



AUCH FLASCHEN KÖNNEN
ERFOLGREICH SEIN



Hirsch Sport Weisse – Europas bestes leichtes Weizenbier.
5 mal in Folge Platz 1 beim European Beer Star.



TST
DEIN SPORTVEREIN

AKTUELL
MÄRZ 2012

ZUMBA KINDERTURNEN
BODYSTYLING FIGUR-STEP
FLEXIBAR RÜCKENFIT

SELBSTVERTEIDIGUNG
TAE BOX FIGHT & FUN
STEP-MIX

SENIORENSPORT JAZZTANZ
HERZ- UND DIABETIKERSPORT
KINDERFUSSBALL PILATES

INLINESKATING YOGA
WASSERGYMNASTIK
MÄDCHENFUSSBALL



Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965

Inhalt

Fusion TSF/ESV	2
Der TSF-Vorstand informiert	3
TSF/ESV-Sportheim	4
Badminton	6
Gesundheitssport	9
Herrenfußball	13
Lauffreff Rolf Brohammer	15
Lauffreff Oskar Martin.....	16
Lauffreff Thilo Seeburger	24
Laufen für Kinder	25
Yoga.....	27
Termine	31
Neue Mitglieder	33
Runde Geburtstage	33
Inserenten.....	34
Vorstandschaft	35
Erweiterte Vorstandschaft	35
Ausschuss	35
Kursangebot	36
Mitgliedsbeiträge.....	45
Beitrittserklärung	47

Impressum



Vereinsmitteilungen der
Tuttlinger Sportfreunde
Auflage: 1000 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:

R. Brohammer, W. Diener,
J. Dobos, L. Graf, J. Hauser,
P. Hauser, C. Hilzinger, H. Krichel,
O. Martin, M. Mussgnug, H. Pfindel,
Th. Seeburger, A. Straub

Redaktionsschluß für die nächste TSF
Aktuell-Ausgabe: **15. Juni 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 Mussnug
1. Vorsitzender
mussnug@aol.com*

**Der Vorstand der Tuttlinger Sportfreunde e. V. 1965
heißt alle Mitglieder des Eisenbahner Sportvereins
ganz herzlich willkommen!**



Liebe Sportfreunde,

die Zeit um den Jahreswechsel 2011/2012 bedeutet für die Tuttlinger Sportfreunde einen „historischen Einschnitt“. Dank der großen Konsensfähigkeit aller Beteiligten und der juristischen Unterstützung unseres Ex-Präsidenten Olaf Hummel ist es uns in relativ kurzer Zeit gelungen, die Fusion des Eisenbahner Sportvereins (ESV) mit den Tuttlinger Sportfreunden zum Abschluss zu bringen. Der Verein der Tuttlinger Sportfreunde verfügt nun über eine sehr gepflegte Anlage inklusive Vereinsheim und drei Tennisplätzen. Unser Dank gilt den ESV-Vorständen und -Mitgliedern, von denen viele mit „Herzblut“ zum Teil jahrzehntelang an der Anlage hängen und sich für diese engagiert haben. Dieses „Geschenk“ bedeutet für uns aber gleichzeitig auch eine Verpflichtung: wir wollen die Anlage mit Leben erfüllen, einen sozialen wie sportlichen Treffpunkt errichten, aber nicht zuletzt auch die Interessen der Eisenbahner wahren. Verschiedene Arbeitskreise sind aufgestellt worden, um entsprechend voranzukommen.

Mein Appell gilt nun allen, den neuen und alten TSF-Mitgliedern, das zusätzliche Sportangebot (Tennis, Volleyball) zu nutzen, sich im Vereinsheim zu engagieren und dieses zu besuchen. Der Saisonbeginn für Tennis bzw. die Eröffnung des Vereinsheims ist ab dem 1. Mai 2012 vorgesehen (event. früher, wird bekannt gegeben). Wir freuen uns auf die neuen Möglichkeiten in unserem Verein.

Manfred Mussnug



Lothar Graf
stellvertr. Vorstand
L.Graf@t-online.de

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

die Vorbereitungen für den Sportbetrieb auf dem Gelände des ehemaligen ESV, insbesondere der Tennisanlage, sind angelaufen und der Spielbetrieb soll ab dem 1. Mai 2012 möglich sein. Ich würde mich freuen, wenn die Anlage zukünftig von möglichst vielen Mitgliedern genutzt und damit schließlich das Vereinsleben gefördert wird.

Für eine Übergangszeit von zwei Jahren bis zum 31. Dezember 2013 haben wir folgende Bedingungen für die Nutzung der Tennisplätze mit den ehemaligen ESV-Mitgliedern abgestimmt:

TSF-Jahresmitgliedsbeitrag für ehemalige ESV-Mitglieder 18,00 €. Zusatzbeitrag für die saisonale Nutzung der Tennisanlage 45,00 €/a für alle aktiven Mitglieder. Diese Nutzung ist mit der Verpflichtung einer einmaligen Bewirtung pro Jahr aller aktiven Spieler im TSF/ESV-Sportheim sonntags von 10.00 bis ca. 22.00 Uhr und dienstags von 17.00 bis ca. 22.00 Uhr, also an zwei Tagen, verbunden. Aktive Tennisspieler, die keine Bewirtung übernehmen wollen, können sich mit einer einmaligen Zahlung von 100,00 € in die Vereinskasse von dieser Verpflichtung befreien.

Vereinsmitglieder, die nur gelegentlich Tennis spielen, können den Platz für eine Gebühr von 3,00 €/Stunde/Person mieten. Nichtmitglieder bezahlen 4,00 €/Stunde/Person. Die organisatorische Struktur für die Platzreservierung, den Gebühreneinzug und die Schlüsselübergabe wird der TSF-Vorstand noch rechtzeitig festlegen. Für Auskünfte stehen Wilko Nagy, Tel. 07461/1629-82 und Alexander Kämpf, Tel. 0151/2641 42 02 zur Verfügung.

Der TSF-Vorstand freut sich auf viele Begegnungen mit aktiven und passiven Mitgliedern auf dem ehemaligen ESV-Gelände.

Mit sportlichen Grüßen
Lothar Graf



Saisonbeginn



*Peter Hauser, Übungsleiter Walking
peter.g.hauser@web.de*



Saison Ende

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde

herzlich willkommen im TSF/ESV Sportheim, ja so soll es in Zukunft heißen. Herzlich willkommen, lassen Sie sich entführen in die gemütliche Atmosphäre unseres Sportheimes. Bei einem frisch gezapften Bier oder einem Viertele Wein und dazu das was die Küche empfiehlt. Fast alles, was Sie genießen können, stammt auch aus der Region und wird frisch gekauft und frisch verarbeitet. Wir wollen saisonal alle angebotenen Lebensmittel aus der Region von einheimischen Lieferanten beziehen.

Künstliche Geschmacksverstärker werden bei den von uns angebotenen Speisen nicht verwendet.

Wir wollen die bisherige Tradition der ehrenamtlich tätigen ESV-Mitglieder übernehmen und das Essenangebot gemäß der bisherigen Speisekarte in gewohnter Weise fortsetzen. Ergänzend dazu werde ich mich – in Erinnerung an meine Ausbildung zum Konditor – bemühen, Ihnen zusätzlich immer wieder zum Kaffee auch selbstgebackenen Kuchen anzubieten. Als Freund insbesondere der schwäbischen Küche möchte ich auch gerne das Angebot mit Spezialitäten aus Großmutterns Zeiten und aus der badischen Küche gelegentlich ergänzen.

Als Eröffnungstermin ist der 1. Mai 2012 vorgesehen. Sollten die geplanten Renovierungsarbeiten früher abgeschlossen werden können, wäre auch bei geeignetem Wetter ein Termin an Ostern für mich vorstellbar. Der Eröffnungstermin wird in jedem Fall unter „Tuttlingen kurz“ im Gränzbote veröffentlicht. Ebenfalls nach dem Muster unserer ehemaligen ESV-Mitglieder werde ich gemeinsam mit ehrenamtlichen Helfern die Gastronomie jeweils sonntags und an Feiertagen von 10.00 Uhr bis 22.00 Uhr sowie dienstags von 17.00 Uhr bis 23.00 Uhr anbieten.

Gastronomie im TSF/ESV-Sportheim

Gemeinsam mit dem TSF-Vorstand würde ich mich sehr freuen, wenn Sie, liebe Mitglieder, auch mit Ihren Freunden Ihre Freizeitaktivitäten an diesen Tagen mit einem Besuch des TSF/ESV-Sportheims verbinden würden. Es lockt Sie nicht nur ein sehr preiswertes Speisen- und Getränkeangebot sondern bei gutem Wetter auch ein sehr gemütlicher Biergarten.

Mit diesem TSF/ESV-Sportheim verfügen die Tuttlinger Sportfreunde nun über völlig neue Möglichkeiten zur Pflege der Geselligkeit. Neben den regelmäßigen monatlichen Sitzungen des TSF-Vorstands, teilweise mit erweitertem Vorstand und Ausschuss, können auch alle Vereinsfeste in Abstimmung mit dem Bewirtungsteam auf dem Gelände stattfinden. Das Sportheim selbst bietet Sitzplätze für 40 Gäste und der Biergarten kann bei gutem Wetter beliebig erweitert werden. Ein Fernsehgerät zum gemeinsamen Verfolgen von Sportsendungen ist ebenfalls vorhanden. Außerhalb der Saison kann das Sportheim auch für private Feste zu sehr günstigen Preisen angemietet werden.

Ich würde mich über regen Besuch in unserem neuen Vereinsmittelpunkt sehr freuen.

Ihr
Peter Hauser



TSF/ESV-Sportheim



Anlage mit nutzbarer Grünfläche



Biergarten-Terrasse



*Claudius Hilzinger
Abteilungsleiter
c.hilzinger@gmail.com*



Erfolgreicher Saisonverlauf der ersten Mannschaft (Saison 2011/2012)

Unsere erste Mannschaft hält sich wacker in der neuen Liga. Nach dem Aufstieg von der Bezirksliga in die Landesliga haben wir mit nur zwei Unentschieden, keiner Niederlage und nur einem Punktrückstand auf Platz eins knapp die Herbstmeisterschaft verpasst.

Den Auftakt in die Rückrunde konnten wir mit 6:2 daheim gegen Rottweil für uns entscheiden und haben im Spitzenspiel am 25. Februar 2012 gegen den Tabellenersten Konstanz mit einer hervorragenden Mannschaftsleistung ebenfalls mit 6:2 daheim brillieren können. Mit dem anschließenden Sieg gegen Zizenhausen III (5:3) war der letzte Spieltag dann perfekt. Mit den beiden letzten Siegen konnten wir nun an Konstanz mit zwei Punkten Vorsprung vorbeiziehen und die Tabellenführung übernehmen.

Nun warten noch drei spannende Spiele auf uns. Sollten wir, wie in der Hinrunde, die anstehenden Begegnungen für uns entscheiden können, wäre der Weg in die Verbandsliga Südbaden im Aufstiegsjahr geebnet.

Unsere zweite Mannschaft kämpft

wieder in der Kreisliga Schwarzwald und hat sich in der Rückrunde schon zwei Unentschieden erkämpfen können. Trotz Verletzungsausfällen und oft dezimierter Besetzung schlagen sie sich gut und verpassen öfter nur knapp ein Unentschieden oder gar einen Sieg.

Hier unser letzter Heimspiel-Termin für diese Saison (ggf. mit Meisterschaftsfeier):

Samstag, 24. März 2012, 15 Uhr

TSF I vs. Donaueschingen

TSF II vs. Gottmadingen II

Jugend-Turniere

Unsere Jugend hat wieder an den Ranglistenturnieren der aktuellen Saison teilgenommen (wir berichteten bereits im November 2011 in TSV Aktuell). Einige von ihnen haben sich auch für das weiterführende Bezirksranglistenturnier qualifiziert und nahmen in Schweningen im Dezember 2011 daran teil. So konnten sie sich auch gegen Jugendliche aus dem ganzen Bezirk Südbaden messen. Stefanie Waidner erspielte sich einen siebten Platz in der Altersklasse U13

Badminton

Mädchen/Einzel. Lennart Schmitz und Marcel Züfle platzierten sich in einem großen U15 Jungen/Einzel-Feld auf den Plätzen 22 und 24.

Abteilungsversammlung im April 2012

Unsere diesjährige Abteilungsversammlung wird im April stattfinden. Wie gewohnt, erhaltet Ihr wieder per E-Mail und im Training die Einladungen mit genauen Informationen (wo, wann, etc.).

Zur Wahl stehen dieses Jahr folgende Ämter:

Stellv. Abteilungsleiter/in, Sportwart, Jugendwart und ein Ausschussmitglied (Beisitzer).

Sportliche Grüße
Euer Claudius



H austechnik - heute !

A uch für Sie die passende Lösung !

E lektroarbeiten aller Art aus einer Hand !

N eue Klimageräte - bringen angenehme Atmosphäre!

S olar Therm Anlagen - die Sonne wärmt Ihr Wasser!

E ndlich überall erreichbar - ISDN !

L eistungen für Sie - Sprechen Sie uns an !

HAENSEL-ELEKTRIK

Fürstensteinweg 15
78532 Tuttlingen

Tel. 07461 / 6478
Fax 07461 / 73891



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



Helga Krichel
Übungsleiterin
hhk.tut@gmx.de



Michael Grader
Fitnesstrainer



Trainerwechsel bei „Rücken fit“ mittwochs in der Schildrain-Turnhalle

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

nicht von heute auf morgen, sondern lange angekündigt, werde ich ab März 2012 meine Gymnastikgruppe an Michael Grader abgeben.

Vor genau 10 Jahren übernahm ich die Funktionsgymnastik von Gerlinde Störkle. Über den Daumen gepeilt sind es über 400 Übungsstunden, die wir zusammen verbrachten. Freude an der Bewegung zu vermitteln, das ist und bleibt mein Anliegen. Die Übungsstunden abwechslungsreich gestalten und den Spannungsbogen von einer Woche zur anderen zu halten, ist mir sehr wichtig, dazu auf den eigenen Körper hören, dann wird das Training erfolgreich sein.

Jetzt höre ich auf meinen eigenen Körper, der mir seit einiger Zeit unüberhörbar vermittelt, mit dem Abendtraining aufzuhören. Deshalb „**Rollentausch**“! Als Vertretung von Michael Grader werde ich gerne weiterhin zur Verfügung stehen.

Michael Grader danke ich, dass er hin und wieder als meine Vertretung das Training übernehmen konnte, so dass die Teilnehmer die Möglichkeit bekamen, ihn kennen zu lernen. Ich wünsche der Gruppe weiterhin viel Freude an der Bewegung und viel Erfolg beim Mittwochabendtraining.

Friedrich Rückert meinte treffend:
Füge dich der Zeit, erfülle deinen Platz und räum ihn auch getrost: Es fehlt nicht an Ersatz.

Helga Krichel

*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*

Klaus
riebe
MALERGESCHÄFT

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



Gesundheitssport beim TSF:

Mit Rita:

Montags: **Nordic-Walking für Senioren** 15.30 – 17.00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Pizzeria Da Luigi

Mittwochs: **Nordic-Walking 70 +** 09.30 – 11.00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Pizzeria Da Luigi

Mit Elke:

Montags: **Nordic-Walking für Diabetiker** (von April bis Oktober)
18.00 – 19.30 Uhr Treffpunkt Pizzeria Da Luigi

Dienstags: **Nordic-Walking für Anfänger und Fortgeschrittene**
(ganzjährig) 18.30 – 20.15 Uhr, Treffpunkt Parkplatz
Pizzeria Da Luigi

Mittwochs: **XCO-Walking** (Kurs 10 mal) 17.30 – 18.45 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Pizzeria Da Luigi

Donnerstags: **Herzsport und Diabetikersport** in der Schildrain-Turnhalle
18.45 – 20.15 Uhr

Anmeldung und Information unter der Telefonnummer 074 61/4605
(Rita Wäschle).



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





*Jovan Dobos
Abteilungsleiter
dobajo@web.de*



Hallo, liebe Sportfreunde,

nach den vielen Freizeitaktivitäten haben wir, die Herrenfußballer, das Jahr 2011 mit zwei weiteren Events ausklingen lassen. Am Samstag, den 26. November 2011, nahmen wir bereits zum 4. Mal am Paul Wirth Fussballturnier in Mühlheim teil. Wir schieden – trotz guter Leistung der Mannschaft – leider schon in der Vorrunde aus. Aber Spass hat es trotzdem gemacht! Wir belegten Platz 11 von 14. Die „Alten Herren“ des VfL Mühlheim gewannen den Pokal, wie bereits schon öfters in den vergangenen Jahren.

Unseren Jahresabschluss feierten wir mit einer schon traditionellen Wanderung. Wir trafen uns am Samstag, den 17. Dezember 2011 bei Falko in Nendingen. Mit Weihnachtsplätzchen und von Alwin gezauberter Feuerzangenbowle läuteten wir den Abend ein. Danach ging es nach Mühlheim, wo der Nachtwächter bereits auf uns wartete. Durch enge Gassen führte er uns durch Mühlheims Oberstadt und erzählte viele interessante Geschichten und Anekdoten, sogar alte Nachtwächterlieder stimmte er an.

Weihnachtlich eingestimmt und begeistert von dieser alten Tradition gingen wir dann völlig durchfroren in die „Krone“ zu einem zünftigen Abendessen. Nachdem sich alle gestärkt hatten, ließen wir den Abend bei „Schrottwichteln“ und Filmen/Bilderpräsentationen unserer letztjährigen Aktivitäten ausklingen.

Jovan Dobos

Herrenfußball



Der harte Kern der Aktiven

Mühlheimer Nachtwächter-Tour



Weihnachtsfeier in der "Krone"



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

Lauftreff 2012 mit großem Programm

Ungebrochen gut war auch an kältesten Tagen die Beteiligung an unseren Trainingsabenden. Das macht Hoffnung auf weiteren Läuferzuwachs in den kommenden Wochen und Monaten. Deshalb werden in Kürze zu Oskar Martin, Hubert Grunenberg und mir vier weitere Lauftreff-Betreuer, nachdem sie ihren Lehrgang in Isny erfolgreich absolviert haben, zu uns stoßen. Ab März bereiten sich die 15 Marathonnovizen des Gränzbote-Laufteams mit uns auf run&fun vor. Gemeinsam trainiert wird immer dienstags, freitags und sonntags.

Im April findet die jährliche Abteilungsversammlung statt. Im Mai und Juni sind wir bei verschiedenen Laufveranstaltungen präsent, mit run&fun als ersten Saisonhöhepunkt. Auf große Fahrt gehen 40 Laufbegeisterte vom 6. bis 10. September zum Medoc-Marathon nach Bordeaux. Dieses Laufspektakel zieht jedes Jahr 8500 Teilnehmer aus der ganzen Welt in seinen Bann. Gelaufen wird 2012 in historischen Kostümen und an jedem Verpflegungspunkt gibt es Wein und verschiedene Leckereien bis hin zu Käse, Schinken und sogar Austern.

Nicht umsonst nennt sich diese Laufveranstaltung „längster Marathon der Welt“. Das größte Ereignis in diesem Jahr wird sicherlich der 1. Tuttlinger Silvesterlauf werden. Zusammen mit dem Hauptverein organisiert der Lauftreff diese Veranstaltung.

Schnelle und attraktive Laufstrecken über 5 km und 10 km sollen für spannende Rennen sorgen. Für Walker bietet sich ebenfalls die Möglichkeit über 5 km an den Start zu gehen. Ein kleines Rahmenprogramm und die Siegerehrung in der IKG-Aula werden die Veranstaltung abrunden. Wertvolle Sachpreise für die Schnellsten und Urkunden für alle gibt es natürlich auch. Erfreulich, dass uns die Stadt Tuttlingen und verschiedene Sponsoren, ihre Unterstützung zugesagt haben. Es gibt auch bereits eine eigene Homepage mit weiteren Informationen. www.Silvesterlauf-Tuttlingen.de.

Alle gesundheitsbewussten oder sportlich orientierten Läuferinnen und Läufer können jederzeit bei unseren Trainingsabenden einsteigen. Durch Laufen wird man zwar kein neuer Mensch, aber man fühlt sich wie neu.

Rolf Brohammer
Abteilungsleiter Lauftreff



Oskar Martin
Pressewart Lauftreff TSF
O.Martin@TSFtut.de

Liebe Läuferinnen und Läufer,

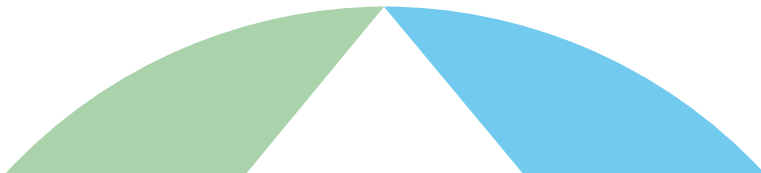
kaum hat das neue Jahr begonnen, zeigen unsere Lauftreffler/innen und Sportler von der Triathlonabteilung wie gut sie sich im vergangenen Jahr vorbereitet und trainiert haben. Nachholen wollen wir die Wettbewerbe und Geschehnisse nach dem letzten Aktuell-Bericht. Nach den „Bräunlinger-Marthontagen“ wurde es etwas ruhiger im TSF-Laufgeschehen. Gut besucht waren bis heute immer die Trainingsabende, die am Dienstag ihren Anfang am IKG-Gymnasium und am Freitag am Stadion-Sportplatz hatten. Wie bereits berichtet konnten wir immer starke Teilnehmerzahlen beobachten! Nicht zuletzt ein Erfolg, der

durch die Teilnahme und die Betreuung bei den run&fun Wettbewerben durch unsere „Alten“, entstanden ist.

Lassen wir nun Zahlen und Plätze sprechen! Euer Berichterstatter lief in seinem Herbsturlaub im Engadin von Pontresina nach Bever (1.800 m Meereshöhe) die 10,5 km Strecke in schwachen 1:04 Std., doch es langte zum 1. Platz bei den Männern M 80. (Sogar noch 21 Minuten schneller als der Letzte!)

Silberdistel Alb-Cup, 6 Läufe bis zum 16. Oktober 2011.

Bei der Gesamtwertung gab es für Ulrike Knoll den 2. Platz W 35 nach dem 5. im Vorjahr und 1. Platz bei der Klas-



DIE WOHNBAU



*Laufgarde der TSF,
Foto INTERSPORT Butsch*

se W 35! Unser Verein belegte außerdem noch den 5. Platz beim Alb Cup!

Sportler der Tuttlinger-Sportfreunde beim Frankfurt Marathon am 30. Oktober 2012

Nicht unter den vordersten Läufern der 15.000 Teilnehmenden bei diesem beliebten Marathon, aber doch im Mittelfeld zu finden, waren unsere Läuferinnen und Läufer des Laufteams der Tuttlinger Sportfreunde e.V. Und unser Langstreckenass Thomas Heizmann lief persönliche Bestzeit bei diesem Marathonlauf. Mit einer Zeit von 3:02 Std. kam er in die Nähe der magischen 3 Stundengrenze! Und wir sind sicher, dass diese Hürde demnächst überwunden wird. Auch unsere anderen Athleten hielten sich wacker und erreichten alle das Ziel. Die Wetterbedingungen waren für diesen Lauf bestens: 13 Grad plus, kein Wind und trocken. Und nur glückliche Gesichter waren bei unseren Laufsportlern zu sehen. Eine gute Zeit lief auch unsere Andrea Seyfried, 3:18 Std. gleichzeitig persönliche Bestzeit! Dieter Keilbach

kam in der Zeit von 3:16 Std., Thilo Seeburger in 3:58:38 Std., Christoph Faude in 3:37:53 Std., Rolf Brohammer, unser Abteilungsleiter, in 3:55 Std., Inge Höckele in 5:11 Std. ins Ziel. Unsere TSF-Laufsportler zeigten wieder einmal ihre in vielen Trainingsstunden erworbene gute Laufverfassung!

DLV Laufabzeichen 2011 erringt der TSF-Lauftreff am 12. November 2011. Nicht weniger als 45 Laufwillige fanden sich zu diesem Termin am TuWass ein, um die Vorgaben für dieses zu erfüllen. Eine bunt nach Alter gemischte Schar, von 12 bis 80 Jahren lauschten den Anweisungen des Lauftreffleiters Rolf Brohammer. Und gleich darauf liefen die nach Können eingeteilten drei Gruppen in Richtung Donau los. Die Einstunden-Läufer hatten bei den ersten Häusern in Möhringen etwa



*Erfolgreiches Quartett in Frankfurt,
Foto privat*

Lauftreff



... vor dem Start, lustig geht's her,
Foto privat

die Hälfte ihrer geplanten Zeit erreicht und liefen an das TuWass zurück. Die Zwei-Stundengruppe hatte noch einiges mehr vor sich. Sie lief vom Möhringer Bahnhof in einem Bogen am Lokschuppen vorbei und immer donauabwärts bis zum Strahlensteg



... lang geht's nicht mehr, Foto privat

am nördlichen Teil des Stadions. Von hier wieder zurück bis zum Ausgangspunkt. Hier warteten schon die Läuferfrauen um mit Gebäck, Kuchen, Tee und Sprudel die etwas müden Sportlerinnen und Sportler zu erfrischen. 30 Personen schafften die Zweistunden-Bedingung und 15 das Laufabzeichen für eine Stunde. Abends sah man 37 Personen gut erholt in einer Gaststätte beim fröhlichen Erzählen und Vespers. Der TSF-Laufftreff: eine muntere leistungsstarke Sportlergruppe!

Andrea Hellmann

Tuttlinger
Kleiderpflege

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

Annahme: Teppichreinigung, Lederreinigung

Wir reinigen

schnell
schonend
sauber
gepflegt



Aktive beim Laufabzeichen

Tuttlinger Sportfreunde bei Adventsläufen

Auch im Spätherbst sieht man die Läuferinnen und Läufer der Lauftreffabteilung der Tuttlinger Sportfreunde bei den Cross-Wettbewerben. So starteten gleich 7 Sportler/innen beim Adventslauf in Stein am Rhein beim 31. Staaner-Stadtlauf mit guten Laufergebnissen.

Schnellste Zeit beim Halbmarathon erzielte Dieter Kästle in 1:26 Std. Christof Faude kam in 1:33 Std., Rolf Brohammer in 1:40:14, Thilo Seeburger in 1:43:26, Sabine Epp in 1:58:24, Hubert Grunenberg in 1:58, Maria Keller in 2:26:47 Std. über die Ziellinie.

Am gleichen Tag war der Weidener Adventslauf, bei dem unsere Athleten dreimal in ihren Läufen den ersten Platz belegten. Dies waren: Thomas Roser, 1. Platz M 45/ 5,9 km in 23 Min., Marc Schmidt 1. Platz Schüler M 14 über 2,4 km in 8:35 Min., Tim Schmidt 1. Platz Schüler M 12 über 2,4 km in 8:46 Min., Thomas Schmidt 3. Platz M 45 über 5,9 km in 25:39 Min. Die Witterungsbedingungen waren nicht so gut:, böiger Gegenwind, minus 2 Grad und ekelhafte Steigungen.

Jahres-Abschlusslauf des Lauf- teams unserer Lauftreffabteilung

Am Dienstag, dem 20. Dezember versammelte sich eine große Schar zum offiziellen Abschlußlauf des zu Ende gehenden Jahres. Nicht weniger als 31 Läuferinnen und Läufer trafen sich am Immanuel-Kant-Gymnasium, um die altbekannte Laufstrecke donau- lang nach Möhringen zu bewältigen.

Und danach versammelten sie sich im Foyer der Mühlau-Sporthalle, um gemeinsam bei fröhlichem Geplauder, bei Punsch und Glühwein (leichtem!) und Weihnachtsgebäck den letzten offiziellen Trainingstag zu beschließen.

Crosslaufserie 3. Station in Trossingen 2012

Kaum hat das neue Jahr begonnen, starteten unsere Jugendlichen und Erwachsenen wieder bei Wettbewerben. In Trossingen, wo der 3. Wertungslauf der Crosslauf-Serie Zollern-Schwarz- wald stattfand, taten sich besonders unsere Schülerläufer hervor. Von den 13 Starter/innen kamen nicht weniger als 8 Sportler zur Ehrung auf das Siegerpodest. Dies ist umso bemerkenswerter, da die Bodenverhältnisse alles andere als lauffreundlich waren! Es gab teilweise eisige und rutschige Passagen. Bei der Langstrecke über 8.000 m stürmte bei den Frauen W 45 Silvia Steinert in 38:45 auf den 1. Platz. Ebenfalls bei den 8.000 m liefen Fabian Leuthner, 1. Platz M Jgd. B in 36:18 Min. und Anabel Steiner W Jgd. B fast gleichzeitig in 36:25 Min. ins Ziel. Thomas Schmidt startete über 2.500 m und lief 10:31 Min., das den 1. Platz in der AK M 50 bedeutete. Die Jugend-

lichen über dieselbe Strecke waren Phil Graumann, 3. Platz, Jgd. M A, in 10:47 Min. und Carina Rudolf, Jgd. W B, die in hervorragenden 9:43 Min. den 1. Platz belegte. Bei der 1.800 m Strecke lief der Schüler Marc Schmidt in der Klasse M 15 auf den 2. Platz in 6:26 Min.. Auch über 1.250 m wurde in Trossingen gelaufen. Hier war Eric Diener erfolgreich: 1. Platz M 12 in 4:26 Minuten. Etwas schneller Tim Schmidt M 13 in 4:20 Min. Thorsten Brendle erreichte den 6. Platz in 5:22 Min. ebenfalls M 13. Nun gab es noch die 900 m Strecke. Jan Diener sicherte sich den 1. Platz bei den Schülern M 10 in 3:11 Min., Simon Jetter wurde 4. bei den Schülern M 11 in 3:23 Min., Ingo Steinert rannte in 3:53 Min., ebenfalls bei



Start Cross Trossingen, Foto hkb Bucher

den Schülern M 11 ins Ziel. Außerdem belegte die Schülermannschaft B vom TSF Tuttlingen den 1. Platz über 1.250 m in 14:08 Min.. Über den Nachwuchs braucht es uns nicht bange sein.

Unterkirnacher Ackerloch-Crosslauf

Im Rahmen der landesoffenen Crosslaufserie Zollern-Schwarzwald fand der erste von vier Läufen am Samstag, dem 19.11.2011, in Unterkirnach am Ackerloch-Grillschopf statt. Bei sonnigem Wetter und angenehmen Temperaturen fanden sich auch viele Zuschauer an der Laufstrecke ein. Die Läufer der Tuttlinger Sportfreunde dominierten in einigen Klassen. Valentin Wernz lief auf der Mittelstrecke Tagesbestzeit. Insgesamt wurden acht Podest-Plätze in der Einzelwertung und vier in der Teamwertung erzielt. Hier die Ergebnisse.

Einzelwertungen:

Jan Diener	
Jg. 2002 Schüler-C, 750 m	
1 Runde, 2:40 Min.	Platz 1
Simon Jetter	
Jg. 2001 Schüler-C, 750 m	
1 Runde, 2:51 Min.	Platz 3



Jugendläufer Cross, Foto hkb Bucher



Start Cross Trossingen, Foto hkb Bucher

Lauftreff

Ingo Steinert
 Jg. 2001, Schüler-C, 750 m
 1 Runde, 3:05 Min. Platz 10

Eric Diener
 Jg. 2000, Schüler-B, 1500 m
 2 Runden, 5,49 Min. Platz 1

Tim Schmidt
 Jg. 1999, Schüler-B, 1500 m
 2 Runden, 5:47 Min. Platz 2

Thorsten Brendle
 Jg. 1999, Schüler-B, 1500 m
 2 Runden, 7:06 Min. Platz 7

Marc Schmidt
 Jg. 1997, Schüler-A, 1500 m
 2 Runden, 5:37 Min. Platz 2

Carina Rudolf
 Jg. 1996, Weibl. Jgd.-B, 2250 m
 3 Runden, 9:37 Min. Platz 1

Sarah Link
 Jg. 1995, Weibl. Jgd.-B, 2250 m
 3 Runden, 11:07Min. Platz 6

Annabel Steiner
 Jg. 1995, Weibl. Jgd.-B, 2250 m
 3 Runden, 11:08 Min. Platz 7

Valentin Wernz
 Jg. 1995, Männl. Jgd.-B, 2250 m
 3 Runden, 7:44 Min. Platz 1

Phil Graumann
 Jg. 1994, Männl. Jgd.-B, 2250 m
 3 Runden, 11:28 Min. Platz 5

Thomas Schmidt
 Männer gesamt, 2250 m
 3 Runden, 10:40 Min. Platz 5

Sylvia Steinert
 Frauen, W45, 7800 m
 5 gr. Runden 38:53 Min. Platz 1

Teamwertungen:
 Jan Diener, Simon Jetter,
 Ingo Steinert, Schüler-C Platz 1

Tim Schmidt, Eric Diener,
 Thorsten Brendle, Schüler-B Platz 1

Carina Rudolf, Sarah Link,
 Annabel Steiner,
 Weibl. Jugend-B Platz 1

Valentin Wernz, Phil Graumann,
 Thomas Schmidt,
 Männer gesamt Platz 3

Schramberg-Sulgen-Crosslauf

Im Rahmen der landesoffenen Crosslaufserie Zollern-Schwarzwald fand der zweite von vier Läufen am Samstag, den 3. Dezember 2011 in Schramberg-Sulgen statt. Bei kaltem regnerischem Wetter wurde im Ziel heißer Tee gereicht. Die Läufer der Tuttlinger Sportfreunde erzielten wieder sehr gute Platzierungen.

Hier die Ergebnisse:

Einzelwertungen:

Jan Diener
 Jg. 2002, Schüler-C, 1000 m
 1 Runde, 3:39 Min. Platz 1

Simon Jetter
 Jg. 2001, Schüler-C, 1000 m
 1 Runde, 3:56 Min. Platz 2

Ingo Steinert
 Jg. 2001, Schüler-C, 1000 m
 1 Runde, 4:11 Min. Platz 7

Eric Diener
 Jg. 2000, Schüler-B, 2000 m
 2 Runden, 7:34 Min Platz 1

Tim Schmidt
 Jg. 1999, Schüler-B, 2000 m
 2 Runden, 7:37 Min Platz 2

Thorsten Brendle
 Jg. 1999, Schüler-B, 2000 m
 2 Runden, 9:56 Min Platz 7

Lauftreff

Marc Schmidt
Jg. 1997, Schüler-A, 2000 m
2 Runden, 7:22 Min. Platz 2

Marilena Hitzler
Jg. 1997, Schülerinnen-A
2 Runden, 9:38 Min. Platz 8

Carina Rudolf
Jg. 1996, Weibl. Jugend-B, 2700 m
2 gr. Runden, 11:11 Min. Platz 1

Annabel Steiner
Jg. 1995, Weibl. Jugend-B, 2700 m
2 gr. Runden, 12:51 Min. Platz 8

Phil Graumann
Jg. 1994, Männl., Jugend-B, 2700 m
2 gr. Runden, 13:07 Min. Platz 6

Thomas Schmidt
Männer gesamt, 2700 m
2 gr. Runden, 12:09 Min. Platz 7

Sylvia Steinert
Frauen, W45, 8000 m
6 gr. Runden, 39:10 Min. Platz 1

Ilka Diener
Frauen W40, 8000 m
6 gr. Runden, 44:39 Min. Platz 3

Teamwertungen:
Jan Diener, Simon Jetter,
Ingo Steinert, Schüler-C Platz 1

Tim Schmidt, Eric Diener,
Thorsten Brendle, Schüler-B Platz 2

23. Steisslinger 10 Kilometerlauf

Drei Sportler unserer Laufabteilung starteten am 6. Januar 2012 in Steisslingen. Ulrike Knoll, wie üblich, mischte vorne mit: 3. Platz W 35 in 45:39 Min., auch Hubert Grunenberg sah man auf dem Podest: 3. Platz M 65 in 54:10 Min., Thilo Seeburger lief in 49:06 Min. ins Ziel.

Crosslauf in Tuningen am 28. Januar

Bester Läufer bei der B-Jugend war Valentin Wernz über 2.200 Meter, 1. Platz in 7:14 Min., Phil Graumann erreichte Platz 6 bei der A-Jugend in 10:16 Min., Sarah Link benötigte 10:36 Min., und war damit noch unter den besten 10 der Jugendlichen B. Die Langstrecke verlangte den Sportlern alles ab, denn knackige Anstiege wechselten mit knöcheltiefen Matschpassagen ab! Unser Jungstar Fabian Leuthner zeigte eine tolle Leistung, gewann er doch in 35:59 Min. bei der B-Jugend und das über 8.000 Meter! Die Erwachsenen brauchten länger: Ilka Diener lief bei den Frauen W 40 in 45:33 auf Platz 4, Silvia Steinert gewann das Rennen der Klasse W 45 in 41:43 Min.

Gesamtwertung der Crosslaufserie Zollern-Schwarzwald 2011/2012

Unsere Sportler sind bei der jüngst erfolgten Crosslauf-Serie mit guten Resultaten aufgefallen! In der Gesamtwertung aller Cross-Läufe waren vertreten:

Thomas Schmidt
Mittelstrecke, M 6. Platz

Phil Graumann
Mittelstrecke Jugend A, M 5. Platz

Carina Rudolf
Mittelstrecke Jugend B, W 1. Platz

Eric Diener
Mittelstrecke Schüler, M 12 1. Platz

Tim Schmidt
Mittelstrecke Schüler, M 13 2. Platz

Thorsten Brendle
Mittelstrecke Schüler, M 13 6. Platz

Marc Schmidt
Mittelstrecke Schüler, M 15 2. Platz

Langstrecke ca. 8.000 Meter

Silvia Steinert

1. Platz, wie im Vorjahr! (in allen 4 Läufern jeweils den 1. Platz in W 45)

50 Jahre Marathon in Tuttlingen und Umgebung

Ein geschichtlicher Abriss über die Zeit von 1953 bis heute wurde im Oktober 2011 von Walter Koch (Marathonläufer und ehem. Schulleiter im Kinderdorf Tutlingen) zusammengestellt und veröffentlicht. Der Bericht geht auf die Anfänge der Marathon-Wettkämpfe und der Bedeutung des Schwarzwald-Marathons in Bräunlingen, für Tuttlingen ein. Man findet Kreisbestzeiten von 1968 bis heute, sowohl bei den Männern, als auch bei den Frauen. Angeregt zum Laufen wird man durch die Beschreibung des Angebots der Tutlinger Lauftreffs, durch Streckenbeschreibungen und historische Bilder. Der „harte Kern“ der Tutlinger Marathon-Sportler wird in so genannten Steckbriefen gewürdigt. Außerdem werden die Läufer/innen, welche für Tuttlingen gelaufen sind, jedoch nicht immer hier lebten, namentlich aufgeführt.

Eine interessante Dokumentation für alle Insider, aber auch für diejenigen, die einmal diesen anspruchsvollen Lauf in Angriff nehmen wollen. Nähere Auskünfte beim Verfasser: Walter Koch, Pestalozzistraße 10, 78532 Tuttlingen, Telefon 074 61/74823.

...noch ein Ereignis:

Unser Ultra-Langstreckler Thomas Heizmann wagte sich am Samstag,

dem 28. Januar an die Ultra-Langstrecke von 50 Kilometern in Rodgau bei Frankfurt. In guten 4:23 Std. durcheilte er die 5 Schleifen zu jeweils 10 Kilometern. Für sein Trainingsprogramm 2012, das u. A. auch für den Supertrail am Montblanc ausgerichtet ist (166 km, 9.000 Höhenmeter), kam dieser Wettbewerb gerade recht. Wir wünschen ihm für sein Vorhaben vielen Erfolg!

Soweit die Verlautbarungen des Lauftreffs.

Februar 2012
Oskar Martin



Harte Läufer/innen bei Minusgraden



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

Silvesterlauf 2011 in Laiz

Nicht weniger als 22 TSF'ler trafen sich am letzten Tag des Jahres 2011 im Städtchen Laiz zum Silvesterlauf unserer Nachbarkreisstadt Sigmaringen. Je nach Lust und Laune konnte ein 6 oder 12 km Lauf absolviert werden. Durch die baulichen Maßnahmen an und in der Stadthalle Sigmaringen musste auch dieses Jahr der Start noch einmal nach Laiz verlegt werden. Entlang der Donau auf der meistens gut passierbaren Strecke nach Sigmaringen und wieder zurück drehten unsere Läufer eine bzw. zwei Runden. Das Wetter war absolut lauftauglich und im Ziel wurden die Finisher bereits mit warmen Tee erwartet. Anschließend konnte man sich in der Festhalle Laiz bei Kaffee und Kuchen oder einer deftigen Gulaschsuppe und Getränken stärken.

Unsere Läufer überzeugten wieder durch hervorragende Leistungen. So brillierten bei den 6 km Läufern unsere Jugend- und Nachwuchsläufer in ihren Altersklassen auf dem Treppchen: Eric Diener auf dem 1. Platz in 24:35 Min., Valentin Wernz lief in 19:17 und Simon Jetter in 26:01 Min. jeweils auf den 2.

Platz; Marc Schmidt kam in 23:20 Min. und Tim Schmidt in 24:29 Min. jeweils auf den 3. Platz in ihren Altersklassen. Ebenso erfolgreich beim 6 km Lauf waren: Florian Jetter in 25:30 Min., Jürgen Jetter in 25:39 Min., Thomas Schmidt in 26:29 Min., Ilka Diener in 30:46 Min. und Bärbel Jetter in 36:55 Min.

Auch unsere 12 km Läufer konnten das Laufjahr 2011 gelungen abschließen: In ihren Altersklassen schafften es Andrea Seyfried in guten 50:44 Min. auf den 1. Platz, W 35. Ulrike Knoll brauchte 54:05 und Rolf Brohammer 55:31 Min. um die Podestplätze 3, bei W 35 und M 65 zu erreichen. Gleichfalls gute Ergebnisse erzielten: Dieter Keilbach 49:43 Min., Andre Morgenstern 49:45 Min., Michael Wax 49:46 Min., Christoph Faude 50:18 Min.; Hartmut Bertsche 55:48 Min., Thilo Seeburger 57:49 Min., Marion Rudolf 1:04:32 Std., Sabine Müller 1:18:05 Std. und Wolfgang Güthinger 1:20:18 Std. Abschließend schaffte es die komplette „TSF-Laufmannschaft“ auf den 2. Platz bei der Vereinswertung für die Teilnehmerzahl.

Thilo Seeburger



*Angelika Straub
Härtlestraße 15
78600 Kolbingen
Tel. 07463/7240
E-Mail: Angelikastraub@aol.com*

Ausdauernd in Bewegung

Wir treffen uns immer mittwochs um 18.00 Uhr im Stadion in Tuttlingen. Nach dem Warmlaufen machen wir einige Übungen aus der Laufschule um den Laufstil zu verbessern. Danach noch einige Sprints, meistens als Spiel (Staffelspiele, Kreisspiele). Jetzt noch ein, zwei Kräftigungsübungen und einige Dehnübungen und schon ist eine Stunde vorbei.

Ab März 2012 – neu

Ab März 2012 bieten wir einen mehrwöchigen Kurs für Kinder ab 7 Jahre, die bisher noch nicht oder sehr wenig gelaufen sind, an. Ziel dieses Kurses ist die Begeisterung für Bewegung zu wecken und die erfolgreiche Teilnahme an einer geplanten Laufveranstaltung (z.B. run&fun).

Der wichtigste Maßstab hier ist, dass jedes Kind die gesamte Strecke (entsprechend dem Alter) in seinem Wohlfühltempo durchlaufen kann und das Ziel erreicht

Unser Verein wird gefördert
von der
Volksbank
Donau-Neckar eG



Die Schönheit ist *Damen- & Herrensalon*
wie die Liebe
je mehr sie
gepflegt wird,
desto länger hält sie

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



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

Yoga Jahresrückblick und die Resonanzgesetze

Die Yogakurse wurden anfangs Dezember einstimmend zum Jahresende abgeschlossen. Traditionell gehören die Abschlussabende, wie das Dreikönigstreffen mit der 2. Gruppe am 7. Januar im Gasthof Waldeck (Risiberg) mit Wanderung und Indischem Chai-Tee dazu. Von vielen Menschen ist zu hören, wie schnell ist doch das Jahr wieder vorbeigegangen. Wie schnell ist wieder der Yogabeginn der 8. Februar da. Zumindest ist eines erstmal wichtig, wenn Neues begonnen werden soll, sollten doch die alten Pflichten und Aufgaben im alten Jahr aufgearbeitet sein. Es gibt für Menschen zum Neujahresbeginn viele positive Vorsätze. Man fragt sich manchmal selber, warum werden diese Vorsätze nicht umgesetzt, welche Gründe werden als Ausrede hervorgeholt? Zudem ist zu beobachten, wie unsere lieb gewonnenen Gewohnheiten doch stärker sind als unsere Vorsätze! Die Liste lässt sich weiter führen. Bei vielen Menschen ist eine gewisse Unwissenheit und Unkenntnis über die Schicksalsgesetze (**Dr. Rüdiger Dahl-**

ke) festzustellen oder anders ausgedrückt die **Resonanzgesetze**, die die guten Vorsätze wieder zu Fall bringen. Die Polaritätsgesetze werden von der Ägyptischen Mythologie von **Hermes Trismegisto** so geschildert, wie „**Oben so Unten**“ wie „**Innen so Außen**“ Die negativen Beispiele werden uns täglich von Menschen und Medien widergespiegelt. Das geht vom einfachen Bürger, Gesundheitssysteme, bis zur großen Politik hindurch. Immer werden die Schattenprojektionen versucht zu umgehen oder zu bekämpfen. Die Resonanzgesetze werden manchmal auch als Spiegelgesetze benannt. In der Yogapraxis heißt das „**Yin und Yang**“ Licht und Schatten. Darum lassen sich Krankheiten auch nicht bekämpfen, sondern wir haben die Möglichkeit unsere eigenen Schattenbilder zu integrieren bzw. anzunehmen und mit Liebe zu vereinen. Als Beispiel, ein **Übel** ist nicht mit einem anderen **Übel** zu beseitigen. Ein schönes Beispiel ist uns vielleicht noch vom Religionsunterricht bekannt, wo Jesus sagte „**Liebet euere Feinde und tut wohl denen die Euch hassen**“ oder „**Du sollst Gott lieben wie Dich selbst**“ Wer genau diese Aussagen richtig aus

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



Bahnhofstraße 83
78532 Tuttlingen
Telefon 84 30



Schnelligkeit

natürlich...



braun druck & medien GmbH

Drucksachen im Digital- und Offsetdruck

- individuell und hochwertig -

Stockacher Straße 114 · 78532 Tuttlingen
Telefon 0 74 61/28 00 · Telefax 0 74 61/7 87 62
info@braun-medien.net
www.braun-medien.net

dem Herzen versteht und handelt, der wird sich nicht hinreißen lassen, dass Gewalt/Unrecht wieder mit Gewalt beantwortet oder beseitigt wird. In dem zurückliegenden Yogakursen wurden diese Punkte in der meditativen Praxis angesprochen und hingeführt, mit dem Schwerpunkt, zu **verzeihen** und zu **vergeben**. Nicht immer ist es einfach und bequem mit seinen Schattenbilder umzugehen.



Einstimmig für run&fun

Ich wünsche allen Leser/innen ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2012. Wenn Sie auf der Suche nach **eigenen Schattenbildern** sind, dann betrachten Sie einfach mal die Bilder: „**Was stört mich bei meinem Lebenspartner/in oder wo unterdrücke ich meine freudvollen Lebensgefühle**“. Viel Spaß dabei und berücksichtigt, dort, wo viel Licht ist gibt es auch viel Schatten!



Und immer wieder geht die Sonne auf!

Mit freundlichen Grüßen
Heinz Pfindel



„Dreikönigstreffen“ am Risiberg

Container-Marquardt

Ihr innovativer Entsorgungspartner

Recycling

Müll – Bauschutt – Erdaushub
Papier – Schrott
Kies – Sand – Schotter

Hinteres Öschle 5
78604 Rietheim-Weilheim
☎ 07461/8915
78224 Singen
☎ 07731/984009

SchnupperAbo

TuTicket
Verkehrsverbund Tuttlingen

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



LANDKREIS
TUTTLINGEN

www.tuticket.de

Termine

Samstag, 10. März 2012	Testlauf für run&fun 2012
Samstag, 21. April 2012	Testlauf für run&fun 2012
Samstag, 12. Mai 2012	Schluchseelauf
Sonntag, 13. Mai 2012	Schluchseelauf
Mittwoch, 23. Mai 2012, 19.30 Uhr	TSF-Jahreshauptversammlung 2012 im TSF/ESV-Sportheim
Samstag, 9. Juni 2012	Heimattage Bräunlingen, Halbmarathon
Samstag, 16. Juni 2012	run&fun
Sonntag, 17. Juni 2012	run&fun
Samstag, 21. Juli 2012	TSF-Sommerfest auf dem TSF/ESV-Sportgelände
Samstag, 13. Oktober 2012	Schwarzwald-Marathon
Sonntag, 14. Oktober 2012	Schwarzwald-Marathon



INTERSPORT[®] BUTSCH

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



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

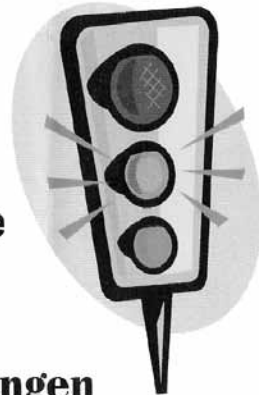
Homepage: www.fahrschule-krist.de

Anmeldung und Info jederzeit möglich.

Tel. 07461/77788

Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen
Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim

Tel. 07463/991800



Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

Berkant Altok	Kinderturnen	Leo Hermanutz	Badminton
Ralph Baumgärtner	Triathlon	Marvin Kamper	Kinderturnen
Maher Ben Hamza	Herrenfußball	Robin Kamper	Kinderturnen
Thorsten Brendle	Triathlon	Tayfun Karakaya	Kinderturnen
Thomas Breuksch	Hauptverein	Tiziana Klotz	Triathlon
Niklas Dahl	Kinderturnen	Helmut Kohl	Laufftreff
Melih Dogan	Kinderturnen	Sarah Koss	Badminton
Anton Egerland	Kinderturnen	Heide Lange	Triathlon
Henry Egerland	Kinderturnen	Ganna Marmaiera	Badminton
Markus Eitel	Triathlon	Anna Müller	Triathlon
Gerhard Frech	Triathlon	Felix Müller	Triathlon
Dirk Friedrich	Triathlon	Emil Neziri	Kinderturnen
Phil Graumann	Triathlon	Luis Sassor	Kinderturnen
Alissa Gruber	Mädchenfußball	Philipp Sassor	Kinderturnen
Elena Gruber	Mädchenfußball	Heike Schindler	Yoga
Elke Gruber	Hauptverein	Noemi Schönlen	Kinderturnen
Sebastian Haas	Kinderturnen	Bernhard Schusztter	Triathlon
Harald Schulze	Triathlon	Matej Svacina	Kinderturnen
Beate Haunschild	Figur-Step-Stunde	Maik Thoermer	Kinderturnen
Tabea Heizmann	Triathlon	Viktoria Thoermer	Kinderturnen
Matthias Henke	Herrenfußball	Simone Weber	Bodystyle
		Uli Wernz	Triathlon

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

40	ElkeGruber	09.12.1971
40	Carmen Klose	18.01.1972
40	Mandy Schneider	02.02.1972
40	Diana Wiest	24.02.1972
50	Luitgard Rees	25.11.1961
50	Stefanie Rinderle	31.12.1961
50	Angelika Schmid	24.02.1962
50	Iris Schmutz	14.06.1961
50	Gerlinde Störkle	06.01.1962
60	Werner Freutel	28.01.1952
60	Erwin Stachnick	25.11.1951
60	Dieter Teufel	28.12.1951
60	Birgit Witzemann	14.11.1951
65	Ruth Jüngst	29.11.1946
65	Christel Keilbach	30.11.1946
65	Helene Krautter	11.12.1946
70	Peter Gremminger	01.02.1942
70	Wilma Hof	08.01.1942
70	Arved Pietsch	25.12.1941
70	Dieter Schweizer	26.11.1941
75	Rita Wäschle	25.11.1936
80	Iwan Belas	01.12.1931

Tuttlinger Inserenten in „TSF Aktuell“

AESCULAP AG, Am Aesculap-Platz
 ANGELO Oberflächentechnik GmbH,
 Stockacher Straße 166
 braun druck & medien GmbH,
 Stockacher Straße 114
 Container-Marquardt, Hinteres Öschle 5,
 78604 Rietheim-Weilheim
 CHIRON-WERKE GmbH & Co. KG,
 Kreuzstraße 75
 Fahrschule Sieghart Krist, Oberamteistraße 23
 HAENSEL-ELEKTRIK, Fürstensteinweg 15
 Hirsch-Brauerei Honer GmbH & Co. KG,
 Friedrichstraße 34, 78573 Wurmlingen
 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 steigen will, muss schneller sein!
 ...
chiron
 ...



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

Ausführung sämtlicher
 Maler- und
 Tapezierarbeiten

Klaus Priebe
 MALERGESCHÄFT

DIE WOHNBAU
 ...
 ...

MANFRED MUSSNUG
 Außenwirtschaftsberatung und Übersetzungen
 Übersetzungen
 in alle Sprachen: - Technik, Wirtschaft, Recht u.a.
 - Dolmetschendienst
 - Auditive Begabungen
 Markt 28 78532 Tuttlingen Fax 07461 977011 - info@manfredmussnug.de

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

ANGELO
 ...
 ...
 ...

Karl-Eugen Glück
 Damen und Herrensalon

AUCH FLASCHEN KÖNNEN ERFOLGREICH SEIN
 ...
 ...

Container-Marquardt
 Ihr innovativer Entsorgungspartner

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

Recycling
 ...
 ...

Paradiesisch – Griechisch Essen

Andrea Hellmann
Kleiderpflege
 TUTTLINGEN, Königstr. 14
 Tel. 21 70 (jeweils Ruhende Erkt.)
 Annahme: Teppichreinigung, Ledereinigung

Zweirad Dangelmaier
 ...
 ...

Fahrschule Sieghart Krist
 Homepage: www.fahrschule-krist.de
 Anmeldung und Info jederzeit möglich.
 Tel. 07463/77788
Oberamteistraße 23 78532 Tuttlingen
Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim
 Tel. 07463/991800

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

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

SchnupperAbo
TUTicket
 ...
 ...

braun druck & medien GmbH
 Drucksachen im Digital- und Offsetdruck
 - individuell und hochwertig -
 Stockacher Straße 114 • 78632 Tuttlingen
 Telefon 0 74 61 99 30 • Telefax 0 74 61 91 81
 info@braun-medien.net

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. 07461-7 17 88 · Fax 074 61-7 17 99

Schriftführer: Thomas Heizmann

Uhländstraße 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 074 61-81 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. 07461/7 00 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. 07461/722 06

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

Bodystyling

Donnerstag

Ansprechpartner: Cordula Grader**Tel. 07462/2691389**

19.00 – 20.00 Uhr LURS-Turnhalle

Kosten/Quartal:**Mitglieder:** 12,00 Euro**Gäste:** 30,00 Euro**Badminton**Montag
Mühlau-Sporthalle**Ansprechpartner: Claudius Hilzinger****Tel. 07461/1408173****Alexander Stengelin****Tel. 0172/9118342**

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

Donnerstag

LURS-Turnhalle

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

18.00 – 19.00 Uhr Kinder/Jugend/Fortgeschrittene

Holderstöckle-Turnhalle


Kosten/Quartal:**Mitglieder:** kostenlos**Gäste:** 30,00 Euro**Figur-Step**

Donnerstag

Ansprechpartner: Isa Brückler**Tel. 07461/7607891**

19.00 – 20.00 Uhr Mühlau-Halle

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

Funktionsgymnastik	Ansprechpartner: Michael Grader	Tel. 07461/165985
	Mittwoch	19.30 – 20.30 Uhr Schildrain-Turnhalle
Kosten/Quartal:	Mitglieder:	12,00 Euro
	Gäste:	30,00 Euro

Flexibar	Neue Kurse ab Febr. 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	Mai-Oktober
	Freitag/Winter	Oktober-April
Kosten/Quartal:	Mitglieder:	kostenlos
	Gäste:	erwünscht *2

Herz/Diabetikersport	Ansprechpartner: Elke Beiswenger	Tel. 07461/77953
	Donnerstag	18.45 – 20.15 Uhr Schildrain-Turnhalle

Inline-Skating



Ansprechpartner: Alwin Wax
Ansprechpartner: Uwe Zeller

Tel. 07461/78771
Tel. 07461/770895

Montag Treffpunkt: Nord-Bahnhof (Sommer), Lauftreff
 Mittwoch Treffpunkt: Parkplatz Karl Storz (Sommer), Inlinetreff
 Freitag 17.30 – 20.00 Uhr IKG-Sporthalle, Training
 Samstag 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
Dienstag19.00 – 20.30 Uhr Parkplatz Hardt
19.00 – 20.30 Uhr IKG Sporthalle**Kosten/Quartal:****Mitglieder:** kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Mädchenteufelball**Ansprechpartner: Valentina Ramizi****Tel. 07461/15590**Montag/Donnerstag
Donnerstag18.00 – 19.30 Uhr Umläufe
19.00 – 20.30 Uhr IKG-Turnhalle**Kosten/Quartal:****Mitglieder:** kostenlos
Gäste: erwünscht

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

Montag 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Da Luigi Winterzeit

Montag 15.30 – 17.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Da Luigi Sommerzeit

Geübte, Rebecca Eberhart **Tel. 07461/78271**

Mittwoch 15.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Da Luigi Winterzeit

Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Da Luigi Sommerzeit

Anfänger/Fortgeschrittene**Elke Beiswenger** **Tel. 07461/77953**

Dienstag 18.30 – 20.15 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Da Luigi

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

Montag 10.15 – 11.15 Uhr Haus der Senioren

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

Tennis

zu erfragen bei Alexander Kämpf
zu erfragen bei Vilko Nagy

Tel. 0151/26414202
Tel. 0173/7027644

Tennisaußenanlage beim Vereinsgelände

Kosten:

Mitglieder: 45,00 € pro Saison
Gäste: 3,00 €/Std. / 1. Mai – 30. September 4,00 €/Std.



Triathlon

Ansprechpartner: Thomas Schmid

Tel. 07461/75893

Wintertraining, Herbstferien bis 14. März

Montag 17.30 bis 18.30 Uhr LURS-Turnhalle 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 Christoph Haller (TG)
Freitag	19.45 bis 21.15 Uhr	Tuwass	Schwimmen Langstrecke	
November bis Ende März nach Absprache				
Samstag	10.15 bis 11.30 Uhr	Fitness Forum	Forum Spinning Bike bzw. Hirnbühl bzw. Ski-Langlauf	Ralph Baumgärtner Michael Diener
Samstag	nach Absprache	Stadion	Rennrad-Training	Ralph Baumgärtner Thomas Schmidt

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

Volleyball zu erfragen bei **Herbert Raach** Tel. 07461/160468
zu erfragen bei **Vilko Nagy** Tel. 0173/7027644

Dienstag 17.30 – 19.30 Uhr Albert-Schweizer-Schule

Kosten: kostenlos Ende Schulferien – Pfingsten
Gäste: kostenlos Ende Schulferien – Pfingsten

Walking **Ansprechpartner: Peter Hauser** Tel. 07462/7864

Montag 19.00 – 20.00 Uhr Umläufe

Kosten/Quartal: 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: 45,00 Euro
Gäste: 75,00 Euro

Zumba **Ansprechpartner: Cordula Grader** Tel. 07462/2691389

Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr Schildrain-Turnhalle

Zumba **Ansprechpartner: Melanie Munoz** Tel. 07461/15406

Mittwoch 20.30 – 21.30 Uhr LURS-Turnhalle

Kosten/Quartal: 12,00 Euro
Gäste: 30,00 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.

DIE KULTUR **SAISON** IN TUTTLINGEN

STADTHALLE
TUTTLINGEN



SEIT 10 JAHREN EINE GUTE ADRESSE

- Sa. 17.3. MARLIS PETERSEN
Sa. 24.3. ROMEO & JULIA TODAY
Odyssey Dance Theatre, USA
So. 15.4. HARRY UND SALLY
Komödie am Altstadtmarkt
Di. 8.5. SINFONIETTA KÖLN
Mi. 16.5. GAYLE TUFTS
„Some like it heiß“-Tour 2012
Fr. 15.6. PATER ANSELM GRÜN
und viele mehr



 **HONBERG
KOMMER
TUTTLINGEN**

EINES DER TOP-FESTIVALS IM SÜDEN

- Sa. 7.7. MIKE + THE MECHANICS
So. 8.7. WILLY ASTOR
„Nachlachende Frohstoffe“
Di. 11.7. ROGER HODGSON
formerly of Supertramp
So. 15.7. BAP
Di. 11.7. SARAH CONNOR
Sa. 21.7. ROGER CICERO & Band
„In diesem Moment“-Tour 2012
und viele mehr

INFOS UND TICKETS

07461 / 910 996 oder www.tuttlinger-hallen.de

**Beitrittserklärung
oder Änderungsmitteilung**

Postanschrift: Tuttlinger Sportfreunde e.V.
Obere Hauptstraße 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	€ 0,-
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 nicht möglich.

Eintrittsdatum: **Kündigungen sind nur schriftlich zum Jahresende möglich.**

Kursart / Sportart

Kosten Kursart / Sportart jeweils Quartal in €

	Mitglieder	Gäste	
Tennis	45,00 €/Saison	4,00 €/Std.	
Volleyball	kostenlos	30,00	
Bodystyle	12,00	30,00	
Badminton	kostenlos	30,00	
Figur-Step	12,00	30,00	
Funktionsgymnastik	12,00	30,00	
Herrenfußball	kostenlos		Gäste willkommen
Herz-/Diabetikersport	Abrechnung über Krankenkasse		(kostenloses Schnuppern ist max. 4 Wochen möglich).
Inline Skating	kostenlos		
Jazztanz	12,00	30,00	
Kinderfußball oder Kinderturnen	kostenlos		
Lauftreff	kostenlos		
Mädchenfußball	kostenlos		
Nordic Walking	12,00	30,00	
Seniorensport	12,00	30,00	
Step Mix	12,00	30,00	
Tae Box fight & fun	12,00	30,00	
Triathlon Laufen/Radfahren /Gymnastik-Spiele		kostenlos	
Triathlon Schwimmen	12,00	30,00	
Walking	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

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



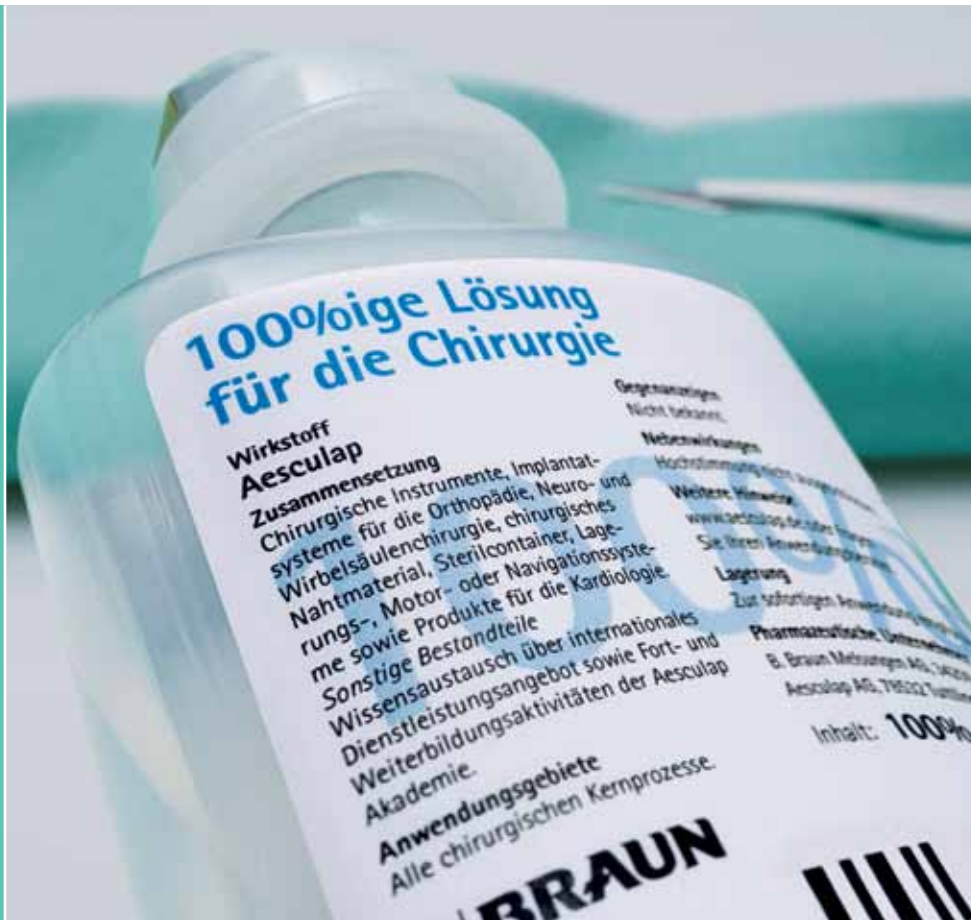
LB≡BW

LBS

SV 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.**



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