

**Tsf** AKTUELL  
Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965

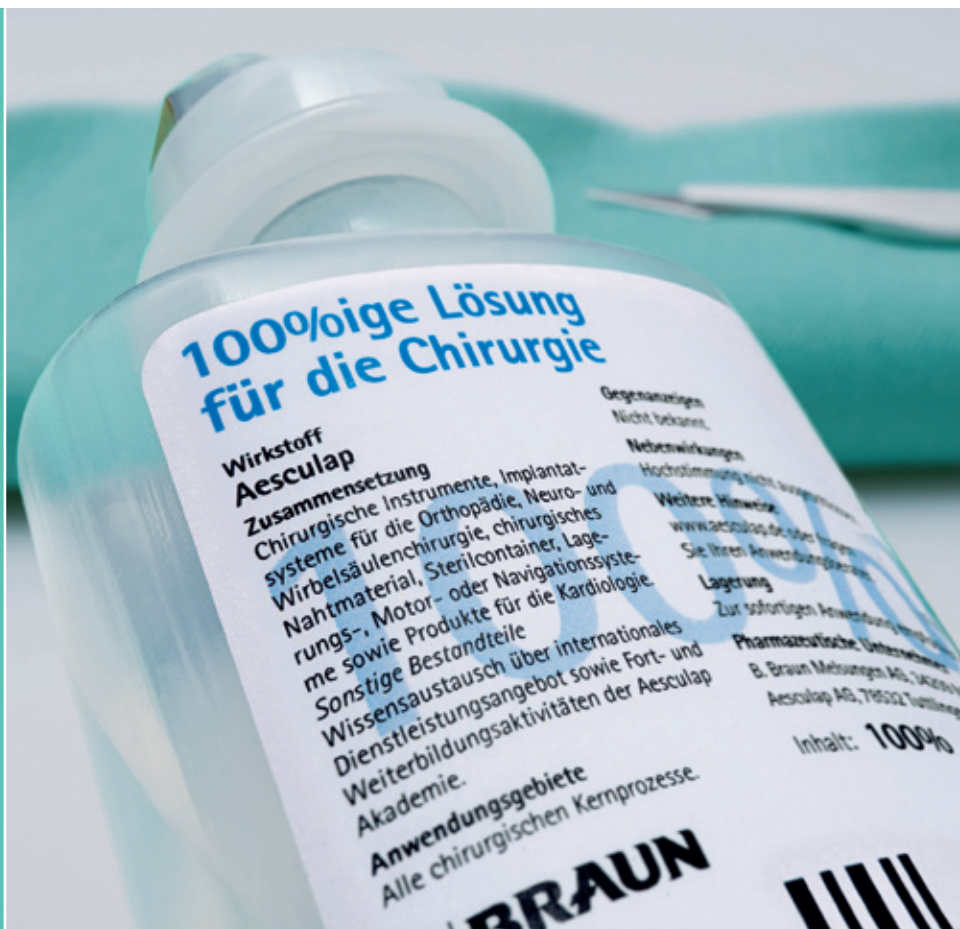
November 2013

**HIRSCH Sport** WEISSE  
präsentiert den

**SILVESTER  
LAUF  
TUTTTLINGEN**

Das Sportevent zum Jahresende  
**31.12.2013**

Neues aus den Abteilungen  
Aktuelle Sportergebnisse  
Silvesterlauf 2013  
Aktuelle Termine



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.



## INHALT

Infos vom Vorstand.....	5
Termine, Mitgliederseite.....	6
Ergebnisse .....	7
TOP THEMA Silvesterlauf .....	13
Neues aus den Abteilungen ...	17
Vorstandschafft .....	29
TSF Sportangebot .....	30
Das Vereinsheim .....	33
Beitrittserklärung/ Änderungsmitteilung .....	35

## IMPRESSUM

**TSF-AKTUELL: Vereinsmitteilungen der Tuttlinger Sportfreunde**  
Auflage: 1200 Stück

### Redaktionelle Mitarbeit:

R. Brohammer [rb], I. Diener [id],  
C. Hilzinger [ch], H. Krichel [hk],  
Vilko Nagy [vn], M. Rudolf [mr],  
A. Straub [as]

**Verteilung:** südmail, Weingarten

**Druck:** Braun Druck & Medien GmbH

**Layout & Schlussredaktion:**

C. & K. Hilzinger

## TSF-KONTAKT

**Geschäftsstelle/Postanschrift:**  
Postfach 0161  
78502 Tuttlingen  
Tel. 07463-9912168

eMail: [buero@tsftut.de](mailto:buero@tsftut.de)  
<http://www.tsftut.de>

**TSF/ESV-Sportheim:**  
Tel. 07461-1303698

**Mitgliederverwaltung:**  
Angelika Straub  
Tel. 07463-9912168  
eMail: [buero@tsftut.de](mailto:buero@tsftut.de)

**Bankverbindungen:**  
KSK TUT  
BLZ: 64350070  
Kto. 53806

VoBa TUT  
BLZ: 64390130  
Kto. 228001

**Redaktionsschluß für die  
nächste Ausgabe:**  
**16. Februar 2014**

[redaktion.tsf@gmail.com](mailto:redaktion.tsf@gmail.com)

**TSF AKTUELL**  
Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965

Ihr zuverlässiger  
Partner  
für Drucksachen  
im Digital- und  
Offsetdruck



GmbH  
**braun**  
druck & medien

[www.braun-medien.net](http://www.braun-medien.net)

Stockacher Straße 114  
78532 Tuttlingen  
Telefon 0 74 61/28 00  
Telefax 0 74 61/7 87 62  
[info@braun-medien.net](mailto:info@braun-medien.net)



**Bunt ist die Welt schöner**

**Wir drucken auch  
Außergewöhnliches**



### **Hotel-Restaurant Ritter**

Tuttlingen · Königstraße 12  
Telefon 074 61 / 96 63 30

### **Paradiesisch – Griechisch Essen**

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

*Karl-Lugen*  
**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



**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**

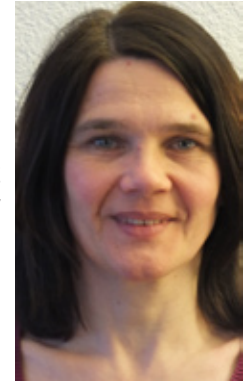
Fürstensteinweg 15  
78532 Tuttlingen

Tel. 07461 / 6478  
Fax 07461 / 73891

**NEUES VORSTANDSMITGLIED**

Liebe Sportfreunde, seit einigen Jahren bin ich nun bei den Tuttlinger Sportfreunden. Erste Kontakte hatte ich durch meine Tochter, die aktiv in der Jugend-Triathlon-Abteilung mitmacht. Über meine Leidenschaft zu Laufen kam ich dann zum Laufftreff. In der Gruppe macht das Laufen gleich doppelt so viel Spaß! Nach einigen Fortbildungen bin ich nun auch als Betreuerin aktiv in der Laufftreffabteilung tätig. Die Arbeit im Verein bereitet mir viel Freude, daher möchte ich mich gerne mit meinen Ideen und

Anregungen einbringen und übernahm darum Mitte diesen Jahres gemeinsam mit Claus Wiest die Position der stellvertretenden Vorsitzenden.



Sportliche Grüße,  
Marion Rudolf

**UMSTELLUNG AUF SEPA**

Liebe Mitglieder, Sie nehmen bisher am Lastschrift-einzugsverfahren teil, um Ihren Mitgliedsbeitrag und eventuelle Kursgebühren von Ihrem Konto abbuchen zu lassen. Hierzu haben Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilt. Europaweit sind nun im Zuge der Schaffung eines einheitlichen EURO-Zahlungsverkehrsraumes (SEPA - Single Euro Payment Area) von allen Zahlungsverkehrsteilnehmern die Zahlungsverkehrsinstrumente anzugleichen. Dies wirkt sich auch auf die bisherigen Einzugs-Bezahlverfahren aus.

Ihnen bereits erteilte Einzugsermächtigung wird dabei als SEPA Basislastschriftsmandat weitergeführt.

Sie erkennen die Lastschriftseinzüge der Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965 an unserer, von der Deutschen Bundesbank zugeteilten, Gläubiger-ID DE87ZZZ00000469726, sowie an der Mandatsreferenz, die Ihrer Mitgliedsnummer entspricht. Beides wird als Text auf Ihrem Kontoauszug erscheinen.

**Diese Umstellung erfolgt durch uns, Sie brauchen nichts zu unternehmen!**

Wir werden ab 1.1.2014 auf das europaweite einheitliche Basislastschriftverfahren umstellen. Die von

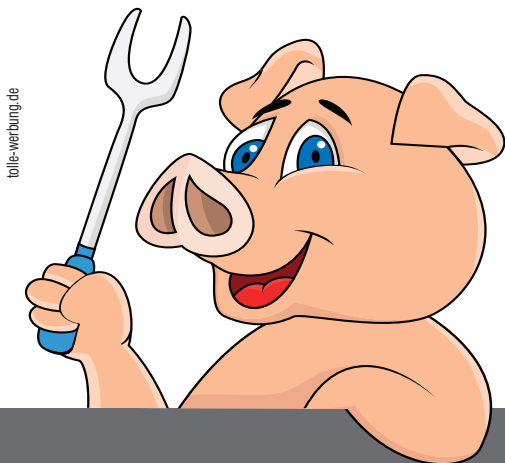
Ihre  
Tuttlinger Sportfreunde

[as]

Autolackiererei  
Lackierfachbetrieb  
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

**ERIK BÜHLER**  
METZGEREI & PARTYSERVICE



Bahnhofstraße 83  
78532 Tuttlingen  
Tel. 0 74 61 - 84 30  
Fax 16 42 18

## TERMINE UND MITGLIEDERSEITE

Sportart	Wann	Wo	Was/Wer
Lauftreff	Di. 31.12.2013, ab 10 Uhr	Tuttlingen	2. TSF-Silvesterlauf
Badminton	Sa. 25.01.2014, 15 Uhr	Tuttlingen, LURS-Sporthalle	TSF I vs. PTSV Singen-Schlatt
Badminton	Sa. 25.01.2014, 15 Uhr	Tuttlingen, LURS-Sporthalle	TSF II vs. TuS Gottmadingen II
Badminton	Sa. 08.03.2014, 15 Uhr	Tuttlingen, LURS-Sporthalle	TSF II vs. SG Villingen-Schwenningen III
Badminton	Sa. 08.03.2014, 18 Uhr	Tuttlingen, LURS-Sporthalle	TSF I vs. SV Spaichingen
Badminton	Sa. 08.03.2014, 18 Uhr	Tuttlingen, LURS-Sporthalle	TSF II vs. SGB Mariazell/Dunningen II

### Wir gratulieren

zur Hochzeit	Kristin und Peter Immig	Tuttlingen, 04.10.2013	Badminton
zur Hochzeit	Katrin und Claudius Hilzinger	Tuttlingen, 28.09.2013	Badminton



## ERGEBNISSE

Sportart	Was/Wer	Platzierung	Ergebnis/Zeit
<b>Badminton</b>	<b>Ligaspiele (Landesliga Schwarzwald / Kreisliga Schwarzwald-Bodensee)</b>		
	TSF I vs. PTSV Singen-Schlatt I		4:4
	TSFII vs. TuS Gottmadingen		4:4
	TSF I vs. BV Rottweil I		6:2
	TSF I vs. BC Winzeln I		8:0
	TSF II vs. TSV Wellendingen II		6:2
	TSF II vs. BC Winzeln II		7:1
<b>Badminton</b>	<b>Jugend-Ranglistenturniere</b>		
	<b>1. RLT in Konstanz am 05.10.2013</b>		
	Waidner, Stefanie	4. Platz (U15)	
	Möhrle, Kira	5. Platz (U15)	
	<b>2. RLT in Spaichingen am 19.10.2013</b>		
	Möhrle, Kira	2. Platz (U15)	
	Waidner, Stefanie	3. Platz (U15)	
<b>Lauftreff</b>	<b>Mallocra am 20.10.2013</b>		
	<b>Marathon</b>		
	Rudolf, Marion	AK45 / 30.	04:26:46
	Mink-Staud, Karin	AK45 / 33.	04:30:26
	Epp, Sabine	AK50 / 30.	04:31:29
	Brohammer, Rolf	AK60 / 9.	03:56:46
	Noecker, Michael	AK50 / 73.	04:00:52
	Faude, Christoph	AK45 / 139.	04:06:06
	Holland-Cunz, Jürgen-Claus	AK45 / 230.	04:47:21
	Seeburger, Thilo	AK40 / 233.	04:48:15
	Grunenberg, Hubert	AK65 / 13.	05:07:51
	<b>Halbmarathon</b>		
	Jetter, Jürgen	AK50 / 19.	01:37:44
	Schmidt, Thomas	AK50 / 37.	01:41:54
	Schäfer, Nico	AK50 / 162.	01:57:08
	<b>10 km-Lauf</b>		
	Epp, Erich	AK60 / 35.	01:02:42
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Lupfenlauf 12km</b>		
	Ulrike Knoll	W35 1.	0:55:59
	Tanja Link	W40 4.	1:08:13
	Bärbel Jetter	W50 4.	1:14:01
	Thomas Heizmann	M40 2.	0:47:24
	Jean-Pierre Marcq	M50 1.	0:49:24
	Jürgen Jetter	M50 4.	0:54:14
	Thilo Seeburger	M40 5.	0:57:07
	Rolf Brohammer	M60 2.	1:00:17



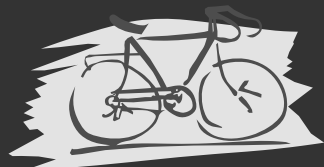
# INTERSPORT<sup>®</sup> BUTSCH

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

Sportart	Was/Wer	Platzierung	Ergebnis/Zeit
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Lupfenlauf 12km</b>		
	Karl Burth	M65 3.	1:02:37
	Oskar Martin	M80 1.	1:26:07
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Lupfenlauf light 5km</b>		
	Sarah Högerle	WJ U16 2.	0:24:25
	Tabea Heizmann	WJ U14 1.	0:24:54
	Inge Heizmann	W40 1.	0:26:15
	Lena Waibel	WJ U14 3.	0:28:08
	Thomas Roser	M45 1.	0:19:06
	Tim Schmidt	MJ U16 1.	0:19:39
	Eric Diener	MJ U14 1.	0:19:45
	Jan Diener	MK U12 1.	0:19:48
	Valentin Klüppel	MJ U16 2.	0:24:13
	Thorsten Brendle	MJ U16 3.	0:24:35
<b>Triathlon</b>	<b>Lupfenlauf 4 x 2,5 km Staffel</b>		
	Jugend Tsf Triathlon	1.	0:40:00
	Schüler Tsf Triathlon	3.	0:40:57
	Familie Tsf Triathlon	5.	0:53:27
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Kids Challenge 7-8</b>		
	Finn Hermann	7-9m 3.	0:06:03
	Paul Heizmann	7-9m 6.	0:06:59
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Schülerlauf Bräunlingen 4km</b>		
	Eric Diener	M13 1.	14.39
	Jan Diener	M11 1.	14.54
	Simon Jetter	M13 2.	15.01
	Valentin Klüppel	M15 1.	16.33
	Thorsten Brendle	M15 2.	17.39
	Sarah Högerle	W15 2.	17.42
	Julia Högerle	W15 1.	17.42
	Lena Waibel	W13 4.	17.42
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Eiger Ultra Trail 101 km</b>		
	Thomas Heizmann	M40 1.	12:00
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Montblanc-Trail 168 km</b>		
	Thomas Heizmann	M40 o.W	39:24
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Pföhren 10 km</b>		
	Jean-Pierre Marcq	M50 3.	41:45
	Ulrike Knoll	W35 1.	44:19
	Rolf Brohammer	M60 4.	48:11
	Helmut Kohl	M70 5.	1:01:51

Sportart	Was/Wer	Platzierung	Ergebnis/Zeit
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Pföhren 10 km</b>		
	Wolfgang Güthinger	M65 8.	1:14:44
	Friedemann Häberlen	M40 3.	38:24
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Heubergvolkslauf 10,8 km</b>		
	Ulrike Knoll	W35 2.	43:45
	Silvia Steinert	W45 2.	49:12
	Inge Heizmann	W40 3.	58:04
	Thomas Roser	M45 3.	39:45
	Jean-Pierre Marcq	M50 3.	41:08
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Reichenau Insellauf Halbmarathon</b>		
	Karin Mink	W45 4.	1:53
	Ulrike Knoll	W35 1.	1:35:58
	Sabine Epp	W 50 5.	56:15
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Lemberglauf</b>		
	Eric Diener	M14 1.	30:14
	Ulrike Knoll	W35 1.	46:59
	Thomas Heizmann	M40 3.	43:35
	Inge Heizmann	W40 2.	1:02:12
	Thomas Roser	M45 3.	42:12
	Silvia Steinert	W45 2.	53:56
	Jean-Pierre Marcq	M50 3.	41:42
	Paul Heizmann	7-9 m 4.	8:22
	Anna Müller	7-9w 1.	5:41
	Jana Rosa Heizmann	W10 5.	6:46
	Felix Müller	M11 2.	12:44
	Tabea Heizmann	W13 1.	11:35
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Wehingen Fossilius</b>		
	Anna Müller	W12 1.	6:53
	Simon Jetter	M12 1.	12,15
	Ingo Steinert	M12 2.	14:44
	Valentin Klüppel	M14 1.	14:43
	Bärbel Jetter	W50 1.	34:51

Sportart	Was/Wer	Platzierung	Ergebnis/Zeit
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Wehingen Fossilius</b>		
	Silvia Steinert	W 45 2.	59:56
	Jean-Pierre Marcq	M50 4.	47:48
	Thomas Roser	M45 3.	49:04
	Gerhard Frech	M45 5.	53:57
	Rolf Brohammer	M60 4.	58:38
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Waldlauf Renquishausen</b>		
	Paul Heizmann	7-9 m 3.	2:33
	Jana Rosa Heizmann	W11 2.	4:28
	Thomas Heizmann	M40 4.	39:46
	Jean-Pierre Marcq	M50 5.	40:06
	Ulrike Knoll	M35 1.	19:24
	Silvia Steinert	W45 4.	50:17
	Ingo Steinert	M12 3.	8:48
	Thomas Roser	M45 2.	40:45
	Simon Jetter	Schüler 2.	7:48
<b>Lauftreff &amp; Triathlon</b>	<b>Diverse Läufe</b>		
	Thomas Roser	M45 3.	27:07
	Silvia Steinert	W45 2.	49:12
	Ingo Steinert	M12 1.	8:48
	Christoph Faude	Masterkl. 42	2:20:21
	Thomas Roser	M45 1.	21:51
	Karin Mink	W45 4.	1:52:37
	Wolfgang Güthinger	M65 5.	1:13:45
	Dieter Keilbach	M55 117.	3:22
	Felix Müller	MKU12 4.	5:52
	Uhdinger Pfahlbaulauf 1400 m		

Sportart	Was/Wer	Platzierung	Ergebnis/Zeit
Lauftreff & Triathlon	<b>Diverse Läufe</b>		
	Anna Müller Uhdinger Pfahlbaulauf 1400 m	WKU10 1.	6:02
	Felix Müller Heiligenberger Schloßlauf 1500 m	MKU12 5.	7:03
	Anna Müller Heiligenberger Schloßlauf 1500 m	WKU10 1.	6:51
	Anna Müller Dreifaltigkeitsberg 2,2 km	WKU10 1.	10:31
	Felix Müller Dreifaltigkeitsberg 2,2 km	WKU10 3.	11:13
	Silvia Steinert Dreifaltigkeitsberg 4,2 km	W 45 2.	24:37
	Anna Müller Kreismeister 800 m Spaichingen	WKU10 1.	3:13:31
	Silvia Steinert Meßkirch Stadtlaf 7 km	W45 1.	32:02
	Felix Müller Meßkirch Stadtlaf 1350 m	MKU12 10.	6:14
	Anna Müller Meßkirch Stadtlaf 1350 m	WKU10 1.	5:38
	Carina Rudolf Cross-Duathlon Eichelbergman 5/20/5 km	1.	3:13:14
	Christoph Faude K 78 Davos-Davos 79,3 km 1095 Teiln.	M45 114.	12:42
	Christoph Faude Silbertal-Arlberg Marathon	M45	5:0608
	Ulrike Knoll Denzer Laufcup Gesamteinlauf	W35 1.	
	Ulrike Knoll Dögginger Panoramalauf 10,8 km	W35 1.	47:58
	Ulrike Knoll Schönwälderlauf 10 km	W35 1.	47:41
	Ulrike Knoll Vöhrenbacher Stauseelauf 11,5 km	W35 1.	52:40
	Ulrike Knoll Winterlingen/Schmeiental Kombi 18,9 km	W35 1.	1:23:36

START

www.silvesterlauf-tuttlingen.de

DLV 50 Jahre 1963-2013 GEMEINDEMEISTER VOLKSLAUF

HIRSCH Sport WEISSE präsentiert den

# TSF SILVESTER LAUF TUTTLINGEN

Das Sportevent zum Jahresende

## 31.12.2013

<b>Bambini- und Kinderläufe</b> ab 11:00 Uhr	<b>5km-Lauf</b> 12:00 Uhr (ab 8 Jahren)	<b>5km- Nordic-Walking</b> 12:00 Uhr	<b>10km-Lauf</b> 13:00 Uhr (ab 14 Jahren)
---	---	---	---





## SILVESTERLAUF 2013

■ Nach der gelungenen Premiere im letzten Jahr findet am 31.12. der zweite Tuttlinger Silvesterlauf statt. Läufern und Walkern aus der Region bietet sich erneut die Möglichkeit das Jahr sportlich ausklingen zu lassen. Dabei wurden viele Anregungen und Ideen aufgegriffen getreu dem Motto „ein Lauf von Läufern für Läufer“. So wird es bereits ab 11 Uhr zum ersten Mal zwei Kinderläufe über 500m und 1000m geben. Bei den Walkern werden die drei schnellsten Damen und Herren sowie die drei teilnehmerstärksten Gruppen mit Preisen geehrt.

Der Start-/Zielbereich wurde aus Platzgründen vor die Ferdinand-von-Steinbeis-Schule verlegt. Duschmöglichkeiten nach dem Lauf sind jetzt in der größeren Mühlau Sporthalle gegeben.

Natürlich werden auch die Zuschauer an der Strecke nicht zu kurz kommen. Sie sollen zusammen mit Musikgruppen für Stimmung sorgen. Streckensprecher ist wieder Pit Jenniches, der auch den Freiburg- und den Schwarzwaldmarathon moderiert. Unterstützt wird er in diesem Jahr von Michael Fleiner aus Radolfzell. So ist gewährleistet, dass die Siegerehrungen direkt nach den Läufen durchgeführt werden können. Unterstützt wird der Lauf dankenswerter Weise wieder von der Stadt Tuttlingen. Hauptsponsor ist erneut die Hirsch Brauerei Wurmlingen. Weitere Sponsoren sind Inter-sport Butsch, der Gränzbote, Hitzler Energiesysteme, die Kreissparkas-

se, die Wohnbau und Aesculap-B.Braun, sowie die EnBW. Herzlichen Dank schon im Voraus, ohne diese Unterstützung wäre eine solche Veranstaltung nicht möglich.

Pünktlich um 12 Uhr gehen die Läufer/innen und Walker/innen auf ihre 5 km Runde an der Donau entlang, über die Scalabrücke in Richtung Koppenland, vorbei am Schwimmbad, den Tennisplätzen und wieder ins Ziel, wo sie mit Musik und warmen Getränken empfangen werden. Statt den 5 km kann auch um 13 Uhr die 10 km Runde (2x 5 km) gelaufen werden.

Die Siegerehrung findet um 14.30 Uhr in der Aula des Immanuel-Kant-Gymnasiums statt. Hier sorgt ein Helferteam für das leibliche Wohl der Gäste. Natürlich gibt es dort auch Musik, Unterhaltung und schon die ersten Bilder der Läufe, so dass es ein kurzweiliger Nachmittag wird. Rund 100 Helfer der Tuttlinger Sportfreunde sind im Einsatz um den Silvesterlauf erfolgreich auf den Weg zu bringen. Er soll künftig immer am 31.12. stattfinden und für den sportlichen Jahresausklang sorgen.

Der Run auf die Startplätze ist bereits in vollem Gange, so dass die Teilnehmerzahl (750) evtl. sogar übertroffen wird. Kinder und Bambini dürfen ab dem Jahrgang 2007 starten. Jedes Kind erhält eine Medaille und eine Urkunde. Startberechtigt über 5 km sind Läufer/Walker ab 8 Jahren und über 10 km ab 14 Jahren. Anmeldungen unter [www.silvesterlauf-tuttlingen.de](http://www.silvesterlauf-tuttlingen.de). [rb]



## HELFER GESUCHT

Der erste Tuttlinger Silvesterlauf war ein großartiger Abschluss des Sportjahres 2012.

Gemeinsam wollen wir am 31.12.2013 diese Erfolgsgeschichte fortsetzen. Dazu benötigen wir wieder die Hilfe unserer Mitglieder aus allen Abteilungen des TSF für Bewirtung, Auf- und Abbau, als Streckenposten usw.

Bitte meldet Euch so schnell als möglich bei Euren Abteilungsleitern, oder direkt unter

**[info@silvesterlauf-tuttlingen.de](mailto:info@silvesterlauf-tuttlingen.de)**

Werdet ein Teil des TSF Silvesterlaufes!

Gebt bitte bei der Anmeldung Eure T-Shirt-Größe an, denn jeder Helfer erhält ein Silvesterlauf-Team-Funktionsshirt und Verpflegungsbons.

**Vielen Dank im Voraus!**

## ZWEI GÜTESIEGEL FÜR HELGA KRICHEL

■ Will ein Verein innovativ sein, sind Qualifikationen der Übungsleiterinnen und Übungsleiter ein Muss. Nicht alle Übungsleiter stellen sich der Herausforderung der Weiterbildung. Anders Helga Krichel, die jetzt wiederholt das Gütesiegel für die Gesundheitskurse „Fit bis ins höchste Alter“ und „Pilates für Frauen 50+“ für unseren Verein bekam. Helga Krichel nahm die Auszeich-

selbstständiges Leben im hohen Alter zu fördern.

Bewegung tut Not, denn im Laufe des Älterwerdens lassen die wichtigsten körperlichen Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, auch die Standsicherheit verringert sich.

Bedauerlich ist, dass längst nicht alle Älteren dies so wahrnehmen.

Doch sich gemeinsam in fröhlicher Runde bewegen zu können heilt sogar Seelenschmerzen.

Die Ziele des Kurskonzeptes sind die Verbesserung der Kraftfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit, der subjektiv wahrgenommenen Bewegungssicherheit, die Reduktion der Angst vor Stürzen, die Verbesserung

der Mobilität, der Gehsicherheit, der Beweglichkeit, aber auch Spaß und Freude.

Langfristig gesehen sind die Erhaltung von Selbstständigkeit im Alltag, die Verhinderung bzw. das zeitliche Hinausschieben von Pflegebedürftigkeit und die Motivation zu lebenslangen Bewegung als Ziele zu sehen.

[hk]



nung während einer Übungsstunde aus den Händen der Turngau-Vertreterin Roswitha Nägele und im Beisein unseres Vorstandsmitglieds Angelika Straub, entgegen.

Die seit Jahren bestehenden Kurse „Fit bis ins höchste Alter“ und „Pilates für Frauen 50+“, die im Haus der Senioren stattfinden, erfreuen sich großer Beliebtheit. Helga Krichel vermittelt den Teilnehmern den Spaß an der Bewegung und zeigt, dass Bewegung eine der besten Möglichkeiten ist, ein gesundes und

Unser Verein wird gefördert  
von der

Volksbank  
Donau-Neckar eG



# Container-Marquardt

Ihr innovativer Entsorgungspartner

## Recycling

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

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

**START DER BADMINTON-SAISON 2013/2014**

Der Saisonstart dieses Jahr ist den beiden TSF-Mannschaften geglückt (Ergebnisse ab Seite 7). Mit jeweils einem Unentschieden und zwei Siegen konnten sich beide TSF-Teams in der Landesliga Schwarzwald bzw. Kreisliga Schwarzwald/Bodensee gut einordnen. Die erste Mannschaft ist nach dem Abstieg aus der Verbandsliga derzeit Tabellenführer vor dem PTSV Konstanz II. Die zweite Mannschaft liegt punktgleich jedoch mit dem schlechteren Sätzeverhältnis knapp hinter der TuS Gottmadingen auf dem dritten Platz. In der Hinrunde finden nur noch Auswärtsspieltage statt, aber ab Januar 2014 können die TSFler die Spieler wieder in der LURS-Sporthalle anfeuern. (Termine auf Seite 6). [ch]

**KINDER- UND JUGENDTRIATHLON ORGANISIERT SICH NEU**

Nachdem der langjährige Leiter der Kinder- und Jugendtriathlongruppe Thomas Schmidt dieses Amt im Sommer abgab, ist nun Ilka Diener zuständig für den Kinder- und Jugendbereich. Ein achtköpfiges Trainerteam teilt sich nun das Trai-

ning der Kinder und Jugendlichen auf.

Für das Schwimmtraining der Anfänger und Fortgeschrittenen ist nach wie vor Monique Haller zuständig, die Leistungsgruppe wird trainiert von Ilka Diener und Dennis Wagner. Rad- und Koppeltraining wird von Dennis Wagner, Ilka Diener und Angelika Straub durchgeführt. Für die verschiedenen Leistungsgruppen im Laufen stehen Thomas Schmidt, Jürgen Jetter, Jean-Pierre Marcq, Ilka Diener und Angelika Straub zur Verfügung. Über die Wintermonate wird außerdem ein Hallentraining angeboten, das von Ilka Diener geleitet wird.

Zur Zeit sind über 30 Kinder und Jugendliche in der Triathlonabteilung aktiv. An insgesamt fünf Terminen pro Woche trainieren sie in verschiedenen Gruppen schwimmen, Rad fahren, laufen und auch den Wechsel zwischen den Disziplinen. Ergänzt wird dies noch durch zusätzliches Schwimmtraining bei der TG Tuttlingen.

Neuzugänge sind jederzeit willkommen. Es ist auch zunächst ein Einstieg in nur einer Sportart möglich.

Nähere Informationen bei Ilka Diener unter 07461 76742 oder per E-Mail: [ilka.diener@web.de](mailto:ilka.diener@web.de).

Seit 18. Oktober verfügt die Triathlonabteilung auch über eine weitere staatlich geprüfte C-Trainerin: Ilka Diener hat nach insgesamt drei Lehrgangswochen die Trainerlizenz des Baden-Württembergischen Triathlonverbandes erworben. Sport-



biologische Grundlagen wurden in dieser Ausbildung ebenso vermittelt wie Grundsätze der Trainingslehre. In den praktischen Einheiten lernten die Teilnehmer neben den wichtigsten Technikmerkmalen der einzelnen Disziplinen auch zahlreiche Spiel- und Trainingsformen kennen. Auch das Rettungsschwimmerabzeichen in Silber und ein Erste-Hilfe-Kurs mussten absolviert werden. Mit Angelika Straub, Thomas Schmidt und Ilka Diener haben nun drei Jugendtrainer die C-Lizenz. [id]

MEISTERBETRIEB ANDREA HELLMANN

*Tuttlinger Kleiderpflege*

schnell - schonend - sauber - gepflegt

TUTTLINGEN Königstraße 14  
(beim runden Eck) Tel. 07461 / 2170

## AUSFLUG: GYMNASTIKGRUPPE GEHT INS KLOSTER

■ Einen etwas anderen Jahresausflug unternahm die Teilnehmer der Gesundheitssportgruppe „Fit bis ins höchste Alter“. In diesem Jahr führte der Ausflug mit der Bahn über Sigmaringen, Aulendorf und mit dem Bus nach Reute bei Bad Waldsee ins Kloster der Franziskanerinnen zu Reute.

Am Zielort angekommen begrüßte Schwester Rigoberta die Ausflügler. Der Spaziergang vom Bus zum Kloster



war nach der zweistündigen Reise sehr willkommen. Was es mit dem Franziskanerorden auf sich hat und warum zur „Gut Betha“, der Patronin Oberschwabens, nach Reute gepilgert wird, erläuterte und informierte die Schwester in der Pilgerstätte bei einem einstündigen Vortrag.

Danach ging es zum Mittagstisch ins Bildungshaus des Klosters. Die Besichtigung des Bildungshauses mit den großzügigen Seminarräumen und den Gastzimmern war für die Teilnehmer sehr aufschlussreich.

Einen Eindruck vom Klosterleben erhielt die Gruppe u.a. im gepflegten Klostergarten. Das Begehen des Kräuter-Labyrinths lud zur Meditation ein. Wie in mühsamer Arbeit der bekömmliche Kloster-Tee hergestellt wird, demonstrierten fleißige Hände einiger Ordensschwwestern, die Blüten zupften und auf großen Arbeitstischen zum Trocknen auslegten.

Einen Blick hinter die Klostermauern in die Klausurkapelle der Ordensschwwestern wurde zum besonderen Höhepunkt des Ausflugs. Der Besuch des „Gut Betha“-Brunnens, wo seit dem 15. Jahrhundert das kostbare Nass sprudelt, beeindruckte alle.

Zum Abschluss des Tages ging es in die Wallfahrtskirche St. Peter und Paul. Herrliche Fresken und Gemälde erzählen vom Leben der „Guten Betha“.

Ergriffen von einzigartigen Meisterwerken stimmten alle einen Gesang zum Lobe Gottes an und beteten das „Vaterunser“.

Die herzliche Verabschiedung von Schwester Rigoberta, die die Gruppe den ganzen Tag über betreute, zeugte von Dankbarkeit. Zufrieden und müde von den vielen Eindrücken und dem erlebnisreichen Tagesausflug begann die Heimreise.

[hk]

## HERBST IST LAUFSAISON FÜR TRIATHLETEN

■ Die Zeit ohne Triathlonwettkämpfe wird von den Triathleten gerne für Laufwettbewerbe genutzt. Einige haben daher an verschiedenen Schülerläufen in der Region teilgenommen.

Beim Lupfenlauf in Talheim waren 17 Kinder und Jugendliche am Start. Acht davon starteten über die 5 km-Strecke. Hier wurde Sarah Högerle Dritte bei den Frauen gefolgt von Tabea Heizmann. Lena Waibel belegte bei ihrem ersten Start über 5 km Rang acht. Bei den Männern war Tim Schmidt als Dritter schnellster Jugendtriathlet, knapp vor Eric und Jan Diener, die alle unter 20 Minuten blieben. Valentin Klüppel und Thorsten Brendle konnten sich als Neunte und Zehnte ebenfalls unter den Top Ten platzieren.

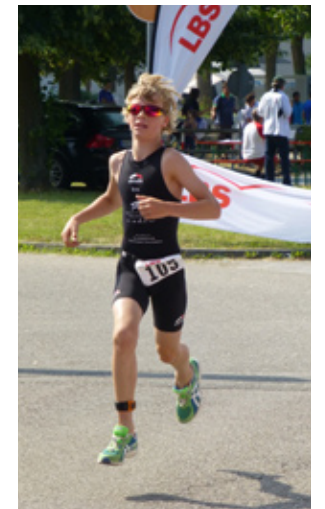
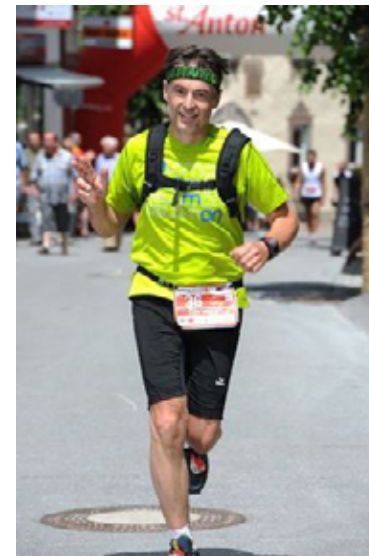
Zwei Youngsters gingen bei der Kids-Challenge an den Start. Finn Hermann belegte über die 1,2 km lange Strecke Platz drei, Paul Heizmann Rang fünf. Zudem schickten die Triathleten drei Staffeln über je 4 x 2,5 km an den Start des Stafelwettbewerbes. Das Jugendteam mit Tim Schmidt, Simon Jetter, Ingo Steinert und Marc Schmidt konnte hier in einem spannenden Rennen den Sieg erringen. Auf Rang drei landete das Familienteam Michael, Ilka, Eric und Jan Diener. Auch die Jüngsten hatten sich zu einer Staffel formiert. In der Besetzung Dominik Baur, Jana Heizmann, Luisa Kupferschmid und Pascal Hermann liefen sie auf Rang fünf.

Eine Woche später nahm ein achtköpfiges Jugendteam beim Schülerlauf in Bräunlingen teil. Die TSF-Triathleten dominierten das Feld und feierten einen Dreifach-Triumph. Eric Diener sicherte sich über die 4 km Laufstrecke in 14.39 Minuten einen Start-Ziel-Sieg. Zehn Sekunden später lief sein Bruder Jan als Zweiter über die Ziellinie und wurde



Sieger in der jüngsten Altersklasse. Auf dem letzten Kilometer konnte er sich von Simon Jetter absetzen, der als Dritter das Ziel erreichte. Einen Doppelsieg erzielten Valentin Klüppel und Thorsten Brendle in der AK M15, ebenso wie Sarah und Julia Högerle, die als Sieger der AK W15 gemeinsam über die Ziellinie liefen. Auch Lena Waibel lief ein beherztes Rennen und erreichte das Ziel nach 18.28 Minuten als Vierte der AK W13. Beim Lemberglauf in Gosheim holte sich Eric Diener den Sieg beim 6,7-km Jugendlauf, Tabea Heizmann und Anna Müller gewannen in ihrer Altersklasse bei den Schülerläufen.

[id]



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 · info@mussgnug-tut.de

# SchnupperAbo

**TuTicket**  
Verkehrsverbund Tuttlingen

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



www.tuticket.de

## NEUES AUS DEN ABTEILUNGEN

### BADMINTON-TRAININGSLAGER

Am 23. und 24. Juli fand das Trainingslager zur Vorbereitung auf die neue Saison statt. Der extra engagierte Trainer für das Wochenende, Benjamin Wahl, der aktiv bei der SG Schorndorf spielt, hat den Teilnehmern ordentlich mit fünf intensiven Trainingseinheiten eingeheizt. Neben speziellen Fitness- und Ballmaschinenübungen wurde auf Einzel- und Doppelspieltaktik Wert gelegt. Die einhellige Meinung der Teilnehmer: Anstrengend, aber unbedingt gerne wieder! Im Aktiventraining, das immer mon-



tags stattfindet, baut Claudius seine Übungseinheiten unter anderem auf dem im Trainingslager Erlernten auf und konnte so die Trainings nochmals verbessern.

[ch]

### BADMINTON-JUGEND: BEZIRKS-RANGLISTE



In den Ranglistenturnieren der Mädchen U15 sind Kira Möhrle und Stefanie Waidner auf dem besten Weg, sich für die Bezirksranglistenturniere zu qualifizieren. Mit einem fünften und einem dritten sowie einem vierten und zweiten Platz ist das Ticket so gut wie gesichert. Weiter so und viel Erfolg bei den anstehenden Turnieren!

[ch]

## SPORTFREUNDE BEIM MALLORCA-MARATHON

■ „Der schönste Inselmarathon der Welt“ feierte 2013 seinen 10. Geburtstag mit fast 11.000 Teilnehmern aus 62 Ländern. Darunter auch 18 Läuferinnen und Läufer der Tuttlinger Sportfreunde. Neben Sonne Palmen und Strand gab es anlässlich des Jubiläums Konzerte mit der deutschen Gruppe Revolverheld und der spanischen Rockband La Loca Motora, sowie ein Feuerwerk zu Füßen der berühmten Kathedrale „La Seu.“

Auf das Wetter war am Jubiläumslauf Verlass. Hatte es am Start um 9 Uhr noch angenehme 24 Grad, stieg das Thermometer um die Mittagszeit auf 28 Grad. Entsprechend vorsichtig gingen die Marathonis auf die 42,195 km lange Strecke. Angefeuert wurden sie von Musik- und Tanzgruppen, Künstlern Jongleuren, sowie vielen tausend Zuschauern in der Altstadt und an der Playa de Palma. Alle TSF-Läuferinnen und Läufer, ob Marathon, Halbmarathon oder 10 km, kamen gut ins Ziel und waren begeistert von der schönen Strecke und der tollen Atmosphäre. Bis weit nach Mitternacht dauerte die Finisherparty des Veranstalters mit den Sportlern aus



vielen Nationen, denen die Anstrengung des Laufes kaum anzumerken war. Für die Sportfreunde stand neben Erholung am Strand noch eine Inselrundfahrt, sowie ein Stadtrundgang in Palma auf dem Programm.

Sieger im Marathon war bei den Herren der Spanier Miquel Capo Soler in 2:35:16 und bei den Damen die Deutsche Sonja Oberem in 3:03:41. Im Halbmarathon waren Michael Lang, Deutschland, mit 1:10:25 bei den Herren und Jessi Sanzo, Großbritannien, mit 1:22:04 bei den Damen, die Schnellsten.

Die TSF-Ergebnisse sind ab Seite 7 nachzulesen.

[rb]

## TENNIS UND VOLLEYBALL - NEUERUNGEN UND RÜCKBLICK

■ Die Tennis- und Beachvolleyball Saison ist am 31. Oktober zu Ende gegangen. Seitens der Abteilung Tennis haben sich allerdings bisher nur ein paar „Schnupperer“ gemeldet, die 2014 eventuell dem Verein beitreten möchten. Bedauerlicherweise haben sich in der Zwischenzeit zahlreiche ehemalige ESV-Mitglieder im Verein abgemeldet, wodurch momentan noch 68 Mitglieder verblieben sind. Das ist leider nur noch die Hälfte der Mitglieder, die Ende 2011 nach der „Verschmelzung“ gemeldet waren. Ab 1. Januar 2014 gilt nun der einheitliche TSF-Mitgliedsbeitrag. In der Vorstandssitzung am 28. Oktober wurde außerdem der neue jährliche Zusatzbeitrag in Höhe von 45 € für die Tennis-Abteilung festgelegt. Der Satz von 100 € für das Nicht-Wirten entfällt nun, jedoch sind alle aufgerufen, weiterhin ein paar Wirte-Termine im Vereinsheim wahrzunehmen, denn nur so kann der Tennis-

betrieb weiterhin aufrecht erhalten werden.

Bei den Volleyballern hat sich seitens Hallenbetrieb leider auch keine große Veränderung ergeben, es sind in der Regel lediglich zwischen 6 und 10 Spieler. Neue Interessenten sind jederzeit willkommen.

Die beiden Beach-Volleyball Plätze werden dagegen rege in Anspruch genommen, vor allem von den Firmen Aesculap, Karl Storz und Chiron. Aesculap hat auch in dieser Saison wieder ein Beach-Volleyball Turnier ausgerichtet, Chiron hatte bereits eines geplant, musste dies jedoch wegen schlechter Witterung absagen. Beide Firmen werden ihr Turnier 2014 wieder austragen. Es gibt auch immer wieder Anfragen von diversen Gruppen für die beiden Plätze.

[vn]



Ausführung sämtlicher  
Maler- und  
Tapezierarbeiten



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

## Geschäftsstelle/Mitgliederverwaltung/Vereinsheim

### GESCHÄFTSSTELLE

Postfach 01 61  
78502 Tuttlingen  
www.tsftut.de  
✉ buero@tsftut.de  
☎ 07463/99 12 168

### VEREINSHEIM

Egelsee 1  
78532 Tuttlingen  
☎ 07461/130 36 98

## Vorstandschäft

### 1. VORSITZENDER

Manfred Mussnug  
✉ mussnug@aol.com  
☎ (p) 07461/969 71 00  
☎ (m) 0170/243 74 68  
☎ 07461/969 71 109

### SCHRIFTFÜHRER

Thomas Heizmann  
✉ fliesenbau@t-online.de  
☎ (p) 07461/795 01  
☎ (g) 07461/725 68  
☎ (m) 0171/773 58 96

### STELLVERTRETENDER VORSITZENDER

Claus Wiest  
✉ c-d.wiest@t-online.de  
☎ (p) 07461/780 18 33

### PERSONAL UND FORTBILDUNG

Walli Diener  
✉ wallediener@web.de  
☎ (p) 07461/484 5

### STELLVERTRETENDE VORSITZENDE

Marion Rudolf  
✉ ad-rudolf@versanet.de  
☎ (p) 07461/722 06

### FINANZEN

Angelika Straub  
✉ angelikastraub@aol.com  
☎ (p) 07463/724 0

## Erweiterte Vorstandschäft

### BADMINTON

Claudius Hilzinger  
✉ c.hilzinger@gmail.com  
☎ (p) 07461/140 81 73

### HERRENFUßBALL

Jovan Dobos  
✉ dobajo@web.de  
☎ (p) 07461/140 88 88

### TRIATHLON

Markus Eitel  
✉ markus.eitel@yahoo.de  
☎ (m) 0172/780 91 35

### GESUNDHEITSSPORT

Helga Krichel  
✉ hhk.tut@gmx.de  
☎ (p) 07461/770 31 4

### LAUFTREFF

Rolf Brohammer  
✉ r.brohammer@tsftut.de  
☎ (p) 07461/761 66  
☎ (m) 0178/931 11 27

### FITNESS

Silvia Steinert  
✉ silvia-steinert@gmx.de  
☎ (p) 07461/780 23 1

### (BEACH-)VOLLEYBALL & TENNIS

Vilko Nagy  
✉ bvn.nagy@gmx.de  
☎ (m) 0173/702 76 44

## Ausschuss

Dieter Keilbach  
✉ dieter.keilbach@ksk-tut.de  
☎ (g) 07461/700 21 00

Tiziana Klotz  
✉ tizi002@yahoo.de  
☎ (m) 0160/685 60 07

Jürgen Jetter  
✉ juergenjetter@gmx.de  
☎ (p) 07461/750 75

Thilo Seeburger  
✉ thilo.seeburger@gmx.de  
☎ (p) 07461/462 3

Wolfgang Peters  
✉ petzi0408@web.de  
☎ (m) 01520/458 72 94

Tobias Koller  
✉ tokomuc@gmail.com

Andrea Hellmann  
✉ hellmann.tuttlingen@t-online.de  
☎ (p) 07461/772 74

Elke Beiswenger  
☎ (p) 07461/779 53



## Unser Sportangebot (mehr Informationen unter [www.tsftut.de](http://www.tsftut.de))

Sportart	Trainer		Trainingszeiten					Kosten/Quartal		
	Name	Telefonnr.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Mitglied	Gast
<b>Badminton</b>	Alexander Stengelin	01729118342		H 17.15 - 19.15 H 17.15 - 19.15					0,00 €	30,00 €
Jugend Einsteiger			M 19.00 - 20.15							
Jugend Fortgeschrittene	Claudius Hitzinger	07461/1408173	M 19.00 - 22.00 M 19.00 - 22.00			L 20.00 - 22.00 L 20.00 - 22.00			12,00 €	30,00 €
<b>Bauch-Beine-Po</b>										
Kurs	Isa Brückler	07461/7607891				M 18.00 - 19.00			0,00 €	24,00 € <sup>1)</sup>
<b>Beachvolleyball</b>										
Training/Freies Spiel (April-September)	Vilko Nagy	01737027644	V Aesculap	V Karl Storz	V TG TUT	V 18.00 - 21.00	V auf Anfrage	V auf Anfrage	12,00 €	30,00 €
<b>Bodystyling</b>										
Kurs	Michael Grader	07465/1899869			S 19.30 - 20.30	L 19.00 - 20.00			12,00 €	30,00 €
<b>Funktionsgymnastik</b>										
Kurs	Michael Grader	07461/165985							0,00 €	0,00 €
<b>Fussball</b>										
Herrn (Mai – Oktober)	Jovan Dobos	07461/1408888				U 19.30 - 22.00			12,00 €	30,00 €
Herrn (November-April)										
Kinder (5-8 Jährige)	Silvia Steinert	07461/780231				H 16.45 - 17.30 H 17.30 - 18.15	A 19.00 - 22.00		0,00 €	0,00 €
Kinder (8-11 Jährige)										
<b>Herz/Diabetikersport</b>										
Kurs	Elke Beiswenger	07461/77953				S 18.45 - 20.15			3)	3)
<b>Jazztanz</b>										
Kurs	Conny Tolk	07461/164616	L 20.30 - 22.00						12,00 €	30,00 €
<b>Kinderturnen</b>										
Kurs (3 – 6 Jährige)	Silvia Steinert	07461/780231				H 16.00 - 16.45			0,00 €	0,00 €
<b>Lauftreff</b>										
April-September	Rolf Brohammer	07461/76166		PH 19.00 - 20.30 T 19.00 - 20.30					0,00 €	0,00 €
Oktober-März										
<b>Nordic Walking</b>										
Senioren/Anfänger (Winterzeit)	Rita Wäsche	07461/4605	PL 14.30 – 16.00						12,00 €	30,00 €
Senioren/Anfänger (Sommerzeit)			PL 15.30 – 17.00							
Geübte (Winterzeit)	Rebecca Eberhart	07461/78271			PL 15.00 – 16.30 PL 18.30 – 20.00				30,00 €	30,00 €
Geübte (Sommerzeit)										
Anfänger/Fortgeschrittene	Elke Beiswenger	07461/77953		PL 18.30 – 20.15					12,00 €	30,00 €
<b>Plates</b>										
Kurs	Helga Krichel	07461/770314	HS 10.15 – 11.15						12,00 €	30,00 €
<b>Senioren-sport</b>										
Kurs I	Helga Krichel	07461/770314	HS 9.15 – 10.15						0,00 €	0,00 €
Kurs II (Hochaltrige)			HS 14.00 – 15.00						0,00 €	0,00 €
<b>Step-Aerobic</b>										
Kurs	Isa Brückler	07461/7607891							12,00 €	30,00 €
<b>Tae Box fight &amp; fun</b>										
Kurs	Franziska Ramadani	07461/165985	L 19.30 – 20.30						12,00 €	30,00 €

Sportart	Trainer		Trainingszeiten					Kosten/Quartal		
	Name	Telefonnr.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Mitglied	Gast
<b>Tennis</b>									45,00 € <sup>4)</sup>	4,00 € <sup>4)</sup>
Training/Freies Spiel	Vilko Nagy	01737027644	V auf Anfrage	V auf Anfrage	V auf Anfrage	V auf Anfrage	V auf Anfrage	V auf Anfrage	0,00 €	0,00 €
<b>Triathlon (Kinder &amp; Jugend)</b>										
Hallentraining	Iika Diener		L 17.30 - 18.30							
Lauftraining (Leistungsgruppe)	Thomas Schmidt				S 17.45 - 18.45 S 18.00 - 19.00	T 17.45 - 18.45				
Lauftraining (Fortgeschrittene)	Iika Diener									
Lauftraining (Einsteiger)	Angelika Straub				S 18:00 - 19:00					
Schwimmen (Leistungsgruppe)	Iika Diener						T 17:15 - 19:15 T 18:45 - 20:15			
Schwimmen (Fortgeschrittene)	Monique Haller						T 18:00 - 19:15			
Schwimmen (Einsteiger)	Dennis Wagner									
Schwimmen (Leistungsgruppe)	Markus Eitel	0172/7809135						T 9:30 - 11:00	25,00 € <sup>6)</sup>	30,00 €
<b>Triathlon (Erwachsene)</b>										
Lauftraining, Grundlegenausdauer	Jean- Pierre Marcq		T 18:30 - 19:30							
Schwimmen, Einsteigergruppe	Heide Lange		T 18:45 - 20:00							
Schwimmen, Wettkampforientiert	Heide Lange		T 20:00 - 21:15							
freies Schwimmtraining										
Koppeltraining, Rad & Laufen	Angelika Straub									
Indoorcycling <sup>5)</sup> (Okt. - März)										
<b>Volleyball</b>										
Training/Freies Spiel	Vilko Nagy	01737027644	A 18.15 - 20.00						0,00 €	0,00 €
<b>Walking</b>										
Kurs	Peter Hauser	07462/7864	U 19.00 – 20.00						0,00 €	30,00 €
<b>Yoga</b>										
Herbstkurs	Heinz Pfindel	07463/5926			J 17.30 – 19.00 J 19.15 – 20.45				38,00 €	60,00 €
Führhskurs									48,00 €	75,00 €
<b>Zumba</b>									12,00 €	30,00 €
Kurs	Melanie Munoz	07461/15406		A 17.30 - 18.15						

- <sup>1)</sup> Beachvolleyball: pro Stunde 24,00 €/Platz  
<sup>2)</sup> neue Kurs zu erfragen bei Helga Krichel  
<sup>3)</sup> Abrechnung über Ihre Krankenkasse  
<sup>4)</sup> Tennis: Aktive 45,00 €/Jahr; Gäste 4,00 €/Std.  
<sup>5)</sup> Indoorcycling: Kosten pro Std. 5,00 €  
<sup>6)</sup> Triathlon Erwachsene: 25,00 €/Jahr

### Schnuppern? - Gern!

Gäste sind bei all unseren Sportangeboten herzlich willkommen und können maximal 2 Wochen schnuppern.

### Informationen zu unseren Kursangeboten:

Teilnahme an 1 Kurs: 12,00 €/Quartal/Mitglied  
 Teilnahme an 2 Kursen: 15,00 €/Quartal/Mitglied  
 Teilnahme an 3 und mehr Kursen: 18,00 €/Quartal/Mitglied  
 Bezahlung der Kurse im voraus durch Einzugsermächtigung.  
 Kündigung der Kurse vierteljährlich möglich.

**SPORTHALLEN**  
 M Mithau-Halle  
 L LURS-Halle  
 S Stadion-Halle  
 IKG-Halle

**TREFFPUNKTE**  
 H Holderstöckle Halle  
 A Albert-Schweizer-Schule  
 S Schildtrain-Halle

**SONSTIGE TRAININGSSTÄTTEN**  
 V Vereinsgelände  
 U Umläufe  
 T TuWass  
 F Freibad  
 J St. Josef  
 HS Haus der Senioren  
 FF Fitness Forum  
 VI Villa-Sport

- (1) Mühlau-Halle
- (2) LURS-Halle
- (3) Stadion-Halle
- (4) IKG-Halle
- (5) Holderstöckle Halle
- (6) Albert-Schweizer-Halle
- (7) Schildrain-Halle
- (8) Vereinsgelände (-heim)
- (9) Umläufe
- (10) TuWass
- (11) Freibad
- (12) St. Josef
- (13) Haus der Senioren
- (14) Fitness Forum
- (15) Pizzeria Da Luigi (Parkplatz)



### TSF/ESV-Vereinsheim (Egelsee 1, Tuttlingen)



Ihr seid herzlichst eingeladen, in unserem Vereinslokal zu verweilen.

Ob Ihr in unserem gemütlichen Gasträum, der für knapp 40 Personen Platz bietet, ein kühles Getränk zu Euch nehmt, oder ob Ihr auf unserer großen, überdachten Terrasse den Sportbegeisterten beim Tennis oder Beachvolleyball zuschaut: Bei uns findet jeder sein Plätzchen!

#### Unsere Vereinslokal-Öffnungszeiten:

Von Mai bis September  
 Dienstag ab 17.00 Uhr  
 Sonntag ab 12.00 Uhr



Übrigens:  
 Unser Vereinsheim vermieten wir auch für Eure Festlichkeiten. Anfragen und weitere Infos erfahrt Ihr unter Tel. 0151/575 488 12

📍 Anfahrtskizze 📄 Wirteliste 🕒 Sonderöffnungszeiten 📞 weitere Infos rund ums Vereinsheim  
[www.tsftut.de](http://www.tsftut.de)

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

# Fahrschule Sieghart Krist

Homepage: [www.fahrschule-krist.de](http://www.fahrschule-krist.de)  
 Anmeldung und Info jederzeit möglich.

**Tel. 07461/77788**

**Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen**  
**Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim**

**Tel. 07463/991800**



# JETZT BESTE PLÄTZE FÜR 2013/14 SICHERN

## DIE KULTUR SAISON IN TUTTLINGEN

STADTHALLE  
TUTTLINGEN

FÜR KULTURFREUNDE EINE GUTE ADRESSE

- Do. 19.12. PRINZESSIN LILLIFEE
- Di. 31.12. DER GROSSE SILVESTERBALL
- So. 05.01. TOPAS & ROXANNE
- So. 12.01. PERPETUUM JAZZILE
- Sa. 25.01. MIRIJAM CONTZEN
- So. 01.02. DIE CUBABOARISCHEN
- Mi. 12.03. NATHAN DER WEISE

und viele mehr



## BÜHNE IM ANGER

DIE KLEINKUNSTREIHE IN DER ANGERHALLE

- Sa. 18.1. RALF SCHMITZ \*
- Fr. 24.1. ANNETTE POSTEL
- Fr. 14.2. CHRISTINE PRAYON
- Fr. 07.3. HELGE & DAS UDO
- Fr. 14.3. NICO SEMSROTT
- Mi. 21.3. TOBIAS MANN
- Sa. 29.3. MAX UTHOFF

und viele mehr

\* Sonderveranstaltung in der Stadthalle Tuttlingen



RALF SCHMITZ  
Schmitzpiepe



Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965  
Postfach 01 61  
78502 Tuttlingen  
buero@tsfut.de • www.tsfut.de

Bitte :

- Beitrittserklärung
- Änderungsmeldung

Stand: 31.10.2013

### Kontaktdaten

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_ Telefonnummer \_\_\_\_\_

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den Tuttlinger Sportfreunden e.V. 1965 auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut \_\_\_\_\_ Kontoinhaber \_\_\_\_\_  
 IBAN \_\_\_\_\_ BIC \_\_\_\_\_

### Eintritt & Sportangebot (gültig ab 01.01.2014)

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Eintrittsdatum  Umstellung auf Familienmitgliedschaft  
 Soll diese Meldung an bestehende angehängt werden

### Sportart/Kursangebot (bitte ankreuzen):

	Kosten/Quartal			Kosten/Quartal	
	Mitglied	Gast		Mitglied	Gast
<input checked="" type="checkbox"/> Sport			<input checked="" type="checkbox"/> Sport		
<input type="checkbox"/> Badminton	0,00 €	30,00 €	<input type="checkbox"/> Nordic Walking	12,00 €	30,00 €
<input type="checkbox"/> Beachvolleyball	0,00 €	24 €/Std.	<input type="checkbox"/> Seniorensport	12,00 €	30,00 €
<input type="checkbox"/> Bodystyle	12,00 €	30,00 €	<input type="checkbox"/> Step-Aerobic	12,00 €	30,00 €
<input type="checkbox"/> Bauch-Beine-Po	12,00 €	30,00 €	<input type="checkbox"/> Tae Box fight & fun	12,00 €	30,00 €
<input type="checkbox"/> Funktionsgymnastik	12,00 €	30,00 €	<input type="checkbox"/> Tennis	45,00 € <sup>2)</sup>	4 €/Std.
<input type="checkbox"/> Herrenfußball	0,00 € <sup>1)</sup>	0,00 € <sup>1)</sup>	<input type="checkbox"/> Triathlon (Jugend)	0,00 €	0,00 €
<input type="checkbox"/> Herz-/Diabetikersport			<input type="checkbox"/> Triathlon (Erwachsene)	25,00 € <sup>2)</sup>	30,00 €
<input type="checkbox"/> Jazztanz	12,00 €	30,00 €	<input type="checkbox"/> Volleyball	0,00 €	30,00 €
<input type="checkbox"/> Kinderfußball	0,00 €	0,00 €	<input type="checkbox"/> Walking	0,00 €	30,00 €
<input type="checkbox"/> Kinderturnen	0,00 €	0,00 €	<input type="checkbox"/> Yoga (Frühjahrskurs)	48,00 €	75,00 €
<input type="checkbox"/> Lauffreitag	0,00 €	0,00 €	<input type="checkbox"/> Yoga (Herbstkurs)	38,00 €	60,00 €
			<input type="checkbox"/> Zumba	12,00 €	30,00 €

<sup>1)</sup> Abrechnung über Ihre Krankenkasse

<sup>2)</sup> Jahresbeitrag für Erwachsene

### Schnuppern:

Gäste sind bei all unseren Sportangeboten herzlich willkommen und können maximal 2 Wochen schnuppern.

### Beiträge

<b>Aufnahmegebühr:</b>			
Erwachsene	€ 10.-	Kinder und Jugendliche	€ 0.-
<b>Mitgliedsbeiträge:</b>			
Kinder und Jugendliche	€ 25.-	zwei und mehr Jugendliche	€ 30.-
Erwachsene	€ 55.-	Familienbeitrag	€ 75.-
Mitglieder über 60 Jahre	€ 35.-	Ehepaare über 60 Jahre	€ 55.-

Ab Eintrittsdatum Juli, 1/12 des Jahresbeitrags pro Monat. Mitglieder über 18 Jahre zahlen Erwachsenenbeitrag, wenn nicht bis Ende Januar ein Ausbildungsnachweis vorliegt. Rückerstattungen sind nicht möglich. Kündigungen sind nur schriftlich zum Jahresende möglich.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift (bei Minderjährigen auch die eines Erziehungsberechtigten) \_\_\_\_\_

INFOS, ABONNEMENTS UND TICKETS  
07461 / 910 996 oder www.tuttlinger-hallen.de

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



LB BW

LBS

Sparkassen  
Versicherung



Sport ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Deshalb unterstützen wir den Sport und sorgen für die notwendigen Rahmenbedingungen: regional und national, in der Nachwuchsförderung, im Breiten- sowie im Spitzensport. Die Sparkassen-Finanzgruppe ist der größte nicht-staatliche Sportförderer in Deutschland. Die Unterstützung von vielen Landes- und nationalen Meisterschaften ist ein Teil dieses Engagements. **Sparkassen-Finanzgruppe. Gut für die Region.**



- 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

CHIRON-WERKE  
GmbH & Co. KG  
Kreuzstraße 75  
D-78532 Tuttlingen  
Tel. 0 74 61-940 0  
Fax 0 74 61-940 8 000

[www.chiron.de](http://www.chiron.de)

# AUCH FLASCHEN KÖNNEN ERFOLGREICH SEIN



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

