



AUCH FLASCHEN KÖNNEN
ERFOLGREICH SEIN



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



TST AKTUELL

Juli 2012



„Triathleten-Nachwuchs“ der Sportfreunde ...durch nichts aufzuhalten!

Tuttlinger Sportfreunde e. V. 1965

Inhalt

Einsichten-Ansichten.....	S. 2
Gesundheitssport.....	S. 4
Lauffreff	S. 6
Laufen für Kinder.....	S. 17
run&fun.....	S. 19
Triathlon/Duathlon	S. 22
TSF-ESV-Sportheim	S. 28
Yoga.....	S. 30
Binokel Turnier.....	S. 33
Tennis/Volleyball	S. 35
Badminton.....	S. 36
Neue Mitglieder	S. 41
Runde Geburtstage	S. 41
Inserenten.....	S. 42
Vorstandschaft	S. 43
Erweiterte Vorstandschaft	S. 43
Ausschuss	S. 43
Kursangebot.....	S. 44
Mitgliedsbeiträge.....	S. 53
Beitrittserklärung	S. 55

Impressum



Vereinsmitteilungen der
Tuttlinger Sportfreunde
Auflage: 1500 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:

M. Eitel, E. Graf, A. Gruber, J. Hauser,
P. Hauser, C. Hilzinger, H. Krichel,
R. Kleinhans, O. Martin, V. Nagy,
H. Pfindel, Th. Schmidt,
Th. Seeburger, A. Straub

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

TSF/ESV-Sportheim

Tel. 07461-130 36 98

www.tsftut.de

buero@tsftut.de

Verteilung: südmail, Weingarten
Druck: Braun Druck & Medien GmbH



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

Der Demographische Wandel der Tuttlinger Sportfreunde und die Fusion mit dem Eisenbahner Sportverein.

Liebe Vereinsmitglieder!

In der Ausgabe Oktober 2009 habe ich in einem Beitrag an gleicher Stelle den

Demographischen Wandel in Sportvereinen

dargestellt. Dazu das Diagramm über die Entwicklungstendenzen in den Vereinen. Das sportliche Angebot der Tuttlinger Sportfreunde war damals noch etwas begrenzter.

Bei der Jahreshauptversammlung am 23. Mai 2012 hat der 1. Vorsitzende, Manfred Mußnug, über die tolle sportliche Entwicklung der Tuttlinger Sportfreunde berichtet.

Die Sportkreisvorsitzende, Frau Lehmann, die bei der Jahreshauptversammlung ebenfalls anwesend war, hat hier nochmals den demographischen Wandel im Sportbereich angesprochen, auch die dadurch manchmal notwendigen Fusionen bei Sportvereinen. Nach der erfolgreichen Fusion „TSF mit ESV“ scheint es sinnvoll und angebracht, die Entwicklung des Vereins unter dem Gesichtspunkt Wachstum und Struktur etwas ausführlicher darzustellen.

In 2009 hatten wir ca. 684 Mitglieder.
Jetzt haben wir, Stand 15. Mai 2012, 807 Mitglieder

Die Mitgliederstruktur geht von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Mitgliedern über 60 Jahre, und Hochaltrigen über 80 Jahren aus

Einsichten - Ansichten

- ca. 10 % Kinder und Jugendliche
- ca. 65 % Erwachsene
- ca. 22 % über 60 Jahre
- ca. 3 % Hochaltrige/ über 80 Jahre

Damit können wir mit Stolz sagen: „Wir sind inzwischen der zweitgrößte Verein in Tuttlingen“.

Frau Lehmann hat bei der Jahreshauptversammlung nicht ohne Grund „von einem Wirtschaftsunternehmen“ gesprochen. Wir bieten inzwischen Sportangebote in fast 20 Sportbereichen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, über 60 Jahre und Hochaltrige/über 80 Jahre, an. Zu dem Sportangebot gibt es ausführliche Informationen in diesem Vereinsheft „TSF AKTUELL“ ab Seite 44. Neu kann der TSF/ESV jetzt Tennis anbieten und demnächst auch Beach-Volleyball.

Das vom Einsenbahner Sportverein eingebrachte Grundstück mit Gebäude einschließlich Gastronomie ist eine tolle Voraussetzung für ein gutes Miteinander im Verein. Es ist gleichzeitig der neue soziale Mittelpunkt des Vereins für Jung und Alt, für Spiel, Sport und geselligem Zusammensein. Das Gastronomie-Angebot dürfte für jeden etwas bieten und dies zu Sportler Preisen.

Die Vereinsführung und die sportlich Verantwortlichen erhoffen sich die Unterstützung der Mitglieder für eine erfolgreiche Weiterentwicklung des Vereins und den regen Besuch im Vereinsheim.

Edmund Graf



Helga Krichel
hhk.tut@gmx.de
Tel. 07461-770314

Flexi-bar-Training für flexible Leute!

Dieses attraktive Sportgerät habe ich in „TSF Aktuell“ Ausgabe 2/2009 vorgestellt. Zur Zeit steht das fantastische Übungsgerät in der Warteschleife und wartet auf Bewegungswillige.

Warum? Trainingszeit und Ort musste auf montags 16.00 Uhr in die Honbergstraße 10 in Tuttlingen (Haus der Senioren) verlegt werden. Dort haben wir einen wunderschönen Raum zur Verfügung.

Schon heute sei auf die Herbstzeit aufmerksam gemacht. Der neue Kurs beginnt **am Montag, den 24. September um 16.00 Uhr** und ist auch als **Schnupperstunde** gedacht. Bevor Sie sich für das Training mit dem Schwungstab entscheiden, biete ich eine Teststunde an. Wer Lust verspürt und mitmachen möchte, ist herzlich willkommen.

Mitglieder bezahlen 12,00 €, Gäste 30,00 € für 10 Übungsstunden.

Anmeldung unbedingt erforderlich bei Helga Krichel Tel. 07461-770314 (AB)

Helga Krichel



Helga Krichel
hhk.tut@gmx.de
Tel. 07461-770314

„JUNG sucht ALT“

Dass ich ehrenamtlich auch für den Ortsseniorenrat Tuttlingen e.V. tätig bin, dürfte hinlänglich bekannt sein. Dieser Verein startete im Frühjahr ein Projekt „JUNG sucht ALT“, wobei die ältere Generation ihre Talente und Fähigkeiten ausprobieren und an Kinder vermitteln kann. Einerseits Seniorengymnastik, andererseits Rhythmik für Kindergartenkinder – welch ein Kontrast! Ich ließ es auf einen Versuch ankommen und ... er gelang bestens.

In früheren Jahren unterrichtete ich in unterschiedlichen Vereinen Kinderturnen und Rhythmik für Mutter und Kind. In Kooperation mit dem Kindergarten Friedrichstraße, den Tuttlinger Sportfreunden und dem Ortsseniorenrat, standen zunächst 4 Unterrichtsstunden auf dem Programm. Zu welcher Phantasie und Gestaltungsmöglichkeit Kinder fähig sind, das erfuhr ich als eigene Bereicherung. Die strukturierten Bewegungsstunden hatten jeweils einen Schwerpunkt. Somit hatte jede Stunde ihre eigene Dynamik, z. B. Sprache, Reaktion, Merkfähigkeit und Koordination und Schnelligkeit. Diese gebotene Abwechslung begeisterte die Kinder und galt auch als Spannungsbogen zur nächsten Stunde.

Was mir besonders auffiel war, wie 10 Vorschulkinder unterschiedlicher Nationalität aufmerksam und diszipliniert mitgemacht haben. Ein Lob gebührt den Erzieherinnen.

Das Projekt wird im Sommer fortgesetzt werden.

Helga Krichel



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

Liebe Lauftrefflerinnen und Lauftreffler,

wenn Ihr diese Zeilen durchgeht, ist das Tuttlinger Laufspektakel run&fun schon vorüber. Wir berichten hierüber am Ende des Laufgeschehens seit unserer 1. Ausgabe 2012. Wie wir sehen und merken können ist in unserer Abteilung enorme sportliche Tätigkeit im Gange! Nicht zuletzt ein Verdienst unserer beiden Anführer Rolf Brohammer und Thilo Seeburger in Zusammenarbeit mit dem Gränzböten-Lauftreff zu Beginn jeden Jahres. Lassen wir nun die sportlichen Ereignisse „Revue passieren“.

Unser Spitzen-Skiathlet Dieter Keilbach war auch in diesem Jahr im herrlichen Oberengadin in der Skatespur! Hier der Bericht:

Tuttlinger Sportfreunde-Lauftreffler beim Internationalen 44. Engadiner Skimarathon am 11. März 2012

Wie könnte es anders sein: Zu seinem 13. Engadiner Skimarathon startete unser früherer Kassierer und leidenschaftlicher Ski- und Langstreckenläu-

fer Dieter Keilbach am Sonntag, dem 13. März! Im Oberengadin, bekannt als Festsaal der Alpen, ist dieses Ereignis jedes Jahr ein Anziehungspunkt für Langläufer, die im Klassischen – oder Skatestil die anspruchsvolle Marathonstrecke bewältigen wollen! Die anspruchsvolle Strecke geht von Maloja, 1820 m, über die Seen und durchs obere Inntal bis S-chanf 1670 m, mit Anstiegen, welligem Terrain und – zum Teil gefährliche – Abfahrten. Unser Dieter musste dafür vom 1. Januar bis zum 9. März eine gewaltiges Pensum an Kilometern – 242 Kilometer genau – als Vorbereitung machen. Und das neben seinem Beruf als Bankkaufmann – und Familienvater!

So stand er hochmotiviert am Sonntag, dem 11. März, an der Startlinie auf dem zugefrorenen Silser See bei minus 12 Grad und bedecktem Himmel, inmitten einer riesigen Läufermeute und wartete auf den Startschuss. Unter lautem Gebrüll ging es dann auf die Strecke. Schneller Schnee brachte die Läuferinnen und Läufer gut voran, ab-

Lauftreff

gesehen von der ersten Steigung bei Champfèr, wo bereits die Profis enteilen. Dieter hielt sich wacker und war mit seiner Zeit im Vorjahresbereich. Nach der Passage von St. Moritz-Bad kam die nächste Prüfung, der Anstieg zum Stazer Wald. Bekannt aus Bildern des Fernsehens von zahlreichen spektakulären Stürzen! Dieter immer noch im vorgesehenen Zeitlimit! Schnell kam die Kurve bei Pontresina und die wellige Strecke Richtung Samedan. Aber dann, im weiten Inntal, kam der Hammer, kräftiger und böiger Nordwind blies den Teilnehmern entgegen. Dies machte eine Leistungsverbesserung gegenüber den Vorjahren unmöglich. So erreichte unser Dieter Keilbach die geplante Laufzeit von unter 2:51 Stunden beim Zieldurchgang leider nicht. Dennoch, etwas müde, aber glücklich, konnte Dieter sich unter den insgesamt 9421 – mit den

Halbmarathonis sogar 10764 Teilnehmer/innen noch unter den 5000 Einlaufenden platzieren! Seine Einlaufzeit 2:58 Stunden für die 42,2 Kilometer. Mit 55 Jahren doch schon zu den „Altersläufern“ gehörend.

Beim gleichen Wettbewerb kam Erich Marquardt, aus der Kreisgemeinde Fridingen stammend, in 3:27 Stunden ins Ziel. Auch eine tolle Leistung des bald 60-jährigen Läufers.

Dieter Keilbach startet am 22. April 2012 schon wieder zu seinem 10. Marathonlauf in Zürich. Bis zum Oktober letzten Jahres stieg seine Marathonstreckenanzahl auf 62 erfolgreich absolvierte. Dies in Frankfurt/Main in 3:16 Stunden. Nun auf Ski seine 63. Langstrecke!



Haustechnik - heute !

Auch für Sie die passende Lösung !

Elektroarbeiten aller Art aus einer Hand !

Neue 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



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

Lauftreff

Lauftreffler in Aktion 2012 – Kreiswaldlaufmeisterschaften 18.3.2012 in Gosheim –

Ergebnisse:

900 m Schüler M 10

1. Platz und Kreismeister
Jan Diener 3:16 Min.

900 Meter Schüler M 11

1. Platz und Kreismeister
Simon Jetter 3:30 Min.

2. Platz
Ingo Steinert 3:33 Min.

900 Meter Mannschaft MK U 12

1. Platz und Kreismeister
Diener, Jetter, Steinert

1.820 Meter Jugend M 12

1. Platz und Kreismeister
Eric Diener 6:52 Min.

Langstrecke 6.300 Meter

Seniorinnen W 45
1. Platz und Kreismeister
Silvia Steinert 30:13 Min.

Schömborg Silberdistelserie

1. April 2012

10,5 km Bergstrecke

2. Platz M 40
Thomas Heizmann 41:48 Min.

1. Platz W 35
Ulrike Knoll 48:58 Min.

1. Platz W 45
Silvia Steinert 51:15 Min.

1. Platz W 40
Inge Heizmann 1:03:58 Std.

Schüler 2,7 km

2. Platz Schüler B
Tabea Heizmann 13:45 Min.

1. Platz Schüler D
Jana-Rosa Heizmann 14:56 Min.
außerdem lief Paul Heizmann im „Bambini-Lauf“ und kam auf den 8. Platz.

Freiburger Marathon

Andrea Seyfried, W30
2. Platz 3:18:31 Std.

Ulrich Wernz, M45
Halbmarathon 1:40 Std.

Walter Müller, M50
Halbmarathon 1:54 Std.

Fabian Leuthner, Jug. M18
Halbmarathon 1:41 Std.

Christian Faude, M45
Halbmarathon 1:36 Std.

Hartmut Bertsche, M45
Halbmarathon 1:49 Std.

Weiermooslauf Unterkirnach am 21. April 2012

Schülerlauf 3 km U 12

1. Platz
Simon Jetter 12:50 Min.

2. Platz
Ingo Steinert 14:02 Min.

Hauptlauf 10,6 km

3. Platz W 45
Silvia Steinert 52:01 Min.

Am 21. April fand der **2. Testlauf zu Run und Fun 2012** statt. 70 Teilnehmer liefen bei kühlem Wetter, aufgeteilt, die beiden Strecken von Hausen im Tal 31 km oder Beuron, 18,5 km nach Mühlheim. Mit dabei auch 11 Teilnehmer unseres Laufteams – run&fun, wir kommen!

*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*

Klaus
riebe
MALERGESCHÄFT

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

Zwei unserer Spitzenathleten im Lauffieber

Zu einem Bahnwettbewerb über 3000 Meter zog es unseren Thomas Roser. Im Spaichinger Stadion maß sich Thomas mit dem Elite-Läufer Tom Jessen beim ersten Bahnwettbewerb. Bis 800 Meter bot er Jessen Paroli, musste aber dann abreißen lassen. (400 m 1:16 Min., 800 m 2:41 Minuten.) Dies reichte zum 3. Platz Männer in 11:17:54 Minuten! Bei starkem Wind und Regenschauern!

Zürich Marathon

Schon zur Tradition geworden ist für Dieter Keilbach der Start bei diesem Internationalen Marathon rund um den Züri-See. Am 22. April pünktlich um 8.30 Uhr wurde bei nur 4 Grad Lufttemperatur und immer wiederkehrenden Regenschauern dieser Lauf gestartet. Dieter war zum 10. Mal dabei und lief dabei die stolze Anzahl von 63. Marathone und Langstrecken! Am Ziel empfing die Sportler die lang herbei gesehnte Sonne und eine milde Temperatur von 10 Grad. Dieter beendete den Lauf als 17. seiner Altersklasse (von 185 Gestarteten) in der Zeit von 3:19:51 Std.

Vienna City Marathon 2012

Wien ist eine Reise wert..., nicht der Prater, die Wiener Hofburg, die Oper, oder gar die unvergesslichen „Schrammeln“ und der „Wiener Schmah“ lockten unsere Langstreckler nach Österreichs Hauptstadt, nein, der „Vienna City Marathon 2012“ war das Ziel einer Kurzreise und versprach dennoch läu-

ferischen Genuss und natürlich auch das Gefühl bei vielen Gleichgesinnten die erworbenen sportlichen Fähigkeiten zu zeigen.

Trockenes, kühles Wetter – ideal für Marathonläufer – herrschte an diesem Sonntag, dem 15. April. Und (nach Angaben der Rennleitung) gingen über 36.000 Teilnehmer/innen an den Start. Einige Zehntausend begeisterte Zuschauer säumten die Straßen der Wiener Innenstadt. Zahlreiche Musikgruppen heizten die Stimmung im und außerhalb des Läuferfeldes an. Sorgen dafür, dass die aufkommende Müdigkeit und vielleicht auch die Monotonie der langen Geraden bei den Läufer/innen unterdrückt wurden. Auf dem Heldenplatz, über einen roten Teppich zum Ziel geleitet, endete für die Sportler der doch anspruchsvolle Lauf!

Für unsere „Hobbyläufer“ endete dieser Marathonlauf durchaus erfolgreich: Unser „Frontmann“ Thomas Heizmann lief die schnellste Zeit der Gruppe in guten 3:41 Stunden. Wohlweislich etwas zurückhaltend, hatte Thomas doch vor 14 Tagen seinen eigenen Laufrekord beim Bienwaldmarathon in der Stadt Kandel, Rheinland-Pfalz um 4 Minuten auf 2:59:49 Stunden verbessert und die „Schallmauer“ von 3 Stunden durchbrochen!

Im Sog von Heizmann liefen unser Lauftreffleiter Rolf Brohammer in 3:52 Std., Thilo Seeburger in 4:09 Std., Sabine Epp, (dies war ihr 2. Marathon überhaupt, aber 15 Minuten schneller als beim ersten!) in 4:19 Std. und unser Laufanzahl-Rekordhalter Hubert



MANFRED MUSSGNUG

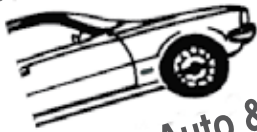
Außenwirtschaftsberatung und Übersetzungen

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



Grunenberg (sage und schreibe 149 durchgestandene Ultra- und Marathonlangstrecken) in 4:30 Stunden.

Man darf nicht vergessen, dass die Anreise nach Wien erst donnerstags, bzw. freitags erfolgte, also hier schon die Strapazen begannen!

Das Tuttlinger Sportfreunde-Laufteam, ein Aushängeschild im sportlichen Geschehen in der Stadt und näheren Umgebung.



Die Marathon-Tourer: Sabine Epp, Thilo Seeburger, Rolf Brohammer, Hubert Grunenberg und Thomas Heizmann mit Family

Bad Waldseer Lauffieber 19. Mai 2012

Hier startete bei einer 2er Staffel: Thomas Heizmann im Marathon in 1:30:58 Std. mit F. Häberle 1:29:21 Std., gesamt 3:00:19 Std.

Ehrung für unseren Langstreckler Thomas Heizmann

Beim Neujahrsempfang der Gemeinde Rietheim-Weilheim wurde Thomas Heizmann für herausragende sport-

liche Leistungen geehrt. Waren seine Teilnahme am Ultra-Marathon im französischen Hochgebirge bei Chamonix über 93 Kilometer und der Gebirgslauf rund um die Zugspitze neben den zudem absolvierten sonstigen Strecken letztes Jahr, ein Hochlicht in seiner Sportlerlaufbahn. Auch bei der Sportlerehrung in Tuttlingen stand Thomas auf der Sportler „Prominentenbühne“. Neben dem Junior Eric Diener, der auf der Baden-Württembergischen-Landesebene in Waiblingen beim Triathlon auf den 2. Podestplatz kam!



Sportlerehrung in Rietheim

3-Stunden Schallmauer durchbrochen!

Hatten wir es im letzten TSF-Aktuell bereits angekündigt, so wurde es in der Stadt Kandel beim Bienwald-Marathon Wirklichkeit: Thomas Heizmann erzielte erstmals eine Zeit unter 3 Stunden für die 42,195 km Strecke: 2:59:49 Std.! Herzliche Gratulation!

Waiblinger Triathlon

Am 13. Mai war unser Dieter Keilbach bei einer Triathlon-Staffel in Waiblingen/Seniorenliga erfolgreich. Seine Staffel erreichte Rang 10.

Wolterdinger Volkslauf 26. Mai 2012

Zwei unser schnellsten Sportler kamen hier auf den 1. Platz: Thomas Roser, M 40, in 15:41 Minuten für die 3951 m, Ulrike Knoll lief die 11,2 km Strecke und belegte den 1. Platz in der Klasse W 35 in fabelhaften 52:26 Minuten.



Ulrike auf dem Weg zum 12. Platz

diesem Tag bewältigt zu haben. Dafür schenkten ihm seine Laufbegleiterinnen ein T-Shirt mit dem Aufdruck: 150 Marathon – und Ultramarathone erfolgreich gelaufen! Einmalig in unserer Region und darüber hinaus!



Super Marathonler „Hubbe“ Grunenberg!

Oskar Martin

Läufer der Tuttlinger Sportfreunde beim Würzburger Marathon

Am 20. Mai ging dieser internationale Marathonlauf über die Bühne. Auch 3 Sportler unseres Laufteams gingen hier an den Start und brachten die anspruchsvolle Strecke erfolgreich hinter sich. Und das bei sommerlichen 27° C. Manuela Kohler lief zum 1. Mal diese 42,195 km lange Strecke und erreichte den 15. Platz in der Altersklasse W 40. Den diesjährigen zweiten Lauf gelang ihrer Kollegin Sabine Epp mit dem Erreichen des 10. Platzes der AK W 50. Unser Spitzenathlet Hubert Grunenberg brachte das Kunststück fertig 150 (in Worten: einhundertfünfzig) Marathone und Ultramarathone bis zu



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

Erster Bedeutender Wettkampftag der Lauffreff-Abteilung 2012!

Im Leben eines Läufers ist der Muttertag auch manchmal außerordentlicher Wettkampftag. Dieses Jahr lud die LG Hohenfels bereits zum 28. Mal zum Schluchseelauf ein. Das Event ist bei Läufern aus Nah und Fern gleichermaßen beliebt und zog letztes Jahr fast 5.000 Läuferinnen und Läufer an. Dieses Jahr waren es 2.331 Sportler insgesamt. Ebenfalls für dieses Wochenende hatten sich die Eiseiligen angemeldet. Ob die der Veranstaltung geschadet haben, wird sich noch herausstellen.

Die ungebrochene Beliebtheit dieser Veranstaltung am 70 km entfernten Schwarzwald-Stausee ist wohl nicht zuletzt auf die malerische Landschaft zurückzuführen, wo sich die Laufstrecke durchschlängelt. Letztere hat für Ungeübte einige Tücken parat. Auf dem 18,4 km langen Parcours warten auf die Läufer – ganz „Schwarzwald-Like“ – einige Steigungen – die Längste ist immerhin 2,5 km lang und geht bis auf 1000 Meter hoch. Aber auch die kürzeren Anstiege sind zum Teil

deftig und haben es in sich. Der Großteil der Strecke ist auf Naturwegen zu absolvieren. 1 Mal links vom Schluchsee und auf dem Rückweg auf rechts.

Gestartet wurde am Schluchseelauf gleich mehrere Male, um die Läufermassen einigermaßen gleichmäßig auf der Strecke zu verteilen. Die beiden großen Starterblocks sind in Gruppen unterteilt, die im 2 Minuten Takt mit Startschuss auf die Strecke geschickt wurden. Für Starterblock 2 ging's eine halbe Stunde später auf Tour.

Pünktlich zum Start am Sonntagmorgen hat sich auch die Sonne am Schluchsee eingefunden, um die doch etwas kühlen 7° etwas zu erwärmen. Diese blieb dann auch während der Veranstaltung präsent. Auf der zweiten Hälfte der Laufstrecke bekamen die Läufer einen unangenehmen Gegenwind um die Ohren, der die Finisher im Ziel ebenfalls schlottern ließ.

Bei Kaffee und Kuchen, Energiedrinks und Bratwürsten gab's dann im Ver-

Lauftreff

pflegungszeit allerhand vom Lauf zu erzählen. Und der Termin für nächstes Jahr steht fest: Muttertag am Schluchsee!

Und nun die erreichten Plätze und Ergebnisse:

Thomas Roser M 45	
Platz 179	1:19:14 Std.
Werner Brendle M 50	
Platz 105	1:30:49 Std.
Marco Brendle MHK	
Platz 168	1:36:29 Std.
Thilo Seeburger M 40	
Platz 176	1:32:06 Std.
Hubert Grunenberg M 65	
Platz 24	1:46:42 Std.
Sandra Brendle WHK	
Platz 107	1:47:55 Std.
Marion Rudolf W 45	
Platz 65	1:43:21 Std.
(persönliche Bestzeit!)	

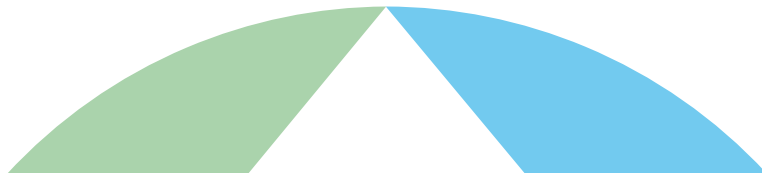
Thilo Seeburger



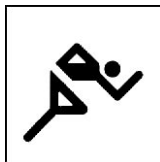
Thomas Roser...



... beim Zieleinlauf



DIE WOHNBAU



*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.

Kreismeisterschaften 800 m in Tuttlingen am 12. Mai 2012

bei den 800 m Kreismeisterschaften gingen 8 Kinder der Triathlon-Laufgruppe an den Start und dies sehr erfolgreich.

Nach den Läufen stand fest: 2 neue Kreisrekorde! 3 x 1. Platz und 3 x 2. Platz

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Jan Diener JG 2002
2:45,95 1. Platz und Kreismeister

Simon Jetter JG 2001
2:46,40 1. Platz, Kreismeister,
Kreisrekord

Ingo Steinert JG 2001
2:59,47 2. Platz

Kimi Habel JG 2004
3:18,68 1. Platz, Kreismeister,
Kreisrekord

Tobias Steinert JG 2004
3:35,94 2. Platz

Laufen für Kinder

Andy Ivanovic JG 2003

3:42,77 5. Platz

Felix Müller JG 2002

3:45,25 4. Platz

Anna Müller JG 2004

*) 2. Platz

*) hier fiel die Zeitmessanlage aus

Herzlichen Glückwunsch!!



Lauf der Jungs



Lauf der Mädchen

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 Lauftreff TSF
O.Martin@TSFtut.de

Tuttlinger Laufspektakel 16./17. Juni – run&fun 2012 –

Ungefähr 40 Läuferinnen und Läufer von unserem Verein starteten dieses Jahr bei dieser Laufveranstaltung. Somit sind wir bestimmt der zahlenmäßig größte teilnehmende Verein. Wieder ein Erfolg der guten Vereinsarbeit.

Podestplätze gab es auch, dreizehn an der Zahl. Besonderheiten: Unser großes Vorbild Hubert Grunenberg lief seinen 151. Marathon erfolgreich durch. Auch die ganze Familie unseres Thomas Heizmann war bei verschiedenen Wettbewerben je nach Strecke am Start! Thomas Heizmann lief persönliche Bestzeit über 10 km 39:55

Min., 2. Platz M 40. Ihren 3. Marathon dieses Jahr lief Sabine Epp. Auch unser früherer Präsident Olaf Hummel und unser derzeitiger, Manfred Mussgnug, zeigten Beinarbeit und liefen die Halbmarathon-Strecke.

Für die Organisatoren und Zuschauer war es ein gelungenes Lauffest, zeigte sich doch das Wetter von seiner schönsten Seite. Für die Sportler war es, besonders am Samstag, etwas zu heiß und zeitweise auch schwül. Wer hier gut trainiert und auch Trainingsstrecken bei Hitze absolvierte, war im Vorteil.



TSF-Marathongruppe bei run&fun

Nennen wir nun unsere Athleten/innen:

500 Meter Bambini Klasse

Paul Heizmann 2:29 Min.

1000 Meter W 9

3. Platz
Jana-Rosa Heizmann 4:06 Min.

2000 Meter M 10

1. Platz
Jan Diener 7:08 Min.
37. Platz
Felix Müller 9:30 Min.

2000 Meter M 11

1. Platz
Simon Jetter 7:22 Min.

2000 Meter M/W 12

1. Platz
Tim Schmidt 7:07 Min.
2. Platz
Eric Diener 7:10 Min.
6. Platz
Valentin Klüppel 7:48 Min.
7. Platz
Tabea Heizmann 8:34 Min.

5000 Meter M 14

9. Platz
Adman Rudolf 22:19 Min.

5000 Meter M 17

1. Platz
Marc Schmidt 19:06 Min.

**Staffel-Lauf 5 x 1000 m
(Jugendtriathlon-Staffel)**

6. Platz
Tabea Heizmann, Romina Diener,
Ingo Steinert, Thess Schulz,
Lena Waibel 30:52 Min.

10 km

1. Platz JB
Carina Rudolf 39:22 Min.
(fantastisch!!)

2. Platz M 45
Silvia Steinert 51:43 Min.

1. Platz W 40
Inge Heizmann 1:00:41 Std.

25. Platz Hauptkl.
Stefanie Wiegand 1:14:55 Std.

2. Platz M 40
Thomas Heizmann 39:55 Min.

1. Platz M 45
Thomas Roser 42:00 Min.

3. Platz M 60
Karl Burth 50:33 Min.

2. Platz M 65
Wolfgang Güthinger 1:11:40 Std.

Halbmarathon

11. Platz W 40
Manuela Kohler-Böhringer 2:10:55 Std.

3. Platz M 55
Dieter Keilbach 1:35:32 Std.

4. Platz M 50
Manfred Mussnug 1:42:21 Std.

16. Platz M 50
Nico Schäfer 1:58:14 Std.

33. Platz M 45
Claus Wiest 2:01:09 Std.

34. Platz M 50
Olaf Hummel 2:13:21 Std.

Marathon

1. Platz W 30	
Andrea Seyfried	3:25:18 Std.
13. Platz M 45	
Christoph Faude	3:41:12 Std.
2. Platz W 50	
Annemarie Diener	4:04:07 Std.
4. Platz M 60	
Rolf Brohammer	4:03:23 Std.
22. Platz M 50	
Thomas Breuksch	4:16:57 Std.
5. Platz M 65	
Hubert Grunenberg	4:31:04 Std.
4. Platz W 50	
Sabine Epp	4:29:59 Std.
5. Platz W 50	
Maria Keller	5:02:46 Std.

Hatte unser „Dauerläufer“, „Frontmann“ und „Laufrekordhalter“ Hubert Grunenberg erst vor kurzem außergewöhnliche Aufmerksamkeit erregt – für seinen 150. Langstreckenlauf (Marathone, 100 km Läufe, Swissalpinläufe) so sah man ihn am Sonntag schon wieder fröhlich und entspannt im Ziel des Marathons. Und das bei sommerlichen Temperaturen (Alter 66 Jahre!!). Nicht tot zu kriegen der Hund! Bescheiden fügt er bei Lob immer an: in Deutschland gäbe es Einige, die eine derart lange sportliche Erfolgsgeschichte aufweisen können! Es ehrt ihn, aber in unserer Region bis hinauf nach Stuttgart wissen wir keinen. Hut ab!

Oskar Martin

Marathon-Staffel

11. Platz	
Jürgen, Simon, Bärbel und Florian Jetter	3:22 Std.
6. Platz	
KonziRunners = Familie Diener	3:09:18 Std.
(Michael Diener	14 km 56:54 Min.
Ilka Diener	10 km 54.53 Min.
Jan Diener	7 km 29.35 Min.
Eric Diener	11 km 47.51 Min.)



Markus Eitel

*Triathlon Erwachsene: Markus Eitel, Wartenbergstr. 6,
78532 Tuttlingen, markus.eitel@yahoo.de,
mobil 0172 780 9135*

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

die im November 2011 von mir neu gegründete Abteilung der TSF-Erwachsenen-Triathleten ist mittlerweile auf über 20 aktive Mitglieder angewachsen. Zur Saisonvorbereitung haben die Triathletinnen und Triathleten über den Winter und im Frühjahr das Schwimmtraining von Heide Lange rege besucht. Das Schwimmtraining ist bislang auch das einzige gemeinsame Triathlontraining. Für längere Koppeltraining-Einheiten trifft man sich nach Verabredung. Für das Radfahr-Training und die Lafeinheiten können auch die vorhandenen Angebote des Schneeschuhvereins und des TSF-Lauftreffes genutzt werden.

In der laufenden Saison 2012 sind von den Triathleten insgesamt über 60 Einzelstarts vorgesehen, wobei ein wesentlicher Teil davon durch die Teilnahme der neu gebildeten Seniorenmannschaft an der baden-württembergischen Triathlonliga vorgekommen wird.

Bei den ersten beiden von fünf Wettkampfterminen in Waiblingen und in Forst hat die Mannschaft jeweils den zehnten Platz erreicht. Dabei die sportlichen Ziele beim Ligadebut nicht in den Vordergrund zu stellen, hat sich als richtig erwiesen, da das Leistungsniveau in der Triathlon-Liga beachtlich ist. Zunächst geht es darum, Erfahrungen zu sammeln und Anregungen fürs Training zu erhalten. So „genießt“ man vor allem die hervorragende Organisation der Liga-Wettkämpfe, hat miteinander Spaß und fördert den TSF-Teamgeist.

Die weiteren Liga-Wettkämpfe sind in Schömberg, Erbach und Schluchsee.

In den bisherigen Einzelstartwertungen der Erwachsenen wurden folgende gute Ergebnisse erzielt: Beim „swim and run“ in Mengen erreichte Silvia Steinert und Jean-Pierre Marcq jeweils den dritten Platz ihrer AK. In Waiblingen erzielte Jean-Pierre Marcq als Einzelstarter im Volks-

Triathlon

triathlon den zweiten Platz in seiner AK. Beim mz3athlon in Steinheim erzielte Ilka Diener in der Light-Distanz Platz 2 und Thomas Schmidt errang Platz 5 in seiner AK im Volkstriathlon.

In Tuttlingen findet im Juli der jährliche KSK-Familientriathlon wieder statt. Dabei wollen auch die TSF-Triathleten

zahlreich an den Start gehen. Für das nächste Jahr ist bereits geplant, zusammen mit der KSK Tuttlingen eine offizielle DTU-Triathlonveranstaltung zu organisieren. Dann feiert der KSK-Familientriathlon bereits sein 20-jähriges Jubiläum.

Markus Eitel



TSF Triathlon-Erwachsene-Gruppe



TSF-Mannschaft in Waiblingen



Thomas Schmidt
schmidthomas@online.de

Aprilwetter bei der Deutschen Duathlon-Meisterschaft in Murr

Auf wechselhaftes, windiges Wetter, mussten sich die Schüler und Jugendlichen am 12. Mai in Murr bei den Wettkämpfen einstellen. Jedoch streiften die Regenwolken nur immer das Renngeschehen. Immer wieder zeigte sich sogar die Sonne. Neben den Deutschen Meistern wurden zudem die Landesmeister aus Baden-Württemberg mit einem hochkarätigen Teilnehmerfeld ermittelt.

Insgesamt nahmen 291 junge Athleten aus 13 Bundesländern an den Wettkämpfen rund um das kleine Städtchen Murr, im Landkreis Ludwigsburg, teil.

Um 11 Uhr startete das Rennen der Jugend-A, bei dem Valentin Wernz mit dem zweiten Platz die erste Medaille bei der DM für die Tuttlinger Sportfreunde erkämpfen konnte. In der Wertung BW-Meisterschaft erreichte er die zweite Medaille mit Platz 1.

Die Wettkampfstrecke für die Jugend-A beinhaltet 3 km laufen, 21 radfah-

ren und abschließend nochmals 1 km laufen. Valentin Wernz konnte die Wettkampfstrecke in der Top-Zeit von 49:07 min. abspulen.

Die zweite Medaille als BW-Vizemeister holte Tim Schmidt in der Klasse Schüler-A, für die Tuttlinger Triathleten. Nach 1 km Laufen, 6,4 km Radfahren, 1 km Laufen, mit der Wettkampfzeit 19:39 min., verpasste er mit nur 7 Sekunden Rückstand den Titel.

Insgesamt schickte der Tuttlinger Verein sieben Nachwuchstalente ins Rennen. Alle zeigten großen Kampfgeist und erzielten hervorragende Ergebnisse.

Jan Diener, Schüler-B,
BW-Meisterschaft Platz 4.,
Strecken 0,4 km, 3,2 km, 0,4 km,
Zeit 13:19 min.

Triathlon

Eric Diener, Schüler-A,
BW-Meisterschaft Platz 8.,
Strecken 1,0 km, 3,2 km, 1,0 km,
Zeit 13:19 min.

Marc Schmidt, Jugend-B,
D-Meisterschaft Platz 18.,
BW-Meisterschaft Platz 6.,
beim größten Teilnehmerfeld mit
56 Teilnehmern,
Strecken 2,0 km, 9,6 km, 1,0 km,
Zeit 29:15 min.

Annabel Steiner, Jugend-A,
D-Meisterschaft Platz 10.,
BW-Meisterschaft Platz 6.,
Strecken 3,0 km, 21 km, 1,0 km,
Zeit 1:01:13 Std.

Carina Rudolf, Jugend-A,
D-Meisterschaft Platz 11.,
BW-Meisterschaft Platz 7.,
Strecken 3,0 km, 21 km, 1,0 km,
Zeit 1:01:19 Std.

Alle Athleten, samt Trainer, sind mit
den Leistungen und Ergebnissen hoch
zufrieden und blicken erwartungsvoll
auf die nächsten Wettkämpfe.



Erster Läufer, Valentin Wernz, Jugend-A



*Markus Eitel
markus.eitel@yahoo.de*



*Zweiter Athlet Tim Schmidt,
Schüler-A*

Triathlonliga Forst

Am Sonntag, den 20. Mai 2012, startete der zweite Lauf der Triathlon-Liga, am Heidesee im Kraichgau, nordöstlich von Karlsruhe. Insgesamt waren 95 Teams mit über 400 Triathleten am Start. Mit am Start war auch das Team der Tuttlinger Sportfreunde, besetzt durch Bernhard Schuszter, Gerhard Frech, Jean-Pierre Marcq und Thomas Schmidt. Die Distanzen waren: 1000 m schwimmen, 22 Kilometer radfahren und 7,6 km Kilome-

Triathlon

ter laufen. Der Team-Start erfolgte in 20-Sekunden-Abständen. Bei diesem Wettkampf waren keine Einzelkämpfer, sondern ein Team gefragt, da die Wettkampfstrecke idealerweise zusammen bewältigt werden sollte. Die Wechselzone nach dem Schwimmen durfte nur gemeinsam als Team verlassen werden, so dass, vor allem beim Radfahren, das Windschattenfahren, mit dem Belgischen Kreisel, von Vorteil war. Im Mannschaftswettbewerb, in der Triathlon-Liga, wird die Zeit des dritten Athleten als Mannschaftszeit genommen. Die ersten drei Teams waren: 1.) DJK Schwäbisch Gmünd in der Zeit von 01:20:24 Std. 2.) VfL Waiblingen in der Zeit von 01:21:04 Std. 3.) SSC Karlsruher Lemminge in der Zeit von 01:22:07 Std. Das Team der Tuttlinger Sportfreunde erreichte in der Seniorenklasse den 10. Rang, in der Zeit von: 01:38:10 Std. Der nächste Start der Triathlon-Liga findet am 17. Juni 2012, am Schömberger Stausee statt.



TSF-Triathleten im Ziel, Thomas Schmidt, Bernhard Schuszter, Jean-Piere Marcq, Gerhard Frech (v. l. n. r.)



Teamstart im 20 Sekunden-Takt, Triathleten der Tuttlinger Sportfreunde

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



Peter Hauser
Übungsleiter Walking
Tel. Sportheim 07461-1303698
peter.g.hauser@web.de

Hallo liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

unser TSF/ESV-Sportheim ist bereits seit zwei Monaten überwiegend sonntags (ab 10.00 Uhr) und dienstags (ab 17.00 Uhr) geöffnet. In dieser kurzen Zeit konnte ich nahezu alle ehemaligen ESV-Mitglieder als Gäste begrüßen und damit auch kennen lernen. Als Leiter der Vereinsgastronomie möchte ich mich daher gemeinsam mit meiner Frau Linda an dieser Stelle recht herzlich bei den ehemaligen ESV-Mitgliedern und deren Freunde für die freundliche Aufnahme und das uns entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Besonders freue ich mich darüber, dass wir schon Stammkunden gewinnen konnten, die immer wieder gerne sonntags zu Kaffee und Kuchen kommen.

Für Hinweise und Anregungen zur Anpassung und Verbesserung des gastronomischen Angebots bin ich jederzeit dankbar. Zur Zeit mache ich mir Gedanken, wie ich dieses Angebot ergänzen und dadurch noch kinder-

und frauenfreundlicher machen könnte. Mein Ziel ist eine Gastronomie, die solide Hausmannskost zu günstigen Preisen anbietet.

Die Kolleginnen und Kollegen der TSF möchte ich hiermit anregen, das günstige Angebot im TSF/ESV-Sportheim intensiv zu nutzen und in den einzelnen Abteilungen für unsere gemeinsame Sache zu werben. Die Räumlichkeiten sind für Abteilungsversammlungen oder -feste ganz hervorragend geeignet und Termine können mit mir abgestimmt werden.

Gerne bin ich auch bereit, z. B. für persönliche Familienfeiern ein mit Ihnen abgestimmtes Speisenangebot zu bereiten. Dazu können Sie das Vereinsheim auch mieten. Sprechen Sie mit mir und wir werden eine Lösung finden.

Ihr
Peter Hauser

Gastronomie im TSF/ESV-Sportheim



Stimmung im Biergarten

Gastronomie Angebote

Getränke:

Rothaus Tannenzäpfle 0,3 l	1,80 €
Pils vom Fass 0,4 l	2,30 €
Hefeweizen, Sportweizen, Kristallweizen, Weizen alkoholfrei 0,5 l	2,30 €
Weißwein, Durbacher Riesling ¼ l	2,90 €
Rotwein, Trollinger mit Lemberger ¼ l	2,90 €
Mineralwasser 0,7 l	2,50 €
Apfelsaftschorle 0,4 l	2,00 €
Cola 0,4 l	2,00 €
Fanta 0,4 l	2,00 €
Spezi 0,4 l	2,00 €

Speisen (Standardangebot):

Gulaschsuppe mit Brot	2,90 €
1 Paar Bauernbratwürste mit Brot	4,20 €
saure Kutteln mit Brot	4,20 €
Schwäbischer Wurstsalat	4,50 €
Schweizer Wurstsalat	4,50 €
Wurstsalat	4,00 €
½ Port. Wurstsalat	2,50 €
Schwartenmagen aus der Dose	4,00 €
Eisbein aus der Dose	4,00 €
Bratwurst aus der Dose	4,00 €

Vereinsheim:

Öffnungszeiten:

sonntags 10.00 bis ca. 22.00 Uhr
dienstags 17.00 bis ca. 22.00 Uhr

Anzahl der Sitzplätze innen
ca. 45 (TV-Gerät vorhanden)
Anzahl der Sitzplätze außen
ca. 100 (Terrasse überdacht)

Mietpreis für Vereinsmitglieder
50,00 €/Tag
Mietpreis für Nichtmitglieder
100,00 €/Tag
Reinigungskosten 25,00 €

Freizeitangebot im TSF/ESV-Sportheim

Abteilungsleiter Tennis/Volleyball

Vilko Nagy
Handy 0173/702 76 44
bvn.nagy@gmx.de

Sportangebote: Tennis, 3 Plätze sind verfügbar
Volleyball, 2 Plätze (Anlage ist im Bau)

Kinderspielplatz: Trampolin
Spielwiese



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

Yogagruppen gehen in die Sommerpause

Da wir die Yogakurse bereits vor den Pfingstferien beendet haben, beginnt doch passend für alle eine Yoga-Sommerpause, d. h. es stehen noch ein paar Events aus. Zum Abschluss haben sich die Yogagruppen unterschiedliche Ziele ausgesucht. Die 1. Gruppe wünschte sich eine Begehung des neu angelegten „**Vogel- und Nistkastenlehrpfad im Lippachtal**“ in Mühlheim. Leider musste der Termin aus Wettergründen kurzfristig abgesagt werden!

Die 2. Gruppe hat sich vorgenommen, eine **Heilquelle** anfangs Juli in Bermatingen aufzusuchen. Eine Yogaschülerin kennt bereits diesen Ort. Wir werden hier von einer besonderen Frau begleitet, die das Wasser segnet, das danach mit einer anschließenden nicht mehr messbaren energetischen Ausdruckskraft festzustellen ist. Man darf sagen, es ist ein **Ort der Kraft und der 5 Elemente-Begegnung**. Ich selber war nicht zum Austesten dort, was mich sehr neugierig macht, vor allem, wenn wir eine kinesiologicalische oder

eine radiästhetische Austestung vornehmen. Bekannterweise lügt uns der Körper nicht an, was durchaus vom Kopf schon eher der Fall sein kann!

Rückblickend zu den beendeten Yogakursen sahen sich die Yogakursteilnehmer/innen schon vor einer grenznahen Herausforderung gestellt, hier geht es um die Quantenphysik oder Quantenheilung. Vieles lässt sich nach heutigen Forschungsergebnissen von einem ganz anderen Bewusstsein erklären und verstehen, vor allem, wenn es um eine geistige, körperliche Wirbelsäulenaufrichtung geht, die ohne Berührung, Beinlängen, Beckenschiefstände oder Wirbelsäulenaufrichtung herbeiführen soll! Wer sich tiefer mit diesem Thema auseinandersetzen möchte, dem empfehle ich als Einstieg das Buch von **Dr. Frank Kinslow „Quantenheilung“** zu studieren! Konkret steht die Menschheit vor einem Paradigmen- oder vor einem Bewusstseinswechsel. Diesbezüglich stehen uns noch sehr lebendige verändernde Zeiten bevor! Die

absolute Kraft liegt im **Hier und Jetzt**, sich nicht mehr mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen. In der Yogasprache nennt man diese Verhaltensweisen die „**Yamas und die Niyamas**“ Das führt natürlich dazu, dass sehr viele Menschen mit körperlichen Symptomen konfrontiert werden, die schulmedizinisch nicht ganz einfach zu behandeln sind. So werden sich die Yogagruppen am 12. Sept. 2012 im St. Joseph Haus wieder zusammen finden. Leider kann ich Neuinteressierte keinen freien Platz mehr anbieten, da die Kurse voll belegt sind. Ich biete aber Gelegenheiten für einen Schnupperstunde nach Rücksprache immer wieder an.

Wünsche allen Leserinnen und Lesern eine erholsame Urlaubs- und Sommerzeit, bleiben Sie gesund!

Heinz Pfindel
Yoga Lehrer



Wird dieser Sommer auch so vielversprechend?



Einen schönen Eiscafe könnte ich mir auch gut vorstellen!



Haben wir da wirklich alle in diesem Wohnwagen platz?



Nur in der Ruhe liegt die Kraft!

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



Bahnhofstraße 83
78532 Tuttlingen
Telefon 84 30

*Ihr zuverlässiger Partner
für Drucksachen
im Digital- und Offsetdruck*



www.braun-medien.net

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

Bunt ist die Welt schöner

Wir drucken auch Außergewöhnliches



Alexander Gruber
Waldstraße 17
78532 Tuttlingen
Tel. 07462 / 92 58 00
Fax 07462 / 94 50 49
Mobil 0173 / 316 32 73
E-Mail: gruber@biscit.de



Titelverteidigerin Susanne Rothacker wird entthront – Jovan Dobos ist neuer TSF-Binokel-Titelträger

15 Spielerinnen und Spieler der Tuttlinger Sportfreunde ermittelten in zwei spannenden Runden von je 15 Spielen ihren Binokel Champion 2012. Der spätere Sieger Jovan Dobos lag nach der ersten Runde nur im Mittelfeld und holte sich aber nach einer rekordverdächtigen zweiten Runde mit insgesamt 7150 Punkten den Wanderpokal für ein Jahr nach Hause. Dieser wurde von Organisator Holger Lauberbach an den Sieger überreicht. Zweite wurde Barbara Grüninger mit 6500 Punkten, gefolgt von Herbert Raach mit 6080 Punkten. Raach lag nach der ersten Spielrunde noch in Führung.

Die Titelverteidigerin Susanne Rothacker hatte die letzten beiden Jahre in Folge gewonnen und hätte bei einem erneuten Sieg den Pokal endgültig mit nach Hause genommen. Sie war dieses Mal aufgrund der starken Konkurrenz chancenlos.

Alle Teilnehmer erhielten tolle Sachpreise. Der Turnierletzte erhielt zu seinem Sachpreis wie immer noch einen Sonderpreis.

Dank gilt den Sponsoren: Hotel Traube Revital für einen Wellness-Gutschein, die Metzgerei Eric Bühler für zwei „Fresskörbe“, die Hirschbrauerei Wurmlingen und die Kreissparkasse Tuttlingen für weitere Sachpreise.

Alexander Gruber



*Turnierteilnehmergruppe
Gruppenbild: mittig mit Pokal der Sieger Jovan Dobos, links vom Sieger die Zweitplatzierte Barbara Grüninger, rechts vom Sieger der Drittplatzierte Herbert Raach sowie ganz links die Titelverteidigerin Susanne Rothacker*

TSF-Binokel-Turnier



*Siegerbild
Siegerbild (von rechts nach links): Der Sieger Jovan Dobos, die Zweitplatzierte Barbara Grüninger und der Drittplatzierte Herbert Raach*

TSF-Binokelturnier 2012

2. März 2012 um 19.00 Uhr in der Traube Wurmlingen

	Name	Bezahlt	T	1. Runde	T	2. Runde	Gesamt	Platz
		5,00 €						
1	Brigitte Freutel	Ja	4	3.550	1	1.160	4.710	7
2	Werner Freutel	Ja	3	1.790	3	1.430	3.220	14
3	Susanne Rothacker	Ja	4	2.190	1	2.250	4.440	8
4	Wolfgang Peters	Ja	2	2.090	2	1.630	3.720	11
6	Jovan Dobos	Ja	5	2.840	5	4.310	7.150	1
9	Herbert Raach	Ja	1	3.630	3	2.450	6.080	3
10	Markus Weinert	Ja	5	2.290	4	2.120	4.410	9
11	Klaus Schmidtke	Ja	1	1.410	5	850	2.260	15
13	Klaus Priebe	Ja	1	2.100	2	1.320	3.420	13
14	Wolfram Kurz	Ja	5	1.550	2	2.760	4.310	10
15	Holger Lauberbach	Ja	2	2.840	4	2.300	5.140	4
17	Marlene Kloss	Ja	4	3.370	4	1.360	4.730	6
21	Erik Bühler	Ja	2	1.780	5	1.730	3.510	12
22	Roland Kuppel	Ja	3	2.080	1	2.880	4.960	5
23	Barbara Grüninger	Ja	3	3.200	3	3.300	6.500	2

Summen

Durchschnittswerte pro Spieler

Durchschnittswerte pro Spiel

36.710

2.447

163

31.850

2.123

142

68.560

2.285

152

Vilko Nagy
Handy 0173/7027644
bvn.nagy@gmx.de

Seit unserer Fusion mit den Sportfreunden hat sich außer der jährlichen Instandsetzung der Tennisplätze und der Renovierungsarbeiten am Vereinsheim noch nicht sonderlich viel in Sachen Tennis getan. Unsere Damenabteilung hat ihr Sekt-Doppel wie immer erfolgreich ausgeführt (siehe Bericht unten). Das Bier-Doppel der Herren wird auch noch stattfinden, jedoch steht da noch kein fester Termin fest. Tendenz eher nach den Handwerker-Ferien, da in den nächsten Wochen der Bau der Beach-Volleyball Felder und das Sommerfest ansteht. Es ist auch ein Mix-Turnier Damen/Herren vorgesehen das nach den Schulferien stattfinden könnte.

Beim Volleyball haben wir die Hallensaison 2011/2011 zu Beginn der Pfingstferien beendet. Die Hallensaison 2012/2013 beginnt nach den Sommerferien.

Falls es Interessenten für Tennis, Bierdoppel, Tennis Mix-Turnier oder Volleyball aus anderen Abteilungen gibt, bitte unter der obigen Handynummer bzw. E-Mail Adresse anmelden.

Vilko Nagy

Sektdoppel

Wie in jedem Jahr fand im Mai das traditionelle Sekt-Doppeltturnier auf dem Vereinsgelände statt. Der Name lässt es schon vermuten, in lockerer Atmosphäre wurden die Doppelspiele ausgetragen. Mit dem Wetter hatten wir Glück und das Sekttrinken wurde ebenfalls genossen.



Teilnehmerinnen in diesem Jahr

Wer hat Interesse am Tennisspielen, unabhängig vom Alter sowie von den spielerischen Voraussetzungen – bitte melden (Renate Kleinhans, Tel. 074 61 / 7 62 51, E-Mail: durkl@gmx.de)

Damit der Kontakt über die Wintermonate nicht verloren geht, werden Wanderungen, Kinobesuche oder sonstige Treffen organisiert. Wir würden uns über Verstärkung in unserer geselligen Truppe sehr freuen!

Renate Kleinhans



Claudius Hilzinger
 Abteilungsleiter
 c.hilzinger@gmail.com



Wir sind Meister!!

Die erste Mannschaft des TSV hat es tatsächlich nochmal geschafft. Wir sind erst diese Saison in die Landesliga Schwarzwald aufgestiegen und schafften am 24. März 2012 mit dem letzten Sieg der Saison sogar den direkten Aufstieg in die Verbandsliga Südbaden.

Unter den Augen zahlreicher Zuschauer, die einen spannenden Spieltag verfolgen konnten, setzten wir uns beim Heimspiel in der LURS Sporthalle 5:3 gegen den Badmintonverein aus Donaueschingen durch.

Doch nach dem Sieg war noch kurze Zeit ungewiss, ob der Meistertitel nach Tuttingen geholt werden konnte. Erst wenig später sorgten die Infos des Spielstandes der Verfolger für großen Jubel. Durch das 4:4 des PTSV Konstanz II im Auswärtsspiel gegen Singen-Schlatt war der Titel für uns perfekt.

Mit einem Unentschieden weniger konnten wir uns schlussendlich gegen den zweitplatzierten der Tabelle mit einem Punkt Vorsprung durchsetzen. Hier die Abschlusstabelle 2011/2012 der Landesliga „Schwarzwald“ Bezirk Südbaden.

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Punkte	Sätze	Spiele
1	TSV Tuttingen	12	9	2	1	20:4	64:32	136:85
2	PTSV Konstanz II	12	8	3	1	19:5	61:35	133:84
3	PTSV Singen-Schlatt	12	7	1	4	15:9	54:42	121:102
4	BV Rottweil	12	5	2	5	12:12	55:41	124:96
5	TV Zizenhausen III	12	4	3	5	11:13	53:43	124:97
6	BV Donaueschingen	12	2	3	7	7:17	41:55	95:120
7	BC Radolfzell	12	0	0	12	0:24	8:88	29:178

Vereinsmeisterschaft 2012

Auch dieses Jahr haben wir in der LURS Sporthalle traditionell nach der Saison unsere Besten aus den eigenen Reihen in den Disziplinen Jugend, Damen und Herren im Einzel gesucht. In einer tollen Atmosphäre konnten wieder spannende Begegnungen verfolgt werden.

Bevor Ihr jetzt aber die tollen Bilder der Meisterschaft genießen könnt, hier noch kurz die Platzierungen:

- Jugend: 1. Biesinger, Dennis
 2. Züfle, Marcel
 3. Manz, Patrick
- Damen: 1. Feustel, Carola
 2. Züfle, Laura
 3. Klaus, Pia-Darina
- Herren: 1. Storz, Jens
 2. Lenhard, Sebastian
 3. Hilzinger, Claudius

sportliche Grüße
Euer Claudius



Alle Teilnehmer der Vereinsmeisterschaft 2012



Markus Krautter und Carola Feustel im letzten Mixed



Die Meister-Mannschaft: v.l.n.r. (oben) Claudius Hilzinger, Jens Storz, Jörn Sonnabend, Markus Krautter (unten) Pia-Darina Klaus, Sebastian Lenhard, Carola Feustel

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



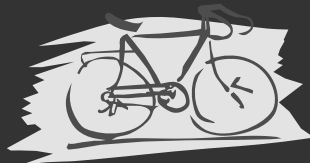
INTERSPORT[®] **BUTSCH**

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 Sieghart Krist

Homepage: www.fahrschule-krist.de

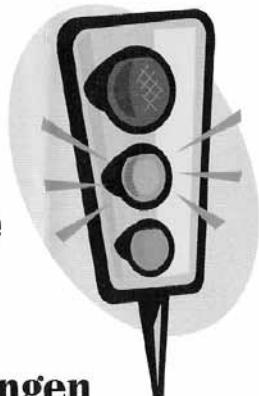
Anmeldung und Info jederzeit möglich.

Tel. 07461/77788

Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen

Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim

Tel. 07463/991800



Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

Marzel Brenndörfer	Kinderturnen
Gabrijel Coric	Kinderturnen
Annemarie Diener	Laftreff
Stephan Gruber	Herrenfußball
Klaus Krail	Triathlon
Jannis Phillipp	Kinderturnen

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

40	Manuela Kohler-Böhringer	12.06.1972
40	Martin Storz	07.03.1972
50	Thomas Breuksch	25.04.1962
50	Klaus Krail	01.03.2962
50	Armin Krimmer	15.06.1962
50	Thomas Schmidt	22.05.1962
60	Erika Gruber	26.04.1952
70	Dr. Dieter Egle	22.06.1942
70	Lothar Graf	01.04.1942
75	Gerhard Freyer	15.03.1937
75	Werner Hof	12.05.1937
75	Johann Stumpp	21.05.1937

Wir trauern um
unser aktives Mitglied im Seniorensport
„Fit bis ins hohe Alter“

Rosi Müller-Seifritz

der wir am 26. Juni 2012 das letzte Geleit gaben

Helga Krichel
Tuttlinger Sportfreunde e. V. 1965
der Vorstand

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

Chiron-Werke GmbH & Co. KG
 Kreuzstraße 75
 78573 Wurmlingen
 Tel. 07141 911-100
 Fax 07141 911-101
 www.chiron.de

HAENSEL-ELEKTRIK
 Fürstensteinweg 15
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07141 4478
 Fax 07141 1788

MANFRED MUSSNUG
 Außenwirtschaftsberatung und Übersetzungen
 Übersetzungen
 in alle Sprachen: - Technik, Wirtschaft, Recht u.a.
 - Dolmetschendienst
 - Audio-CD-Übersetzungen
 Markt 28 78532 Tuttlingen Fax 07141 9117001 - info@manfredmussnug.de

ANGELO
 Leichter
 Fach-
 betriebe
 für Auto & sonstige
 Pulverbeschichtungen
 79652
 07141 9117001

**AUCH FLASCHEN KÖNNEN
 ERFOLGREICH SEIN**

Hotel-Restaurant Ritter
 Königstraße 12
 78573 Wurmlingen
 Tel. 07141 966330

Klaus Priebe
 MALERGESCHÄFT
 Fürstensteinweg 1
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07141 9117001

Klaus Priebe
 MALERGESCHÄFT
 Fürstensteinweg 1
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07141 9117001

**INTERSPORT
 BUTSCH**
 Carl-Zeiss-Str. 2 • 78532 Tuttlingen • Tel. 07141/9274

Container-Marquardt
 Ihr innovativer Entsorgungspartner
 Hinteres Öschle 5
 78604 Rietheim-Weilheim
 Tel. 07141 929150
 78224 Sigmaringen
 Tel. 07171 9944009

Hotel-Restaurant Ritter
 Tuttlingen - Königstraße 12
 Telefon 07141/96 63 30

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

Recycling
 Einmalig - Einmalig
 Papier - Glas
 Metall - Gestein

**Paradiesisch -
 Griechisch Essen**

LIBBAU
 Ihre Sportförderung:
 Gut für den Sport.
 Gut für die Region.

Andrea Hellmann
Kleiderpflege
 TUTTLINGEN, Königstr. 14
 Tel. 21 70 (beim Runden Eck)
 Annahme: Teppichreinigung, Ledereinigung
 Wir reinigen
 schnell
 schonend
 sauber
 gefügig!

**Zweirad
 Dangelmaier**
 Ihr Fachgeschäft für alles rund um
 das Fahrrad
 InH. Felice Pelagano
 Oberamteistr. 26
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07141/92119
 E-Mail: pelagano@online.de

**Fahrschule
 Sieghart Krist**
 Homepage: www.fahrschule-krist.de
 Anmeldung und Info jederzeit möglich.
 Tel. 071463177788
Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen
Schellenstr. 9 78570 Mühlheim
 Tel. 071463/991800

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

SchnupperAbo
 TutTicket
 www.tutticket.de

braun
 druck & medien
 Ihre zuverlässige Partner
 für Druckereien
 im Digital- und Offsetdruck
 Runt ist die Welt schöner
 Wir drucken auch Auftragsbestellen

Vorstandschafft

1. Vorsitzender: Manfred Mussgnug

Jahnstraße 28, 78532 Tuttlingen
Mussgnug@aol.com
Tel. 0 74 61-9 69 71 00 · Fax: 07461-96 97 109
Mobil 0170-2 43 74 68

Stellvertreterin: Angelika Straub

Härtlestraße 15, 78600 Kolbingen
angelikastraub@aol.com
Tel. 0 74 63-72 40

Stellvertreterin: Silvia Steinert

Kolpingweg 38, 78532 Tuttlingen
silvia-steinert@gmx.de
Tel. 07461-78 02 31

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. 074 61-81 31 · Fax 074 61-81 80

Personal und Fortbildung: Walli Diener

Graneggweg 19, 78532 Tuttlingen
WalleDiener@web.de
Tel. 074 61-48 45

Erweiterte Vorstandschafft

ESV-Volleyball/Tennis: Vilko Nagy

In Altwegen 27, 78532 Tuttlingen
Telefon: +49 (0)7461/2078
Telefax: +49 (0)7461/1629-84
Mobil: +49 (0)173/7027644
E-Mail: bvn.nagy@gmx.de

Badminton: Claudius Hilzinger

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

Lauffreife: 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

Erweiterte Vorstandschafft

Herrenfußball: Jovan Dobos

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

Inline-Skating: Uwe Zeller

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

Mädchenfußball: 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

Triathlon Erwachsene: Markus Eitel

Wartenbergstr. 6, 78532 Tuttlingen
markus.eitel@yahoo.de
Tel. 0172-780 9135

Ausschuss

Cordula Grader, cordi-lou@gmx.de
Schwarzwaldstraße 3, 78532 Tuttlingen
Tel. 074 62/ 26 93 67

Alexander Gruber, gruber@biscit.de
Waldstraße 17, 78532 Tuttlingen
Tel. 074 62/94 50 63

Jürgen Jetter, juergenjetter@gmx.de
Brunnentalstraße 102, 78532 Tuttlingen
Tel. 074 61/7 50 75

Dieter Keilbach, dieter.keilbach@ksk-tut.de
Eugenstraße 25, 78532 TUT-Nendingen
Tel. 074 61/7 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. 074 61/7 22 06

Thilo Seeburger, thilo.seeburger@gmx.de
Robert-Koch-Straße 33, Tuttlingen
Tel. 074 61/46 23

Silvia Steinert, silvia-steinert@gmx.de
Kolpingweg 38, Tuttlingen
Tel. 074 61/78 02 31

Claus Wiest, c-d.wiest@t-online.de
Eibenweg 3, Wurmlingen
Tel. 074 61/7 80 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

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
Freitag/Winter19.30 – 22.00 Uhr Umläufe Mai-Oktober
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

18.45 – 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

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

Montag 9.15 – 10.15 Uhr Haus der Senioren
Montag 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

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
zu erfragen bei Vilko Nagy

Tel. 07461/160468
Tel. 0173/7027644

Dienstag

17.30 – 19.30 Uhr Albert-Schweizer-Schule

Kosten:

Mitglieder: 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:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: 30,00 Euro



Yoga (1)

Ansprechpartner: Heinz Pfindel **Tel. 07463/5926**

Mittwoch
Mittwoch

17.30 – 19.00 Uhr Gemeindehaus St. Josef
19.15 – 20.45 Uhr Gemeindehaus St. Josef

Kosten/Quartal:

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

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:

Mitglieder: 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.

STADTHALLE
TUTTLINGEN



SEIT 10 JAHREN EINE GUTE ADRESSE

- Di. 25.9. SANTIANO
Mi. 10.10. RENAN DEMIRKAN
9. Tuttlinger Literaturherbst
So. 28.10. NIK P.
So. 2.12. PERPETUUM JAZZILE
„Vocal Ecstasy“-Tour 2012
Di. 4.12. MARGOT KÄSSMANN
Sa. 8.12. XAVIER DE MAISTRE
& Windsbacher Knabenchor

und viele mehr ...
jetzt Abo buchen und kräftig
sparen (bis 40%)!



**BÜHNE
IM
ANGER**

DIE KLEINKUNSTREIHE IN MÖHRINGEN

- Sa. 6.10. MICHAEL FITZ
Mi. 10.10. DJANGO ASÜL
Di. 23.10. GARDI HUTTER
„Die Schneiderin“
Mi. 31.10. „KNACKI“ DEUSER
Gewinner Tuttlinger Krähe '11
Sa. 17.11. ALFONS
Fr. 14.12. STEFAN BAUER

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.



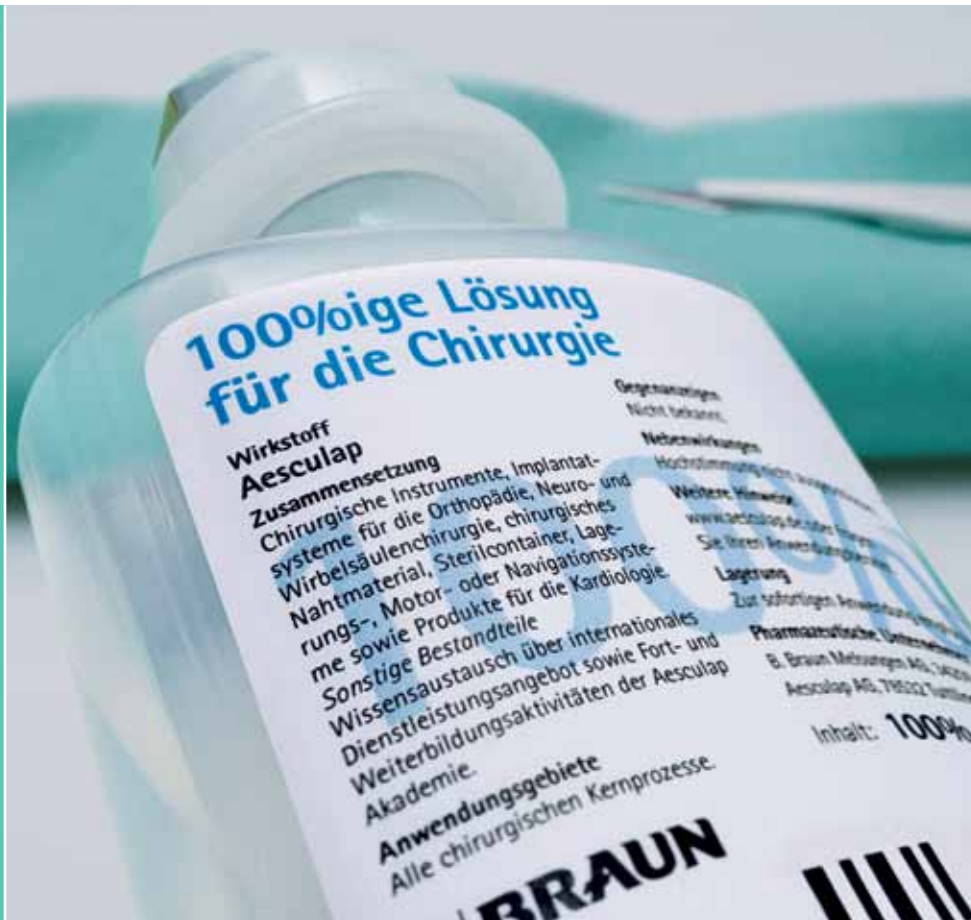
LB≡BW

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



CHIRON-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