEN
mit der Württ. Philharmonie

So. 01.01.
NEUJAHRSKONZERT
Johann Strauß Orch. Budapest

Sa. 14.01.
SCHANDMAUL & Gäste
„Traumtänzer“-Tour 2012

So. 22.01.
HUBERT VON GOISERN
„EntwederUndOder“-Tour 2012

So. 05.02.
„WACHGEKÜSST“
Das Dornröschen-Musical von
C. Berg u. Konstantin Wecker

Sa. 11.02.
DETLEV JÖCKER
„Willkommen im Tamusiland“

TICKETS & INFOS

Ticketbox, Tuttlingen, Königstr. 13

Tel. 07461/910 996

www.tuttlinger-hallen.de

STADTHALLE
TUTTLINGEN



SPIELZEIT 11/12

**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.

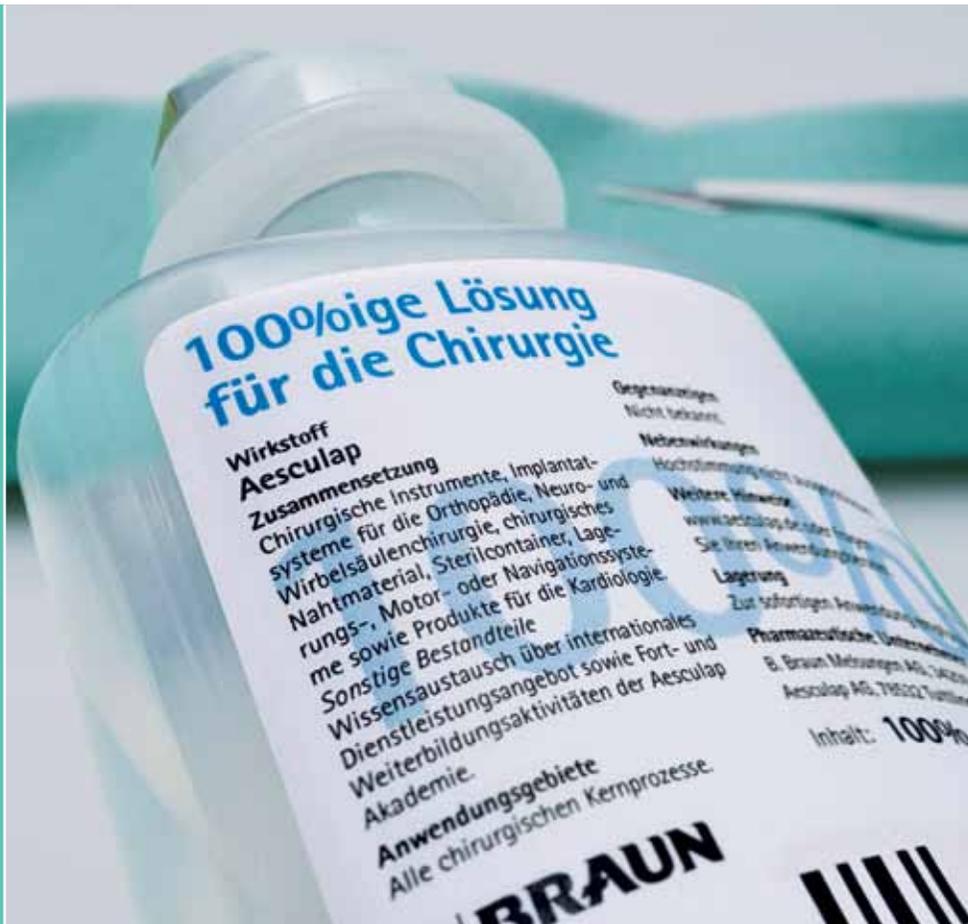
Eintrittsdatum: Kündigungen sind nur schriftlich zum Jahresende möglich.

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



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 Tuttingen | 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 Tuttingen
Tel. 0 74 61-940 0
Fax 0 74 61-940 8 000

www.chiron.de