

TST

AKTUELL

Oktober 2004

Balance ... magische Welt des Gleichgewichts

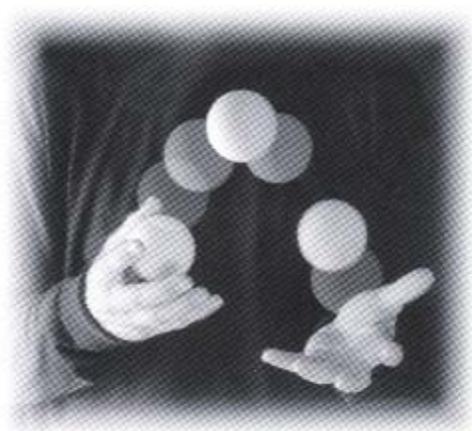


TST-Gala am 20. November 2004

Tuttlinger Sportfreunde e. V. 1965

Wer sich bewegt, bleibt in Balance.

© HORNHAUSEN



Bewegung macht nicht nur Spaß. Wer sich bewegt, beugt vor, bleibt gesund und leistungsfähig. Egal in welchem Alter. Hauptsache regelmäßig und am besten im Verein. Die AOK Baden-Württemberg macht mit eigenen Gesundheitsangeboten „Appetit“ auf Gesundheitssport im Verein. Dazu gehört auch die Vereinsberatung durch unsere anerkannten Sportfachkräfte. Nutzen Sie dieses Fachwissen für Ihre eigenen Gesundheitsziele.

**AOK - Die Gesundheitskasse
für den Landkreis Tuttlingen**
Karlstraße 2
78532 Tuttlingen
Telefon 07461/704499

www.aok.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

Sports
by Sport Mattes

**SPORT
MATTES**

Carl-Zeiss-Str. 8 · Tuttlingen · Telefon (074 61) 7 87 86 · Telefax 7 86 59



fair  play

**BRECHEN SIE REKORDE, NICHT REGELN:
FAIR PLAY - FÜR ALLE EIN GEWINN.**



Kreissparkasse Tuttlingen

Es gibt eine Regel, die gilt für jeden: Fair Play. Und das unterstützen wir. Faire Sportler und Mannschaften werden mit dem Fair Play-Pokal der Kreissparkasse ausgezeichnet. Und für ihre Vereine gibt's insgesamt 2.500 EUR für die Sportförderung. Jeder Sportfreund, jeder Verein kann Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften, die durch besonders faires Verhalten aufgefallen sind, für einen Fair Play-Pokal vorschlagen. Empfehlungen nimmt jede Sparkassenstelle entgegen.

Inhalt

Einsichten - Ansichten	2
Herrenfußball	4 - 5
Badminton	8 - 9
Aerobic, Funktionsgymnastik, 10 - 11 Kinderturnen, Jazztanz, Tae-Box	
Lauftreff und Walking	12 - 15
Nordic Walking	18 - 19
Funktionsgymnastik, Seniorenspport	20 - 21
Problemzonengymnastik	23
Walkinging	24 - 25
Yoga	26 - 27
Inlineskating	28 - 29
Runde Geburtstage	31
Neue Mitglieder	31
Vorstandschaft	33
Erw. Vorstand + Ausschuß	33
Trainingszeiten	34 - 35
Mitgliedsbeiträge	35
Beitrittserklärung, Änderungsmittelung	36

Impressum



Vereinsmitteilungen der TSF
Auflage: 1200 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:

E. Beiswenger, J. Dobos, I. Dürr,
A. Hellmann, S. Huber, O. Hummel,
H. Krichel, O. Martin, H. Pfindel,
G. Schwirz, C. Steckeler, V. Tapal

Redaktionsschluß für die nächste
TSF Aktuell-Ausgabe: 24.01.2005

Postanschrift:

Königstraße 55, 78532 Tuttlingen

Geschäftsstelle:

Telefon 07461-9 35 00

Fax 07461-9 35 08

E-Mail: Buero@tsftut.de

A small, stylized 'TSF' logo in black, slanted to the right.

Mitgliederverwaltung:

Brigitte Birk (Birk Büroservice)

Tel. 07461 76776

Fax 07461 71629

E-Mail: B.Birk@tsftut.de

A small, stylized 'TSF' logo in black, slanted to the right.

Bankverbindung der

KSK Tut (64350070) KNr: 53806

VoBa Tut (64390130) KNr: 228001

Home Page: www.tsftut.de

E-Mail: info@tsftut.de

A small, stylized 'TSF' logo in black, slanted to the right.

Verteilung: PSG, Balgheim

Druck: Braun Druck GmbH

*Olaf M. Hummel
1. Vorsitzender
O.Hummel@TSFtut.de*



Alles wird teurer, aber nicht bei uns!

Jeder merkt es in seinem eigenen Geldbeutel. Man kann uns die Statistik noch so oft vorrechnen. Seit wir Euros statt DM verdienen, zahlen wir mehr für die gleichen Leistungen. Unsere Einnahmen haben sich halbiert. Und eine Pizza kostet heute locker 7,50 EURO; das waren mal fast 15 DM. Also rechnen wir künftig besser nur noch in EURO damit wir nicht noch wehmütiger zurückblicken.

Und wir Vereine? Müssen wir auch bald die Preise erhöhen? Bis jetzt noch nicht, obwohl wir für den gleichen Preis mehr bieten. Ob das so bleibt, ist offen. Bei einem Treffen vor kurzem beim Oberbürgermeister hat man uns versichert, dass in absehbarer Zeit keine Hallengebühren zu erwarten sind, eventuell aber eine Beteiligung an den Verbrauchskosten. Warten wir es ab.

Es gibt aber auch Erfreuliches zu

berichten. Am 20.11.2004 findet unsere TSF Gala statt. Wiederum in der Stadthalle und wiederum mit einem fantastischen Programm. Und wer die Einladung im Heft zu diesem Fest unseres Vereins genau studiert, stellt noch etwas anderes fest: Wir haben die Preise nicht erhöht, sondern sogar gesenkt!

Diese Preissenkung ist ein Signal. Wir wollen unseren Mitgliedern und unseren Freunden etwas von der Freude geben, einmal im Jahr zusammen zu festen und zu feiern. Deshalb kommt alle und bringt Eure Freunde mit. Wir freuen uns auf einen schönen Abend.

Olaf M. Hummel
1. Vorsitzender

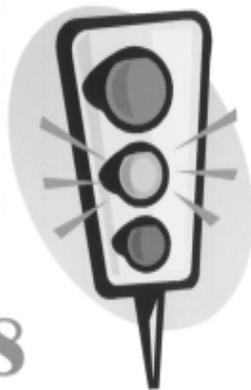


78532 Tuttingen
Gartenstraße 30
Telefon (07461) 5113
Montag Ruhetag

**Fahrschule
Sieghart Krist**

Tel. 07461/77788

Oberamteistrasse 23 · 78532 Tuttingen





Innen und aussen nass

Gipfelkreuz - unser Ziel am ersten Tag



Herrenfußball



Jovan Dobos
Abteilungsleiter
J.Dobos@TSFtut.de



Hallo liebe Sportfreunde!

Über sportliche Erfolge oder Misserfolge habe ich dieses Mal nichts zu berichten. Außer den Trainingsstunden am Donnerstagabend (bzw. in der Wintersaison am Freitagabend), hatten wir an keinen weiteren Turnieren teilgenommen, aber die kameradschaftlichen Beziehungen wurden „feste“ durch Feste gepflegt.

Am Samstag den, 3.7.2004 machten wir eine Radtour von Radolfzell zur Insel Reichenau und wieder zurück. Nach 2 km kräfteaubenden Radfahrens hatten wir die erste Verpflegungspause mit Sektempfang und Knabbersachen bei Remo auf dem Campingplatz Markelfingen. So gestärkt haben wir die Radtour ohne Probleme gemeistert!

Unser Jahresausflug am Samstag 17.6. und Sonntag 18.6. führte uns in die Schweiz nach Pizol zu einer zweitägigen Bergwanderung. Bei

strahlendem Sonnenschein hatten wir es am ersten Tag zum Gipfelkreuz geschafft. Am zweiten Tag machten einige von uns die Fünf-Seen-Wanderung. Im Biergarten wurde die verlorene Flüssigkeit schnell wieder aufgefüllt.

Unser alljährlicher Freitagsbootsausflug mit „Käpten Kurt“ fand auch dieses Jahr statt. Mit flüssigem Proviant stachen wir in See. Die Bootstour führte von Ludwigshafen nach Wallhausen über Überlingen und wieder zurück nach Ludwigshafen. Die „Wasserratten“ unter uns nutzten die Gelegenheit zum Nack(h)tbaden bei der Marienschlucht.

So haben wir dieses Jahr unser „Vereinsleben“ auch privat rege gepflegt.

Jovan Dobos

Andrea Hellmann

Tuttlinger **Kleiderpflege**

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

Wir reinigen

schnell

schonend

sauber

gepflegt

Annahme: Teppichreinigung, Lederreinigung



Haustechnik - heute !

Auch für Sie die passende Lösung !

Elektroarbeiten aller Art aus einer Hand !

Neuere Klimageräte - bringen angenehme Atmosphäre!

Solar Therm Anlagen - die Sonne wärmt Ihr Wasser!

Endlich überall erreichbar - ISDN !

Leistungen für Sie - Sprechen Sie uns an !

HAENSEL-ELEKTRIK

Fürstensteinweg 15
78532 Tuttlingen

Tel. 07461 / 6478

Fax 07461 / 73891

*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*

Klaus
riebe
MALERGESCHÄFT

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



Der Brautwalzer ... prickelnd

Die Badmintonkollegen



mit guten Wünschen

und lustigen Geschichten



Badminton



Ralf Martin
Abteilungsleiter
R.Martin@TSFut.de



26.02.2005 15.00 – 20.00 Uhr
Kreissporthalle

Am 02. Oktober gab es noch ein Highlight. Unser jetziger Abteilungsleiter Ralf Martin und Christina Liebermann (Spielerin der 1. Mannschaft) haben sich das Ja-Wort gegeben. Natürlich waren wir mit unseren Spielern bei der Trauung auf dem Dreifaltigkeitsberg und standen dort auch Spalier.

Ein Ereignis das nicht jedes Jahr vorkommt. Es war ein sehr schönes Fest.

Eure
Andrea Hellmann

Gemeinsam geht es besser

Gut erholt von den Sommerferien starten wir nun wieder in eine neue Badmintonseason. Allerdings zwingen uns personelle Veränderungen dazu in der anstehenden Saison 2004/2005 nur noch eine Mannschaft ins Rennen schicken zu können. Zwei Abgänge bei den Herren und beruflich bedingtes Kürzertreten anderer Mannschaftsmitglieder zwingen uns zu diesen Schritt. Wir hoffen aber uns mit einer gut motivierten 1. Mannschaft wiederum in der Landesliga behaupten zu können. Auch sind wir bestrebt für die nächste Saison wieder zwei Mannschaften zu melden.

Über Neuzugänge und interessierte Badmintonspieler würden wir uns freuen.

Zu unseren Heimspielen laden wir alle recht herzlich ein:

23.10.2004 15.00 – 20.00 Uhr
Holderstöckleturnhalle
12.02.2005 15.00 – 20.00 Uhr
Kreissporthalle





Roggenstockgipfel ... strapaziös, aber rundum schön

Tae-Box-Gruppe ist immer gut drauf



Aerobic, Funktionsgymnastik, Jazztanz, Kinderturnen und Tae-Box



Susanne Huber
Abteilungsleiterin
S.Huber@tsftut.de



Der Sommer liegt hinter uns, und wie geht es weiter?

Der Herbst drängt uns wieder in die Halle zum Trainieren. Gekonnt mit vielen Bewegungsübungen gespickt, vermittelt Gisi unserer Gruppe nun wieder eine muskelstärkende und auch entspannende Ganzkörpergymnastik (wir haben es ja alle nötig nach den vielen Eispezialitäten und Sonstigem im Sommerurlaub!).

Hier wiederum geht die Einladung an alle TSF-ler doch einmal bei uns vorbei zu kommen.

Die TAE BOX und JAZZTANZ Gruppen üben schon fleißig für Ihren Auftritt beim Tag des Hallensports am 14. Nov. 2004 in der Mühlauhalle. Besonderen Dank all denen, die dafür kräftig trainieren und sehr viel Freizeit und Disziplin aufbringen.

Das Wandern ist des Müllers Lust

Alle Jahre wieder treffen sich einige Mitglieder des TSF unter Leitung von W. Eppler zum gemeinsamen Wandern in den Schweizer Alpen. Am Freitag, den 17.09.04 fuhren wir alle nach Hoch-Ybrig

zu unserem bewährten Domizil Ritterstorn. Bei traumhaftem Wetter bezogen wir unser Quartier. Wie jedes Jahr besprachen wir bei Musik, Rotwein und Tannezäpfle die Wanderroute für den nächsten Tag. Nach ausgiebigem Brunch wanderten wir gut gestärkt vom Fuederegg über Seebli zur Hesisbolalp hinauf zum Chli-Sternen, der 1856m hoch liegt. Bei strahlendem Sonnenschein genossen wir die Bergluft und sahen gespannt den Gleitschirmfliegern beim Start zu - ein wundervolles Bild. Am späten Nachmittag kehrten wir wieder in unsere Unterkunft zurück, wo uns schon der Kaffeeduft entgegenkam, den wir sogar unter freiem Himmel einnehmen konnten, da es immer noch gute 20 Grad Wärme hatte.

Nach dem Abendessen, das unser eigens dafür engagierter Koch Michael, wieder hervorragend zubereitete, begann der Hüttenzauber bis spät in die Nacht hinein.

Am Sonntag wanderten wir dann noch unter Leitung von Walli zum Roggenstock, der 1777 m hoch liegt. Eine etwas strapaziöse Höhenwanderung. Doch es lohnte sich, denn die Aussicht von dort oben war gigantisch!

Als Abschluß dieses Wanderwochenendes fuhren wir dann noch zur Sommerrodelbahn bei Unteriberg, was allen sehr viel Spaß bereitete.

Wir freuen uns jetzt schon auf das Skiwochenende im Januar 2005!

Susanne Huber

Lauftreff - Walking



Oskar Martin
Berichtserstatter
O.Martin@TSFut.de



Walter Storz 1:59:50
Vladi Tapal 2:01:03

Die Frauen:
Angela Martin 1:47:15
Susanne Huber 2:05:06
Ursel Storz 2:05:06
Ruth Jüngst 2:06:01

Abteilungsbericht für die Lauftreffler/
innen September 2004

Die 10 km Läufer:
Dieter Keilbach 39:24
Karl Burth 44:09
Theresia Burt 56:14

Der Sommer 2004 oder - wie Spötter sagen - der milde Winter liegt nun hinter uns! Der Herbst lädt uns Beisportler zum Laufen durch die „goldenen“ Wälder ein. Auch die Ferien sind größtenteils vorüber und wir haben wieder Zeit an unseren Übungsabenden am Dienstag und Freitag teil zu nehmen. Einige von uns haben tüchtig trainiert und bei Laufereignissen im Sommer mitgemacht. Herausragend war das Run & Fun Spektakel, das Tuttlingen weit und breit in die Schlagzeilen brachte. Zum ersten Mal nahm eine größere Anzahl Treffler von unserer Abteilung an einem Halbmarathon teil. Und hier der Nachtrag zu den Laufergebnissen:

Walter Martin	1:35:29
Arthur Wenkert	1:39:27
Oskar Martin	1:43:59
Rafael Pieczyk	1:53:17
Patrick Brohammer	1:54:29
Helmut Peuker	1:55:43
Harald Huber	1:57:31

Fun Cup 500 m
Miriam Kreiner 1:40:88 Minuten

Wahrlich eine stolze Anzahl. Macht nur weiter so!

Beim Internationalen Hegau Halbmarathon liefen:
Arthur Wenkert 1:38
persönl. Rekord
Oskar Martin 1:44
zweitältester Teilnehmer

Ferner standen auf dem Programm:
Stuttgart Halbmarathon 20.6.2004
hier startete das Ehepaar Andrea u. Wolfgang Gruhler und kamen gleichzeitig in 1:59 ins Ziel.(gemeinsam ist alles leichter!)

Lauftreff - Walking

Das Möhringer Städtlefest wurde auch von unseren Läufern gerne als Gelegenheit genommen, ihre Verfassung zu zeigen. Strecke 10,2 km, hügelig.

Hier liefen:

Walter Martin	45:11	1. AK/M60
Oskar Martin	49:57	1. AK/M70
Angela Martin	63:04	1. AK/W55
R. Grunenberg	63:04	1. AK/W60
Irmgard Weber	63:19	1. AK/W65
Dieter Keilbach	41:49	3. AK/M45
Andrea Gruhler	63:03	7. AK/W40
Angelika Straub	63:04	1. AK/W50
Maria Keller	67:19	10. AK/W40
H. Grunenberg	67:20	4. AK/M55

Beim „Offenen Familientriathlon“ am Tuttlinger Freibad belegte Walter Martin in 1:38 Stunden für die 3 Disziplinen, 500 m Kraul, 25 km Rad, 5 km Laufen den guten 8. Platz, insgesamt. Dies bedeutete in seiner Altersklasse Platz 1 /M60.

Qualität und Frische
aus Ihrer

Metzgerei Erik
Bühler



Bahnhofstraße 83
78532 Tuttlingen
Telefon 84 30



Eiger im Berner Oberland -



Angelika Straub - unsere Ironman-Triathletin



- ein tolles Erlebnis für unseren Charlie Leibinger

Lauftreff - Walking

Was ist noch zu erwähnen? Arthur nimmt als Einziger des Lauftreffs an sämtlichen Läufen des Silberdistel-Laufcups teil. Obwohl mit seinem „Werkstätt'le“ stark engagiert, findet er noch die Zeit und den Elan diese Serie durchzuziehen. Ein Vorbild für uns alle.

Erwähnen wollen wir auch die erste, erfolgreiche Teilnahme unserer Angelika Straub beim Ironman-Triathlon in Moritzburg, über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und einem Marathon mit 42,195 km. Allein schon bei der Vorbereitung auf diesen Wettbewerb mit den 3 verschiedenen Disziplinen ist Willensstärke und Durchhaltevermögen unumgänglich. Wir ziehen den Hut!

Ein ähnlicher harter Knochen ist unser Charlie Leibinger! Wenn auch nicht zum Programm der TSF-Lauftreffler gehörend, so wollen wir doch verraten, wo dieser „Ausbund“ an Ausdauer, seine körperliche Verfassung herholt. Wohlgemerkt, mit 65 Jahren!

Nämlich nicht nur beim Radfahren, Schwimmen, Laufen, Skilang- und Tourenlauf, sondern auch beim extremen Felsklettern, und wie kürzlich bei einer zwölfstündigen, schweren Bergtour auf den Eiger im Berner Oberland. Zwar nicht durch die Nordwand, aber über den Nordost-Grat (Mittellegigrat-Traversal). Besteigung und Überquerung 12 Stunden, Schwierigkeitsgrat IV- und III in Fels und Eis bis knapp 4000 m hoch. Gratulation für unseren Universalsportler!

Einige Worte zu unseren Trainingsabenden. Wie schon öfters erwähnt sind unsere Dienstagabende gut besucht, was uns aber etwas Sorge macht ist der Freitag. Jeden Freitag kommt im Gränzboten der Hinweis für den um 19:00 Uhr beginnenden Übungsabend, auch auf unserer Homepage und im „TSF Aktuell“ Vereinsheft ist der Termin zu ersehen. Warum ist die Teilnahme so mies? Ist der Zeitpunkt oder der Ort falsch? Sollten wir den Treffpunkt auf 17:30 Uhr vorverlegen?

In den meisten Betrieben wird am Freitag ja nur bis 14:00 oder 16:00 Uhr gearbeitet. Wäre das vielleicht für die/den eine/n oder andere/n passabel? Auch wäre zu überlegen, ob der Freitagabend-Termin, zumindest im Sommerhalbjahr, wie am Dienstag am Hardtparkplatz wahr genommen werden sollte. Bitte, äußert euch dazu: E-Mail an Oskar Martin, O.Martin@TSFtut.de, auch telefonisch unter der Nummer: H.Grunenberg 07461/71205.

Nach der bei der letzten Sitzung angekündigten neuen Konzeption betreffs Aufwand-Erschädigung und Bezahlung nach Einsatz, müsste doch die Übungsleiter-Findung nicht so schwer sein!

Im Moment trifft sich der „harte Kern“ regelmäßig. Ohne Umkleideräume und Duschköglichkeit, um unseren geliebten Sport auszuüben. Wir klären manche Dinge durch Absprache, hoffen jedoch auf Hilfe seitens des Vereins um die Dinge wieder ins Lot zu bringen.

So, das wär's
Oskar Martin

Wo Ihre Ziele die erste Geige spielen.



VR-FinanzPlanung Bei unserer FinanzPlanung steht eins absolut im Mittelpunkt: Sie und Ihre persönlichen Ziele. Nur mit kompetenter Beratung lassen sich hierfür passend zur Lebensphase alle Finanzinstrumente richtig harmonisch aufeinander abstimmen. Zum Beispiel bei der langfristigen Absicherung des Lebensstandards oder der Zukunftsvorsorge. Sprechen Sie mit uns. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



VOLKSBANK

DONAU-NECKAR

www.vbdn.de



Dieter Wolf

Ingenieurbüro für das Bauwesen

Beratende Ingenieure

- Hoch- und Brückenbau
- Tragwerksplanung (Statik)
- Bauphysik
- Gutachten
- SiGeKo
- Energieberater nach BAFA

Unter Jennung 33
D- 78532 Tuttlingen
Tel.: 07461 9365-0
Fax : 07461 9365-40

DW@dieter-wolf.de
www.dieter-wolf.de

 **Klick**
Internet: www.dieter-wolf.de

Autolackiererei



**Lackier-
fach-
betrieb**
für Auto & Industrie
- Pulverbeschichtungen -

ANGELO

Oberflächentechnik GmbH
Stockacher Straße 166
78532 Tuttlingen
Tel.: (07461)

7 96 52

Fax (07461) 67 39

Angelo.GmbH@t-online.de





*Leckere Forellen selbst
geräuchert.
Unser Werner macht's
möglich.*

Guten Appetit!



*Sind schon alle da?
Treffpunkt am Da Luigi.*

Jetzt geht es los!



Nordic Walking



*Elke Beiswenger
Abteilungsleiterin
E.Beiswenger@tsftut.de*

Ich geh am Stock!

Nordic - Walking boomt wie keine andere Freizeitsportart - doch was taugen die Versprechungen und Verheißungen wirklich?

Am Anfang war auch ich etwas irritiert über Sprüche wie:

- Geht ihr Skifahren ohne Schnee?
- Da müsst ihr aber lange laufen, bis ihr den Schnee findet...

Solche und ähnliche Sprüche kamen am Anfang regelmäßig. Zuerst habe ich mich geärgert, zwischenzeitlich betreibe ich aber richtige Aufklärungsarbeit in Sachen Nordic - Walking:

Aufgrund des entlastenden Stockeinsatzes eignet sich Nordic – Walking hervorragend für Neu – oder Wiedereinsteiger und für Personen die bereits mit Abnutzungserscheinungen des passiven und aktiven Bewegungsapparates zu kämpfen haben.

Besonders geeignet ist das NW zur Rehabilitation nach Sportverletzungen, da das Gehen koordinativ unterstützt wird.

Zusätzliche Bewegung bzw. Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur machen das NW zu einem Ganzkörpertraining!

Weitere Gesundheitsaspekte sprechen für sich:

- Verbesserung der Herz- Kreislauf Leistung
- Steigerung des Kalorienverbrauchs! (bis zu 46%)
- Kräftigung der Oberkörpermuskulatur
- Entlastung des Bewegungsapparates(Gelenke, Wirbelsäule 15%)
- Verbesserung der Körperhaltung
- Vermittlung eines sicheren Bewegungsgefühls

Auf einer meiner zahlreichen Aus- und Weiterbildungen lernte ich, dass 6/8 der Muskulatur beim NW in Bewegung sind!!!

Da man sich aber bei dieser Sportart auch noch gut nebenher unterhalten kann, würde ich fast von einer 100% igen Muskelbewegung ausgehen!!!!

Also wer hat Lust?

Diese Sportart ist für Sportler und Antisportler gleichermaßen geeignet!!!!

Stöcke sind vorhanden!

Bitte nur vorher unter der Nummer 07461/77953 nachmittags bei mir melden.

Elke Beiswenger



*Die flotten Senioren
haben gemeinsam viel
Spass*

... auch im Wasser



*Funktionsgymnastik -
durch Bewegung zur
Gesundheit*



*Helga Krichel
Übungsleiterin*

Die Sommerpause stand wieder einmal an. Das Haus der Senioren in der Honbergstrasse ist im August geschlossen. Was tun, um während der vierwöchigen Zwangspause nicht einzurosten? Nicht nur bei älteren Menschen kann die Unterbrechung der sportlichen Aktivitäten zum Problem werden. Nur einige wenige der Freizeitsportler absolvieren, um fit zu bleiben, ein tägliches Übungsprogramm. So lag es nahe, auch in diesem Sommer wieder ins TUWASS auszuweichen. Viele nahmen das Angebot an (siehe Foto). Auch Teilnehmer der Funktionsgymnastik gesellten sich dazu. Ja, es machte großen Spaß sich im kühlen Nass zu tummeln. Dass Bewegung im Wasser mit der üblichen Gymnastik nicht vergleichbar ist, verspürten die zahlreichen Teilnehmer sehr schnell, als es galt, mittels Arm-Bein- und Rumpfdrehen gegen das Wasser anzugehen. Schon beim Stehen im Wasser ist der Energieverbrauch etwa fünfmal höher als an Land. Die Herzfrequenz wird gesenkt, das Herzvolumen ver-

größert und die Atmung verbessert sich.

Teilnehmer erzählten von Erfolgserlebnissen, was auf dem Trockenen nicht mehr gelingt, im Wasser ist hüpfen z.B. eine Kleinigkeit.

Als Übungsleiterin freue ich mich natürlich, dass persönlicher Einsatz auf diese Weise belohnt wird, wenn fröhliche Gesichter mir entgegen schauen. Rhythmische Musik verstärkte den geforderten Körpereinsatz und die Freude an der Bewegung.

Wassergymnastik lebt von der Abwechslung. Der Einsatz von Pool-Nudeln und Schwimmbrettern verlangte von den Teilnehmern unter anderem Kraft, Geschicklichkeit und Koordination ab.

„Schade, wir hätten gern die ganzen Ferien hindurch an der Wassergymnastik teilgenommen“ lautete der allgemeine Tenor.

Doch auch Übungsleiterinnen möchten einmal Urlaub machen.

Helga Krichel



Speziallager rost- und säurebeständiger Stähle

Edelstahlrohre

Rudolf Manz Edelstahl GmbH

Ehrenbergstraße 45 – 47 · 78532 Tuttlingen/Württemberg

Telefon (07461) 9601-0 · Telefax (07461) 9601-25

Autolackiererei



**Lackier-
fach-
betrieb**
für Auto & Industrie
- Pulverbeschichtungen -

ANGELO

Oberflächentechnik GmbH

Stockacher Straße 166
78532 Tuttlingen

Tel.: (07461)

7 96 52

Fax (07461) 67 39

Angelo.GmbH@t-online.de



Problemzonengymnastik

Problemzonengymnastik - ein neues Angebot bei TSF

Die Gymnastik bekämpft die Problemzonen direkt an der Wurzel und ist ideal für Frauen und Männer die ihre körperliche Fitness verbessern wollen.

Nach einer Aufwärmphase werden verschiedene Muskelpartien gezielt gestärkt und überflüssige Fettzellen beseitigt. Jede Übung ist auf eine bestimmte Körperpartie ausgerichtet, speziell für Bauch, Beine, Po und Rücken.

Kräftige Bauchmuskeln bieten z.B. auch gesundheitliche Vorteile: Zusammen mit den Gesäßmuskeln

richten sie das Becken auf und verhindern Haltungsfelder.

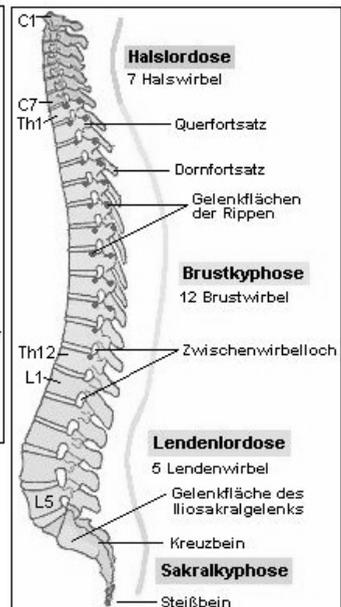
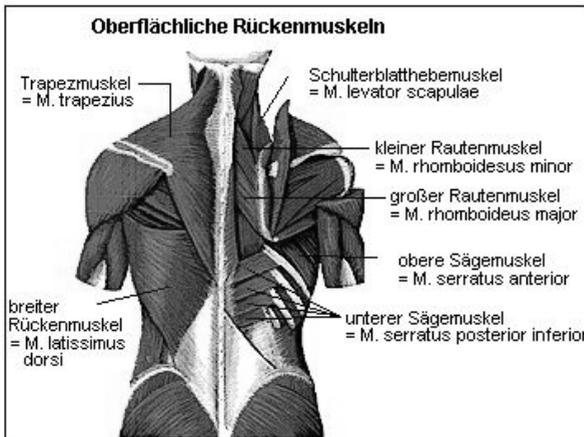
Bei schwach entwickelten Bauchmuskeln kommt es häufig zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Hierbei steht das körperliche Wohlbefinden und ein gesundheitsorientierte Gymnastik im Vordergrund. Entspannende und die Beweglichkeit fördernde Stretchingübungen ergänzen die Problemzonengymnastik.

Iris Dürr
Übungsleiterin

Übungsstunden:

Donnerstag 17.00-18.00 Uhr

Ort: Maxxdance (alter Aldi)



Walking

Tuttlingen (ste) Schon wieder ist eine Woche um und schon wieder ist Montag. Wie immer bin ich wieder viel zu spät aus dem Geschäft gegangen und jetzt sollte ich mich noch ganz schnell umziehen. Soll ich überhaupt noch zum Walking gehen, oder vielleicht erst hinterher zum geselligen Teil erscheinen?

Eigentlich habe ich ja überhaupt keine Lust zum Laufen. Der Rücken tut weh, die Füße schmerzen, im Haus gibt es genügend Arbeit, der Kopf fühlt sich auch nicht so an wie er sollte, „Hm, ich glaube ich setze mich viel lieber ganz gemütlich in den Sessel“, denke ich. Doch da gibt es noch eine mahnende Stimme in mir, die sagt, „Claudi, stell dich nicht so an. Raff’ dich auf“. Gut tut es mir und meiner Gesundheit ja allemal und Spaß macht es eigentlich auch, das muss ich ja ganz ehrlich zugeben, aber....., wenn ich doch bloß nicht so faul wäre.

Vernunft und Schlendrian liefern sich in mir ein echtes Gefecht und am Ende siegt die Vernunft. Also schnell in die Trainingshose geschlüpft, die Walkingschuhe geschnürt, die Jacke vom Haken genommen und ab geht es in Richtung Sängersteg. Da stehen schon alle und warten. Ich werde mit einem großen „Hallo“ begrüßt und wie immer heißt es „Typisch Claudia, sie kommt halt’ immer auf den letzten Drücker.“ Kaum bin ich da geht es auch schon ab ins Umläufe, auf unseren speziellen Wiesenplatz und da beginnt Peter mit der so notwendigen Gymnastik. Dabei wird wieder viel gelacht und geschwätzt, so dass der eine oder andere gar nicht bemerkt, dass wir mit unseren Aufwärm- und Dehnübungen schon viel weiter sind und er hinterherhinkt.

Dann ziehen wir los. Unsere Top-Walker setzten sich schnell an die Spitze ab. Ich entscheide mich heute für das Mittelfeld, oder sollte ich vielleicht doch lieber bei den „Nachzüglern“ mitlaufen. Vielleicht nur die kleine Runde machen, denn irgendwie bin ich schon schlapp. „Nix da“, wird mir aufmunternd zugerufen, „du läufst die normale Runde mit, machst halt’ ein wenig langsamer.“ Na ja, wenn die meinen, denke ich, laufe noch etwas lustlos mit und siehe da, ich finde meinen Rhythmus und es geht ziemlich rasch voran. Je mehr die Arme mitschwingen umso schneller werde ich und ganz ehrlich, es beginnt mir Spaß zu machen.

Nach dem langen Bürotag an der frischen Luft zu laufen, mit Menschen, mit denen man sich gut versteht, dabei allerlei Dinge entdecken, ganz einfach die Natur genießen und wenn die Puste reicht auch nebenbei noch über die unterschiedlichsten Dinge reden, ich muss zugeben, dass ich froh bin, dass ich mitgegangen bin. Rasch geht es an der Donau entlang durch das Koppeland, schnell über die letzte Brücke hinüber auf die andere Seite,

dann wieder zurück und eh ich es richtig registriere sind wir schon wieder im Stadtgarten angelangt. Der Rücken dampft, die Wangen sind rot und nach dem „Cool Down“ mit Peter und dem Stretching gegen den Muskelkater wird auch gleich die Frage gestellt „Wo gehen wir heute hin?“. Eines ist für unsere Gruppe neben dem Sport sehr wichtig, die Geselligkeit und Kameradschaft und die kommt bei uns auf keinen Fall zu kurz.



Sport muss Spaß machen und den haben wir, das beweist unsere Teilnehmerzahl: Meistens sind wir zwischen 15 und 20 Läufer, im ungünstigsten Fall zwischen fünf und zehn Personen. Neben unseren geselligen und meist sehr lustigen After-Walking-Runnen meist bei einem Italiener (wir haben einen totalen Spaghetti-Freak in unserer Gruppe) machen wir einen

Tagesausflug, organisieren ein Weihnachtsessen, Grillen bei einem von uns im Garten, feiern nach dem Laufen jeden Geburtstag mit Sekt im Stadtgarten. Bezüglich unserer Strecke lassen wir uns auch immer wieder etwas einfallen. Mal geht es nach Wurmlingen, mal nach Nendingen, mal auf den Honberg, oder ganz einfach in den Wald hinterm Freibad, für Abwechslung ist gesorgt.

Übrigens wir laufen bei jedem Wetter, das ganze Jahr über. Egal ob es regnet oder schneit, bei Hitze, Sturm, Regen, bei Kälte oder Frost, den Walking-Spaß lassen wir uns nicht verderben. Vielleicht laufen wir, je nach Begebenheit, nur die kleine Runde oder, wie bei einem echten Wolkenbruch schon passiert, gleich in die trockene Wirtsstube, normalerweise kann uns aber nichts von unserem sportlichen Tun abhalten.

Sicherlich werden wir von der einen oder anderen Gruppe belächelt, weil wir unseren Sport nicht ganz so ernst nehmen, ihn nicht bis ins Detail genau richtig ausüben, aber das ist uns egal.

Soviel Selbstbewusstsein haben wir Montags-Walker allemal, dass wir da ganz locker drüber weggehen und wegsehen können, denn wir sind eine starke Gemeinschaft, die auch in vielen anderen Situationen füreinander da ist und die mit viel Spaß und Humor etwas für die Gesundheit, vor allem aber auch für das Miteinander tut. Claudia Steckeler





*Yogis auf dem
Risiberg*



an der Dorfkapelle





Heinz Pfindel
Übungsleiter

Nach 15 Yoga- Übungsabenden veranstaltete die 1. Gruppe dieses mal einen Abschlussabend auf dem Risiberg. Die Voraussetzungen waren optimal, das Wetter und die Temperaturen waren südländisch. Ausgemacht war Treffpunkt 18 Uhr Gaststätte Risiberg. Ein abendlicher Spaziergang von kurzer Runde durch blühende Wiesen und schöne Wege führte an der Dorfkapelle vorbei zum Ausgangspunkt.

Einstimmig empfanden wir alle „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.“ Durch die untergehende Abendsonne und die angenehmen Temperaturen hatte dieser Abend einen gemütlichen Ausklang. Bei viel Spass haben wir unsere Bauchmuskeln dieses mal durch Lachen gestärkt. Wie heisst es so schön „Lachen ist die beste Medizin!“ Nicht zuvergessen, dass wir durch eine gute Küche für das leibliche Wohl bestens versorgt wurden. Es war für alle ein gemütlicher, stressfreier und netter Abend!

Die 2. Gruppe war, so wie im Vorjahr, nochmals zu Gast im Möhringer

Schützenhaus. Dieses mal war aber nicht das Kleinkaliber-Gewehr schiessen angesagt, sondern wir durften mit der Pistole schiessen. Die wahren Schützenkönige zeichneten sich mit der besten ruhigen Hand und Tagesverfassung aus. Es ist natürlich ein gewaltiger Unterschied, ob aufliegend oder freihändig zu schiessen ist. „John Wayn lässt grüssen“ jeder Schuss ein Volltreffer.

Gut gelaunt und mit heiterer Stimmung war auch die 2. Gruppe gut drauf! Ich bedanke mich vor allem bei dem 1.Vorstand Herrn Schwarzfischer für die gastfreundliche Bewirtung und Unterstützung. Lassen wir die Bilder sprechen!

Schützenkönig wurde:

1. Rothacker Raymond
2. Pfindel Heinz
3. Schwarzfischer Petra

An alle recht herzliche Grüsse!
Heinz Pfindel

Remo, der Schützenkönig



Matthias Schwierz zieht positive Bilanz

Nur mit Rang sechs über 200 Meter unzufrieden

Direkt vom „European Inline Cup“ in Jüterbog bei Berlin, dem Austragungsort der Europameisterschaften 2005, kommend, ging es mit dem Flieger am 1. September via Rom nach L’Aquila. Dort wurden die Weltmeisterschaften auf der Bahn ausgetragen. Auf der sehr schön gelegenen recht neuen Bahn blieben dann allerdings nur zwei Tage zum Eingewöhnen. Für den für die Tuttlinger Sportfreunde startenden Speedskater aus Villingen-Schwenningen eine verhältnismäßig kurze Zeit, sich mit der schnellen Bahn anzufreunden und die besten Rollen zu testen. Dies auch unter dem Gesichtspunkt, dass ihm um seine Heimatgemeinde herum keine Bahn zum Training zur Verfügung steht. In der prallen Mittagssonne, die dann allerdings die Bahn doch langsamer machte, hatte sich Matthias Schwierz beim 300 Meter Einzelsprint mit insgesamt 63 Teilnehmern auseinanderzusetzen. In der Endabrechnung belegte er als bester deutscher Teilnehmer hier mit 25,853 Sekunden einen für ihn sehr guten achten Platz. Immerhin lag er damit zeitmäßig nur ganz knapp hinter dem mehrfachen italienischen Weltmeister Gregorio Duggento, der Vierter wurde. Den Titel holte sich allerdings diesmal dessen Landsmann Luca Presti in 25,078 Sekunden. Matthias Schwierz zu diesem Ergebnis, der bei den Titelkämpfen im Vorjahr in dieser Disziplin nicht an den Start ging: „Wenn ich bedenke, dass ich bei den Weltmeisterschaften 2002 noch 20. wurde, ist das doch eine tolle Steigerung.“ Nur ein Tag Pause blieb, dann stand der Sprint über 500 Meter an. Hier starteten in den Vorläufen immer vier Sprinter, wobei dann zwei weiter kamen. Der erste Vorlauf war dann für den angehenden Studenten der Fachhochschule Furtwangen mit einem sicheren zweiten Platz kein Problem. Allerdings traf er dann im Achtelfinale auf die jeweils besten Sprinter aus Frankreich und Chile und schied hier ganz knapp als Dritter aus. Da dies ein sehr schnelles Rennen war, erreichte er mit 43,371 Sekunden unter den 72 Sprintern einen achtbaren 15. Platz. Es siegte mit Luca Saggiolato in 42,221 Sekunden auch hier ein Italiener.

Sulmona war die nächste Station, wo vom 8. bis 10. September die WM-Titel auf der Straße vergeben wurden. Allerdings waren die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme alles andere als günstig. Während sich das Hotel hoch oben gelegen in einem Skigebiet in etwas kühlen Temperaturzonen befand, wurden die Titelkämpfe 1000 Meter tiefer in 40 Kilometern Entfernung mitten in der Stadt Sulmona, wo sich die Hitze staute, ausgetragen. Prompt handelte sich Matthias Schwierz einen starken Schnupfen und Halsschmerzen ein.

Dennoch rechnete er sich in seiner Paradedisziplin über 200 Meter gute Chancen



auf eine Medaille aus. „Allerdings habe ich dann diesen Lauf, schon vom Start weg versaut“, so ein stark enttäuschter Matthias. Er rutschte nämlich nach dem Start bei einem der Stakkatoschritte weg, hatte Mühe seinen Rhythmus zu finden und verlor dadurch nach seinen Berechnungen mindestens 3/10 Sekunden. Mit 18,252 Sekunden landete er nur auf dem sechsten Rang unter 63 Startern.

Sieht man einmal von der Zeit des Siegers Gregorio Duggento mit 17,138 Sekunden ab, den man auch den „Michael Schumacher auf Rollen“ bezeichnet, lagen die Skater bis Rang sieben innerhalb einer halben Sekunde.

Auch wenn für Matthias Schwierz über 500 Meter in den Viertelfinalläufen mit einer Zeit von 44,187 Sekunden Schluss war, so kann er auch hier mit seinem zehnten Rang doch recht zufrieden sein. Im Finale siegte der Italiener Luca Presti ganz klar mit 44,068 Sekunden.



Ein Höhepunkt bei den Weltmeisterschaften bildet stets der Marathonlauf zum Abschluss,

der in Pescara auf der Strandpromenade ausgetragen wurde. Hier entwickelte sich vor allem an der Spitze unter den italienischen und französischen Stars auf den schnellen Rollen ein geradezu dramatisches Rennen. Der neue Weltmeister Alexis Contin (Frankreich) lag am Ende mit 1:02.01,406 Stunden nur drei Tausendstel Sekunden vor dem Silbermedaillengewinner und acht Tausendstel vor dem Dritten jeweils aus Italien. Unglaublich, wenn man die Länge der Strecke von 42,195 Kilometern in Betracht zieht. Doch auch die eigene Marathonbestzeit von Matthias Schwierz mit 1:02.06,000 Stunden kann sich sehen lassen. Er lag damit also nur rund fünf Sekunden hinter der Siegerzeit und wurde dennoch nur 58. unter den 147 Teilnehmern. Dies zeigt, wie eng man beieinander lag. China, als Austragungsland der nächsten Weltmeisterschaften 2005, hat Matthias Schwierz bereits ganz fest im Visier. Während seine Mutter meinte, „es ist doch schon ein Erfolg, wenn Du dich überhaupt qualifizierst“, meinte Sohn Matthias: „Nein, ein Erfolg ist es erst, wenn ich eine Medaille hole“.

Der neue Pajero

Nicht nur für Abenteurer

3 JAHRE 
GARANTIE
bis 100.000 km

Das Erfolgsrezept gegen
Langeweile: Der neue
Mitsubishi Pajero!



Autohaus

Mitsubishi-
Vertragshändler

LEIBER

Carl-Benz-Straße 3 · 78576 Emmingen · Tel. 0 74 65/16 24 · Fax 0 74 65/20 57

- Kfz-Reparaturen
- Autovermietung
- Neuwagen
- komplette
- Gebrauchtwagen
- Unfallschadensabwicklung



Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

Baumeister, Wilma
 Engel, Margarete
 Figal, Karsten
 Henke, Dr. Elisabeth
 Honeker, Monika
 Ilhan, Gülhan
 Lücke, Brigitte
 Marquardt, Susanne
 Mehacevic, Manuela
 Ratusny, Irmgard
 Renz, Gerhard
 Sagas, Kai Manuel
 Sagas, Marcel Elias
 Sagas, Nathalie Isab
 Sagas, Peter
 Sagas, Ricarda
 Stenzel, Susanne
 Stolz, Andrea



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

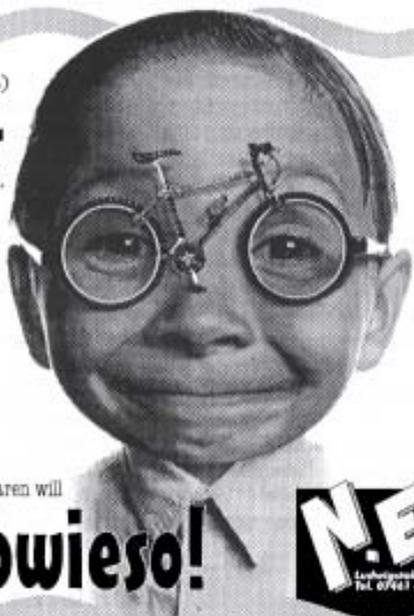
40 Susanne Geisheimer	05.10.1964	65 Karl Leibinger	25.07.1939
40 Ute Geister	14.08.1964	65 Dieter Schindler	19.08.1939
40 Petra Kaufmann	15.09.1964	65 Lydia Zepf	18.08.1939
40 Judith Klose	29.08.1964	70 Stefan Csajagi	03.09.1934
40 Jürgen Leitner	10.07.1964		
40 Martina Reinbold	29.07.1964		
50 Renate Richter	22.07.1954		
50 Regina Schmidt-Dold	21.08.1954		
60 Volker Dräger	18.08.1944		
60 Hartmut Otto	16.09.1944		
60 Roland Schwill	25.09.1944		
60 Günther Ueth	25.09.1944		
60 Rose Wolf	02.08.1944		
65 Ottfried Bertram	27.07.1939		
65 Armin Haffa	02.09.1939		



Wer bei Fahrrädern (nicht)

durchblickt

kommt am besten zu uns.



Und wer beim Fahrradsauf richtig sparen will

kommt sowieso!

ZWEIRAD-CENTER
NERZ
Ludwigstraße 56, 77
Tel. 07431 - 54 090
Tuttlingen



**Ob Party, Fete oder
Disco - wir machen zu
alles ein „schönes
Gesicht“**

Den Super-Haarschnitt. Die
topmodische Frisur. Das
starke Make up. Und los gehts

**Damen- u. Herren-Friseur
Kosmetik**

STAUDACHER

Wilhelmstraße 37/Ecke Salzstraße • 78532 Tuttlingen

Tel. (0 74 61) 32 56 • Wir bedienen Sie auch ohne Voranmeldung

Vorstandschafft

1. Vorsitzender: Olaf Hummel,
Königstraße 55, Tuttlingen,
Tel. 07461-9 35 00 Fax 07461-9 35 08

2. Vorsitzender: Thomas Höll,
Wilhelmstr. 35, Tuttlingen,
Tel. 07461-9102469 Fax 07461-9102469

Geschäftsführerin: Claudia Steckeler,
Fuchslochstraße 7, Tuttlingen,
Tel. 07461- 35 06

Schriftführerin: Evelyn Hänsel,
Fürstensteinweg 15, Tuttlingen,
Tel. 07461-780890 Fax 07461-73 89 1

Veranstaltungsref.: Rolf Brohammer,
Grundweg 6, Nendingen,
Tel. 07461-7 61 66 Fax 07461-96 82 35

Mitgliederreferentin: Bärbel Tapal,
Hegastraße 1, Tuttlingen,
Tel. 07461-7 942 7 Fax 07461-16 31 38

Kassierer: Dieter Keilbach,
Eugenstraße 25, Nendingen,
Tel. 07461-9657710 Fax 07461-9657720

Beisitzer: Edgar Nerz,
Ludwigstaler Straße 7, Tuttlingen,
Tel. 07461-96 000 Fax 07461-96 021

Erweiterte Vorstandschafft

Herrenfußball: Jovan Dobos
Rumpelstilzchenweg 7, Tuttlingen,
Tel. 07461-13 41 5

Mädchenfußball: Klaus Hablitzel
Brucknerweg 3, Immendingen,
Tel. 07462 - 92 44 29

Badminton: Ralf Martin
Möhringer Str. 12, Tuttlingen,
Tel. 07461- 93 67 19

Erweiterte Vorstandschafft

Gymnastik: Susanne Huber
Schneewittchenweg 8, Tuttlingen,
Tel. 07461-75 28 2

Inline Skating: Thomas Storz
Am Ochsenkeller 8, Kolbingen,
Tel. 07463-99 03 48 Fax 07463-990349

Gesundheitssport: Elke Beiswenger
Balingen Str. 29, Tuttlingen,
Tel. 07461-77 95 3

Ausschuß

Peter Hauser,
Eßlinger Straße 29, TUT-Möhringen,
Tel. 07462-78 64

Christina Kammerer,
Sigmund-Freud-Str. 47, Tuttlingen,
Tel. 07461 - 16 36 26

Marlene Kröll,
Kaiserstraße 26, Tuttlingen,
Tel. 07461-78 59 1

Wolfram Kurz,
Am Eichbühl 56, Tuttlingen,
Tel. 07461 - 16 38 92

Silvia Noecker,
Kraftsteinweg 3, Tuttlingen,
Tel. 07461- 45 60

Gisela Waizenegger,
Berliner Ring 15, Tuttlingen,
Tel. 07461-1 25 18

Trainingszeiten (siehe auch www.tsftut.de)

Fußball:

Donnerstag 20.00-22.00 Uhr Umläufle
 Freitag 20.15-22.15 Uhr Gymnasiumhalle

Abteilungsleiter: **Jovan Dobos**, Rumpelstilzchenweg 7, Tut, Tel. 07461-13 41 5

Badminton:

Montag 19.00-22.00 Uhr Mühlau-Sporthalle
 Mittwoch 19.00-22.00 Uhr Kreissporthalle

Abteilungsleiter: **Ralf Martin**, Möhringer Str. 12, Tuttlingen, Tel. 07461-93 67 19

Jugend Anfänger Dienstag 17.15-18.00 Uhr Holderstöckle

Jugend Fortgeschr. Dienstag 18.00-19.00 Uhr Holderstöckle

Übungsleiter: **Arved Pietsch**, Brucknerweg 12, Tuttlingen, Tel. 07461-7 35 82
Carola Hänsel, Klippeneckstr. 11/3, Tuttlingen, Tel. 07461-969512
Claudius Hilzinger, Lohmehlenring 50/1, Tut, Tel. 07461-72289

Aerobic:

Donnerstag 20.00-21.00 Uhr Holderstöckle-Turnhalle
 (siehe auch Kinderturnen: Aerobic für Kinder)

Übungsleiterin: **Gisela Waizenegger**, Berliner Ring 15, Tuttlingen, Tel. 1 25 18

Funktionsgymnastik:

Mittwoch 19.30-20.30 Uhr Schildrain-Turnhalle

Übungsleiterin: **Helga Krichel**, Karpfenstr. 4, Wurmlingen, Tel. 07461-77 03 14

Mädchenfußball:

April-November Mo, Do 17.30-19.00 Uhr Umläufle

Dezember-März Donnerstag 18.00-19.30 Uhr Holderstöckle

Abteilungsleiter: **Klaus Hablitzel**, Brucknerweg 3, Immendingen, Tel. 07462- 92 44 29

Lauftreff:

April-Oktober Dienstag 19.00-20.30 Uhr Hardt

November-März Dienstag 19.00-20.00 Uhr an Gymnasiumhalle

Walking:

Montag 19.15 Uhr Umläufle

Donnerstag 9.00 Uhr Umläufle

Übungsleiter (Mo): **Peter Hauser**, Eßlinger Straße 29, Möhringen, Tel. 07462-78 64

Übungsleiterin (Do): **Irmgard Weber**, Stoßbühlstr. 2, Möhringen, Tel. 07462-15 66

Yoga: ab 15. Sept. Mittwoch 17.30-19.00 Uhr + 19.15-20.45 Uhr, St. Josef

Yoga-Lehrer: **Heinz Pfindel**, Rosenweg 15, Mühlheim, Tel. 07463- 59 26

Kinderturnen

Donnerstag 17.00-17.45 Uhr 4-6 Jahre Holderstöckle-Turnhalle

Kinderaerobic Donnerstag 17.45-18.30 Uhr ab 7 Jahre Holderstöckle-Turnhalle

Übungsleiterin: **Silvia Steinert**, Berliner Ring 15, Tuttlingen, Tel. 1 25 18

Jazztanz:

Dienstag 20.00-21.30 Uhr Schildrain-Turnhalle

Übungsleiterin: **Conny Tolk**, Rudolf-Diesel-Str. 10, Tuttlingen, Tel. 07461-16 07 87

Trainingszeiten (siehe auch www.tsftut.de)

Tae-Box: Montag 19.30-20.30 Uhr Mühlau-Sporthalle
 Übungsleiterin: **Rebecca Martin**, Mohlstraße 108, Tutlingen, Tel. 07461- 41 80
 Mittwoch 20.30-21.30 Uhr Schildrain-Turnhalle
 Übungsleiterin: **Franziska Ramadani**, Duttentalstr. 42, TUT, Tel. 07461-16 59 85

Inline Skating:

Inlinetreff Samstag 14.00-16.00 Uhr Stadionsporthalle
 für Kids Samstag 14.00-15.00 Uhr Stadionsporthalle
 Trainer: **Dirk Somnitz**, Tel. 07424-50 28 63
 Aktive Samstag 14.00-17.00 Uhr Stadionsporthalle
 Trainer: **Thomas Storz**, Am Ochsenkeller 6, Kolbingen, Tel.07463- 99 03 48

Seniorenport: Montag 9.30-10.30 Uhr Haus der Senioren
 Übungsleiterin: **Helga Krichel**, Karpfenstr. 4, Wurmlingen, Tel. 07461-77 03 14

Herz- Kreislauftraining (Fitness-Step):

Mittwoch 9.30-10.30 Uhr Maxxdance, alter Aldi
 Übungsleiterin: **Iris Dürr**, 07461-79 79 9

Problemzonengymn.: Donnerstag 17.00-18.00 Uhr Maxxdance, alter Aldi
 Übungsleiterin: **Iris Dürr**, 07461-79 79 9

Figur-Step Donnerstag 18.00-19.00 Uhr Maxxdance, alter Aldi
 Übungsleiterin: **Iris Dürr**, 07461-79 79 9

Herz- Diabetikersport: Donnerstag 18.45-20.15 Uhr Schildrain-Turnhalle
 Übungsleiterin: **Elke Beiswenger**, Balingen Str. 29, 07461-77 95 3

Sport nach Schlaganfall: Freitag 9.30-10.30 Uhr Haus der Senioren
 Übungsleiterin: **Jutta Strobel**, 07461-79 83 8

Nordic Walking: Übungsleiterin (Mo): **Elke Beiswenger**, 07461-77 95 3
 Übungsleiterin (Mi): **Rebecca Eberhart**, 07461-78 27 1
 Pfadfinder: **Werner Ries**, 07461-67 34

Senioren/Anfänger Montag 15.00-16.30 Uhr TreffPkt. Pizzeria Luigi, Balingen Str.
 sehr Geübte Mittwoch 15.00-16.30 Uhr TreffPkt. Pizzeria Luigi, Balingen Str.
 alle Samstag 15.00-16.30 Uhr TreffPkt. Pizzeria Luigi, Balingen Str.

Mitgliedsbeiträge

Kinder und Jugendliche	Euro 25,-	Aufnahmegebühr	
zwei und mehr Jugendliche	Euro 30,-	Erwachsene	Euro 10,-
Erwachsene	Euro 50,-	Jugendliche	Euro 0,-
Familienbeitrag	Euro 70,-		
Mitglieder über 60 Jahre	Euro 30,-	Alle Mitglieder über 21 Jahre zahlen Erwachsenenbeitrag, wenn nicht bis Ende Januar ein Ausbildungsnachweis vorgelegt worden ist. Rückerstattungen sind nicht möglich.	
Ehepaare über 60 Jahre	Euro 50,-	Kündigungen sind nur zum Jahresende möglich.	

Ab Eintrittsdatum Juli, $\frac{1}{12}$ des Jahresbeitrags pro Monat.



Beitrittserklärung oder Änderungsmitteilung

Name, Vorname
Geburtstag Beruf
Anschrift
Telefon
E-Mail-Adresse
Aktiv in Abteilung(Nr.) Eintrittsdatum:

- Herrenfußball = 1, Badminton = 2, Aerobic = 3, Damenfußball = 4,
Lauftreff = 5, Funktionsgymnastik = 6, Kinderturnen = 7,
Mädchenfußball = 8, Yoga = 9, Walking = 10, Jazztanz = 11,
Tae-Box = 12, Inline Skating = 13, Nordic Walking = 14,
Herz-Kreislauf = 15, Herz-/Diabetessport = 16,
Nach Schlaganfall = 17, Seniorensport = 18, Figur-Step = 19

Weitere Personen beim Familienbeitrag:

Vorname: Geburtstag: Abt-Nr: Beruf:
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Einzugsermächtigung für den Jahresbeitrag

Bankname: Anschrift:
BLZ: Konto-Nr.:
Kontoinhaber:

(Unterschrift Mitgliedschaft)

(Unterschrift Bankeinzug)