

TST



Februar 2005



Die Yoga Gruppe - Klangschalen-Massage

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.

Inhalt

Einsichten - Ansichten 2

Herrenfußball 4 - 5

Binokel-Vereinsmeisterschaft 7

Jazztanz 9

Lauftreff und Walking 10 - 13

Gesundheitssport 15

Funktionsgymnastik,
Senioren sport 17

run & fun 19

Gesundheitssport 21

Yoga 22 - 23

Inlineskating 24 - 25

Runde Geburtstage 27

Neue Mitglieder 27

Vorstandschafft 29

Erw. Vorstand + Ausschuß 29

Trainingszeiten 30 - 31

Mitgliedsbeiträge 31

Beitrittserklärung,
Änderungsmitteilung 32

Impressum



Vereinsmitteilungen der TSF

Auflage: 1200 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:

H. Alt, E. Beiswenger, J. Dobos,
O. Hummel, H. Krichel, O. Martin,
H. Pfindel, D. Schöttle, C. Steckeler,
V. Tapal, C. Tolc

Redaktionsschluß für die nächste
TSF Aktuell-Ausgabe: 23.05.2005

Postanschrift:

Königstraße 55, 78532 Tuttlingen

Geschäftsstelle:

Telefon 07461-9 35 00

Fax 07461-9 35 08

E-Mail: Buero@tsftut.de



Mitgliederverwaltung:

Brigitte Birk (Birk Büroservice)

Tel. 07461 76776

Fax 07461 71629

E-Mail: B.Birk@tsftut.de



Bankverbindung der

KSK Tut (64350070) KNr: 53806

VoBa Tut (64390130) KNr: 228001

Home Page: www.tsftut.de

E-Mail: info@tsftut.de



Verteilung: PSG, Balgheim

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



Überraschungen

Das Jahr 2005 ist voller Überraschungen.

Überraschend ist, dass wir nach einem halben Meter Schnee Anfang März jetzt doch noch Frühlingsgefühle bekommen.

Überraschend ist, dass die Tuttlinger Sportfreunde mit zwei Vertretern im Vorstand des Stadtverbandes für Sport vertreten sind.

Überraschend ist, dass wir nach Jahren wieder einmal einen neuen Briefkopf verwenden mit unserem Vereinsmotto "Es ist etwas Besonderes, TSFler zu sein".

Überraschend ist, dass jetzt zumindest die Planungen für eine Inlinerbahn in Gang kommt.

Überraschend ist, dass wir an der Kindersportschule nicht mehr betei-

ligt sind, obwohl wir jüngst unsere Jugendarbeit verstärkt haben.

Überraschend ist, dass der örtliche Zeitungsmonopolist beim einen Verein über jede Abteilungsversammlung mit Bild berichtet, bei uns dagegen nur über ausgefallene Trainingsstunden.

Überraschend ist, dass wir bei "Run & Fun" führend dabei sind, obwohl man uns nicht wahrnimmt, wobei nicht überrascht, dass wir das ab 5. April 2005 ändern.

Bei so vielen Überraschungen überrascht dagegen nicht, dass dieses TSF-Heft noch in der ersten Jahreshälfte erscheint, nachdem der 1. Vorsitzende endlich sein "Einsichten - Ansichten" abgeliefert hat.

Olaf M. Hummel
1. Vorsitzender

Einladung
zur
Jahreshauptversammlung

Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965

am **22. 4. 2005, 19.30 Uhr**, im **“Pomodoro”**, Karlstr. 28, Tuttlingen

Tagesordnung :

- 1.** Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden und Feststellung von Tagesordnung und Beschlußfähigkeit
- 2.** Ehrungen
- 3.** Berichte - des 1. Vorsitzenden
 - des Geschäftsführers
 - des Kassierers
 - der Kassenprüfer
 - der Abteilungsleiter
- 4.** Aussprache und Entlastung des Vorstandes
- 5.** Neuwahlen - des Vorsitzenden
 - des Geschäftsführers
 - des Kassierers
 - des Mitgliederreferenten
 - des Schriftführers
 - des Hauptausschusses
 - der Kassenprüfer
- 6.** Verschiedenes
- 7.** Schlußwort des 1. Vorsitzenden und Ausblick auf 2005/06

Ich freue mich auf ein zahlreiches Erscheinen.

Olaf M. Hummel 1. Vorsitzender



Qualität und Frische
aus Ihrer

Metzgerei Erik
Bühler



Bahnhofstraße 83
78532 Tuttlingen
Telefon 84 30

Herrenfußball



Jovan Dobos
Abteilungsleiter
J.Dobos@TSFtut.de



Hallo liebe Sportfreunde,

Letztes Jahr haben wir an einem großem Turnier, dem „Kolo-Cup 2004“ teilgenommen.

Trotz einem enormen Altersunterschied zwischen unserer Mannschaft und den Konkurrenzmannschaften konnten wir gut mithalten und etliche Tore erzielen. In der Torschützenliste hatten sich der Norbert und der Hege mit jeweils 3 Treffern und der Kai, Michael, Klaus und der Jovan mit je 2 Treffern eingetragen.

Obwohl wir uns nicht für die Endrunde qualifizieren konnten, hatten wir einen riesigen Spaß an dem Turnier.

Ein anderes großes Ereignis war unsere Weihnachtsfeier. Wir trafen uns bei Wolf-ram. Nach einer Stär-

kung mit Glühwein und Weihnachtsgebäck wanderten wir 1,5 Stunden nach Weilheim und genossen unsere gemütliche Weihnachtsfeier im Gasthaus „Lamm“.

Trainingszeiten:

Wintersaison

donnerstags: 20.15 – 22.00 Uhr
Gymnasiumhalle (Oktober – April)

Sommersaison

donnerstags: 20.00 – 22.00 Uhr
Umläufe (Mai-Oktober)

Mit freundlichen Grüßen

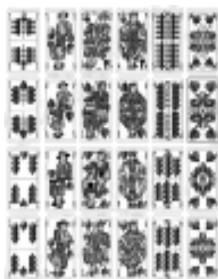
J. Dobos



*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*

Klaus
riebe
MALERGESCHÄFT

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



Herbert Alt
Binokel-Organisator
Herbert.Alt@deutschepost.de

Otto Bold holt sich Titel zurück!

Bei der Binokel – Vereinsmeisterschaft der Tuttlinger Sportfreunde schlug Seriensieger Otto Bold erneut zu. Nachdem er letztes Jahr knapp gescheitert war, konnte er sich den Titel des Vereinsmeisters dieses mal wieder zurückerobern. In der ersten Runde legte er mit 4020 Punkten schon mächtig vor. Auch in der zweiten Serie lief es ihm recht gut und mit 7880 Punkten hatte er am Schluß einen recht deutlichen Vorsprung.

Zweiter und damit Vizemeister wurde mit Dominic Mayer, ein Spieler aus der "Jungen Garde".

Auf dem dritten Platz folgte Sandra Palm, die nach 6 Jahren Pause ein tolles Comeback feierte.

Titelverteidigerin Susi Rothacker spielte zwar zwei gute Runden, aber

zu mehr als dem siebten Platz reichte es nicht.

Dass sich die TSF – Binokeler um ihren Nachwuchs nicht sorgen müssen dafür sorgte Alexandra Palm, die mit ihren elf Jahren unter den 21 Teilnehmern einen beachtenswerten 14. Platz belegte.

Am Ende eines abwechslungsreichen Binokelabends durfte der Sieger Otto Bold den Wandpokal entgegennehmen und die restlichen Teilnehmer Sachpreise.

Für Wolfgang Peters der dieses Jahr kein so glückliches Händchen hatte und auf dem letzten Platz landete gab es die "Goldene Zitrone".

Das Endergebnis 2005 :

1. Otto Bold, 2. Dominic Mayer
3. Sandra Palm, 4. Jovan Dobos
5. Christian Mayer, 6. Erik Bühler
7. Susanne Rothacker, 8. Holger Laubach, 9. Thomas Kammerer,
10. Marlene Kloss, 11. Klaus Priebe,
12. Werner Freutel, 13. Petra Mayer,
14. Alexandra Palm , 15. Brigitte Freutel,
16. Heinz Kreidler, 17. Remo Rothacker,
18. Ute Alt, 19. Roland Kuppel,
20. Aline Kuhl, 21. Wolfgang Peters.



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 !

Neu e Klimageräte - bringen angenehme Atmosphäre!

Solar Therm Anlagen - die Sonne wärmt Ihr Wasser!

Endlich überall erreichbar - ISDN !

Leistungen für Sie - Sprechen Sie uns an !

HAENSEL-ELEKTRIK

Fürstensteinweg 15
78532 Tuttlingen

Tel. 07461 / 6478
Fax 07461 / 73891

*Conny Tolk
Übungsleiterin
gigtolk@t-online.de*



Es macht uns viel Spaß...

Nachdem wir im letzten Jahr leider sehr wenige waren, haben wir seit den Sommerferien viele neue Teilnehmer bekommen und haben jetzt sehr viel Spaß miteinander. Es ist eine tolle Gruppe. Anfänger und langjährige Mitglieder ergänzen sich ganz toll, so dass wir emsig an einer neu-

en Choreografie arbeiten.

Unser letzter Auftritt (s. Foto) war am Hallensporttag im November 2004 in der Mühlau-Sporthalle in Tuttlingen. Der nächste Auftritt ist für das Tuttlinger Stadtfest im Juni 2005 geplant.

Für Interessierte ist es gerade jetzt sehr günstig, bei uns einzusteigen, da wir noch am Anfang unseres neuen Tanzes sind. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Bei Interesse einfach mal ins Training reinschnuppern und sich die Gruppe anschauen.

Wir trainieren in der Schildrain-Turnhalle, dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr.

Telefonische Information bei Conny Tolk unter 07461/164616





Oskar Martin
Berichtserstatter
O.Martin@TSFut.de



wald Marathon, Stuttgarter Halbmarathon, die uns in Atem hielten! Fürwahr, hier läuft etwas.

Für Interessenten: Wir trainieren sommers wie winters, dienstags und freitags. Interesse vorhanden?

Ansprechpartner ist Olaf Hummel,
Telefon: 07461/93500/eMail:
ra@hummel-tut.de

Motivation 2005

Unsere Lauftreffabteilung: Eine reine Hobby-Vereinigung und doch nicht zu übersehen im heimatlichen Sportgeschehen. Keine „Stadionrunden-Dreher“, dafür unterwegs in Wald und Feld und bei Wettbewerben in der „Volkslauf-Szene“ - manchmal auch international.

Denken wir nur an die Marathonläufe unserer Treffer/Innen in New York, Boston, San Francisco, Berlin, Rom, Prag, Bordeaux, Paris, im Tessin, ja sogar auf den Hawaii Inseln. Eine feine Truppe. Dieses Jahr wieder zu sehen gewesen beim Engadin Ski-marathon, wo zwei unserer Mitglieder erfolgreich ins Ziel kamen. Während des vergangenen Jahres waren es die Frühjahrsläufe, der Silberdistel-Cup, Schluchsee-Berglauf, das Run & Fun - Spektakel, Singener und Sigmaringer Halbmarathon, Möhringer Städtlelauf, Zürcher Stadtmarathon, Renquishauser Crosslauf, Schwarz-

Ja, die Lauflokomotive soll dampfen! Kaum hat das neue Jahr begonnen, strömen die Laufangebote nur so auf uns zu. All da ist, der Engadin Ski Marathon im März, der Freiburg Marathon und Halbmarathon am 10. April, der 10 km Lauf in unserer südfranzösischen Partnerstadt Draguignan am 10. Mai und noch umfangreicher dieses Jahr die zweite Auflage der Tuttlinger Run & Fun - Veranstaltung! Diese findet am 3. und 4. Juni statt.



Rückblick 2004

Für die Teilnahme unserer Treffler/Innen an Wettbewerben im Laufe des Jahres 2004 bis zum Herbst, verweisen wir auf die drei „Aktuell-Heftle“ des vergangenen Jahres, woraus die Orte und gelaufenen Zeiten, samt Platzierungen ersehen werden können. Die Ergebnisse für den Herbst hier nun nachfolgend:

Reichenau Halbmarathon
Maria Keller 2:01 Std. 10. Platz W40
Hubert Reizner 1:56 Std.
H. Grunenberg 1:52 Std. 9. Platz
M55

Koblenz Marathon
Dieter Keilbach 3:00 Std. 3. Platz
M45
H. Grunenberg 4:11 Std. 11. Platz
M55
Maria Keller 4:15 Std. 8. Platz W40
Inge Höcke 4:34 Std. 9. Platz W40

Koblenz Halbmarathon
R. Grunenberg 2:13 Std. 4. Platz
W60
Schwarzwald Marathon 10.10.
Maria Keller 4:19 Std. 5. Platz W 40

Schwarzwald Halbmarathon
R. Brohammer 1:35 Std. 9. Pl M50
K-E. Glück 2:42 Std. 15. Pl M 65

Lago Maggiore Marathon + HM
Dieter Keilbach 3:04 Std.
HM: Inge Höcke 2:05 Std.

Soweit die noch nicht veröffentlichten Ergebnisse unserer Lauftreffler/Innen nach Drucklegung des letzten „Aktuell“ Heftle.

Nebenbei bemerkt: Unser Langstreckenass Hubert, unser „Hubbe“ Grunenberg, kam 2004 auf die stolze Anzahl von 124 Ultra-und Normalstrecke-Marathons. Ein unverwundlicher Bursche - Chapeau!

Ausblick:

Jetzt gilt es: Trainieren, trainieren, um für die kommenden großen Laufereignisse gewappnet zu sein.

Die Tage werden länger und bald geht es wieder hinauf zum Hardtparkplatz.

Ein Hinweis zu den **Trainingszeiten:** Die Freitagübungsstunde machen wir ab 1. März schon ab 17:00 Uhr und nicht wie bisher vom IKG aus beginnend, sondern Start ist beim Hardtparkplatz oben, Richtung Neuhausen. Bitte im Kalender vormerken!

Viel Erfolg und Gesundheit wünscht Euch die „Aktuell-Redaktion“.

Vorschau auf Aktivitäten:

Liebe Läuferinnen und Läufer, das anstehende Laufjahr hat es in sich! Wir beginnen mit dem Freiburger Marathon am 10. April.

Hier wird eine organisierte Fahrt von der TG Service GmbH, Möhringer Straße 28, Tuttlingen angeboten. Es wird ein Reisebus eingesetzt, der die Interessierten hin- und zurückbringt. Kosten bitte bei der genannten Stelle erfragen. Meldeschluß 28.2.05.

Motivations und Laufseminar in der Toscana vom 27.3. bis 2.4.05

Unter der Leitung von Rolf Brohammer und der sportlichen Betreuung des Diagnostikzentrums Scheidegg wird diese Trainingswoche durchgeführt. Interessenten erfahren nähere Infos unter der Tel-Nr. 07463-990085 oder im Internet: www.aktivsein.com

Stadtlauf in der Partnerstadt Draguignan 10 km am Pfingstsamstag 14. Mai.

Der dortige Union Club hat die Tuttlinger Laufsportler zu diesem Stadtlauf eingeladen. Am selben Tag findet das St. Hermentaire-Fest statt, das mit einem prächtigen Blumenkorso gefeiert wird.

Die Stadt Tuttlingen stellt einen Bus, der eine Musikkapelle aus Tuttlingen hinbringt und mit diesem können interessierte Läufer/innen mitfahren. Hinfahrt freitags, Heimfahrt montags.

Für weitere Auskünfte stehen Herr Wuchner (Telefon 3637) und Frau Lutz (Telefon 12 808) zur Verfügung. Selbstfahrer erhalten einen Zuschuß von der Stadt Tuttlingen.

Run & Fun Lauf-Veranstaltung 3. und 4. Juni 2005

Die für unsere Läufer/Innen infrage kommenden Wettbewerbe sind:

10 km Frauenlauf (zählt zum Silberdistel Alb Cup) getrennt vom

10 km Männerlauf (ebenfalls zur Silberdistelserie zählend)

500 m Pamperslauf für unseren Nachwuchs (4 bis 5 Jahre)

500 m Schüler 6-7 Jahre

1000 m „ 8-9 Jahre

2000 m „ 10-11 Jahre

2000 m „ 12-15 Jahre

CHIRON Staffellauf

Aesculap Halbmarathon

Beachtet bitte: Rechtzeitige Anmeldung wird belohnt! Die ersten 600 erhalten ein hochwertiges „run & fun“ 2005 Funktionsshirt.

Anmeldungen unter 07461-71504, per Fax unter 07461-96 84 09 und per E-Mail an anmeldung@runundfun.de. Infos auch im Internet www.runundfun.de und aus den Flugblättern, die in fast allen Geschäften aufliegen, oder bei TG Service GmbH, Möhringer Str. 28, Tuttlingen.

O. Martin

Aufruf

an alle Läufer/Innen

und die, die es werden wollen.
Wir starten durch am

05. April 2005, 18.30 Uhr am "Umläufe"

Wir bieten

- Vorbereitung auf verschiedene Läufe bei "Run & Fun"
- Kameradschaft im Lauftreff
- Leistungsgerechte Gruppen für jedes Alter und jeden Trainingszustand

Nähere Informationen bei

Rolf Brohammer, Veranstaltungsreferent (R.Brohammer@tsf-tut.de,
Tel. 07461-76166)



Die TSF-Organisatoren sind überall präsent und hilfsbereit



Wettkämpfe - eine besondere Würze für alle Teilnehmer



Die Step-Sportarten sind voll im Trend

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



Auszeichnung für TSF

Den Tuttlinger Sportfreunden wurde vom Deutschen Turnerbund das Prädikat „Plus-punkt Gesundheit DTB und das Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit für Nordic-Walking verliehen. Hiermit werden die qualitativ hochwertigen Angebote im Bereich Gesundheitssport, unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter und Betreuer, gewürdigt. Grundlage für die Verleihung des Prädikats ist die Einhaltung von 8 Qualitätskriterien.

Dazu gehören unter anderem: Die gesundheitsförderliche Zielsetzung unter Beachtung medizinischer Indikationen, qualifizierte Übungsleiter, Empfehlung von Gesundheitsvoruntersuchungen, Überwachung und Betreuung der Teilnehmer mit entsprechender Dokumentation, Kooperation mit gesundheitsfördernden Einrichtungen, mit niedergelassenen Ärzten und Krankenkassen.

Die Abteilung Gesundheitssport der Tuttlinger Sportfreunde bietet ihren Mitgliedern ein vielfältiges und auf alle Altersstrukturen abgestimmtes Programm, welches im weitem Umkreis

seines gleichen sucht. Angeboten werden eine ambulante Herzgruppe, Sport mit Diabetikern, Seniorensport, Herz-Kreislauftraining und Nordic-Walking.

Zur ausgezeichneten Gruppe Nordic-Walking gehören eine Instructorin und 4 ausgebildete WLV-Betreuer. Wöchentlich werden 3 Übungseinheiten für Senioren (ältester Teilnehmer 78 Jahre) , Anfänger und Geübte angeboten. Das schnelle gehen macht fit, ist optimal für die Figur und schont die Gelenke. Nordic-Walking ist bestens geeignet für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder für Untrainierte.

Wichtig sind dabei nur die richtige Technik, das ideale Tempo sowie ein optimaler Puls. Ein von Ärzten empfohlenes Herz-Kreislauf-Training, welches auch die Pfunde purzeln lässt. Die hierfür benötigten Stöcke werden vom Verein für die jeweiligen Trainingseinheiten kostenlos zur Verfügung gestellt.

Die junge Abteilung Gesundheitssport der Sportfreunde umfasst annähernd 100 Mitglieder und erfreut sich grosser Beliebtheit und regem Zuspruch.

Die Sportfreunde sind stolz darauf, dieses Prädikat erhalten zu haben. Da dieses den vor 2 Jahren von den Sportfreunden eingeschlagenen Weg bestätigt, eine eigene Abteilung Gesundheitssport zu gründen und das Angebot mit qualifizierten Übungsleitern weiter auszubauen.



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





*Helga Krichel
Übungsleiterin
HHK.TUT@t-online.de*

Funktionsgymnastik und Sport für jeden

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Funktionsgymnastik sind auf ihre Gesundheit bedacht und waren im zurückliegenden Jahr nahezu vollzählig bei den Übungsabenden vertreten.

Wir können auf viele abwechslungsreiche Übungsstunden zurückschauen und mittlerweile ist die Hallenkapazität längst erschöpft. Nicht nur einmal mußte ich von meinem Konzept abweichen und die vorbereitete Stunde abändern.

Natürlich freue ich mich über diesen regen Zuspruch und ich möchte mich an dieser Stelle bei

allen meinen Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Treue herzlich bedanken.

Auch im neuen Jahr werde ich mein Bestes geben und vor allen Dingen den Schwerpunkt auf Prävention legen. Dass Weiterbildung angesagt ist, ist für mich selbstverständlich.

Regelmäßige Bewegung ist der Schlüssel zum Wohlbefinden und in der Gruppe macht es doppelt Freude, denn wir sind nicht zum Sitzen geschaffen.

Ich rufe Euch zu „Let's move“

Eure Helga





MANZ EDELSTAHL GMBH

Speziallager rost- und säurebeständiger Stähle

Edelstahlrohre

Rudolf Manz Edelstahl GmbH

Ehrenbergstraße 45 – 47 · 78532 Tuttlingen/Württemberg

Telefon (074 61) 96 01-0 · Telefax (074 61) 96 01-25

Autolackiererei



**Lackier-
fach-
betrieb**

**für Auto & Industrie
- Pulverbeschichtungen -**

ANGELO

Oberflächentechnik GmbH

Stockacher Straße 166
78532 Tuttlingen

Tel.: (074 61)

7 96 52

Fax (074 61) 67 39

Angelo.GmbH@t-online.de





Claudia Steckeler
Geschäftsführerin
ClaudiaSteckeler@freenet.de

Tuttlingen (ste) Pünktlich zum Frühlingsstart startet auch der „Run&Fun-Lauftreff für all diejenigen, die ganz einfach Spaß am Laufen haben und etwas für ihre Kondition und Gesundheit tun wollen. Eröffnet wird der neue „Run&Fun Lauftreff am Dienstag, 5. April, 18.30 Uhr, im Umläufle beim Skater-Park bei den Umkleidekabinen.

Mitmachen kann wirklich jeder, vom Anfänger bis hin zum erfahrenen Läufer, egal ob Einzelperson, oder in einem Verein organisiert. In Kooperation mit der AOK wird dieser Lauftreff von den Tuttlinger Sportfreunden als Trägerverein, vorerst einmal bis zu den Sommerferien, durchgeführt und betreut. Fachkundige und erfahrene Läufer werden als Übungsleiter den einzelnen Leistungsgruppen unterstützend zur Seite stehen.

Haupttag für den „Run&Fun Lauftreff“ ist der Dienstag. Wer will, Lust, Laune und Zeit hat, kann dann auch noch am Freitag etwas für seinen Körper tun. Gelaufen wird in unterschiedlichen Leistungsstufen, vom absoluten

Anfänger bis hin zum Halbmarathon-training. Für die Anfänger gibt es eine ganz spezielle auf sie abgestimmte Betreuung, darauf legen die Verantwortlichen großen Wert. Aber auch den anderen Gruppen stehen fachkundige Betreuer zur Seite.

Also heißt es nun, die Wintermüdigkeit abschütteln, die Laufschuhe schnüren und die Gelegenheit wahrnehmen, um mit Gleichgesinnten in einer Gruppe, die auch die Geselligkeit pflegen wird, etwas für die Gesundheit zu tun. Wer will, kann dieses Angebot auch als Vorbereitung auf das große „Run&Fun“- Event am Samstag, 4. Juni, sehen und dort die neu erworbene Sportlichkeit und Beweglichkeit im fairen Wettstreit mit anderen Läufern testen.

Liebe Sportfreunde-Mitglieder, wir gehen mit einem ganz neuen Angebot in die jetzt beginnende Frischluftsaison, dem „Run&Fun-Lauftreff“, der unter dem Motto „Laufen kann jeder“ unter fachkundiger Anleitung Kondition und Gesundheit trainiert. Wir würden uns freuen, wenn möglichst viele von ihnen das Angebot wahrnehmen und mit uns in den Frühling/Sommer durchstarten. Eröffnung ist am Dienstag, 5. April, 18.30 Uhr im Umläufle beim Skater-Park. Haupttag für die Läufer ist der Dienstag. Für all diejenigen, die noch etwas mehr für sich tun wollen, wird der Freitag als zweiter Lauftag angeboten.

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



*Helga Krichel
Übungsleiterin
HHK.TUT@t-online.de*

Wir sind eine eingeschworene, offene Gruppe

Längst sind wir zu einer eingeschworenen Gruppe zusammen gewachsen. Trotzdem nahmen wir kürzlich drei neue Mitglieder in unseren Reigen auf. Nach kurzer Zeit stellten wir fest, dass die Neuzugänge bestens zu uns passen. Wir begrüßen in unserer Mitte das Ehepaar Gotthard u. Barbara Müller und Karl Sulz.

Jetzt sind wir komplett, denn unser Raum im Haus der Senioren kann max. 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufnehmen.

Regelmäßig nach der Gymnastikstunde treffen wir uns auf einen kleinen Schwatz, schließlich muß das Neueste kundgemacht werden. Ab und zu gab es auch das eine oder andere Schmankerl zu kosten, z.B. eine köstliche Suppe, ein anderes Mal überraschte uns Helga Krichel mit überbackenen Seelen und aus ihrem Urlaub brachte sie ein Plinzen-Rezept mit.

Wir sind zu einer homogenen Grup-

pe zusammengewachsen und untereinander hilfsbereit, was im fortgeschrittenen Alter sich als äußerst wertvoll erweisen kann.

Ein wunderbares Jahr liegt hinter uns. Alle sind wir gesund geblieben. Kein Wunder, denn die Gymnastik am Montag ist bei uns allen ein fester Termin. Den Jahresausklang gestalteten wir auf unsere Art. Jeder brachte eine kleine Köstlichkeit mit und bei festlich geschmückten Tisch und Kerzenschein ließen wir es uns gut gehen.

Als Übungsleiterin möchte ich an dieser Stelle ich herzliches Dankeschön für das entgegengebrachte Vertrauen aussprechen. Auch ich freue mich auf jeden Montagvormittag und ich werde auch im neuen Jahr für Abwechslung sorgen und Euch mit Vergnügen in Bewegung bringen.

Eure Helga





Klangschalen-Massage



*Seelen- und
Geschmacks-Massage*



Heinz Pfindel
Übungsleiter
Heinz.Pfindel@t-online.de

Jahresrückblick - Yoga 2004

Gut hat das Jahr 2004 aus meiner Sicht begonnen, denn ich war knapp für 4 Wochen zu einem Yoga - Weiterbildungskurs in Indien. Mit reichlich Sonnenenergie getankt und mit persönlichen neuen Inspirationen kam ich wieder in die kältere Region zurück.

Gleich danach im Januar unternahm die 2. Yogagruppe schon traditionell eine Wanderung zum Wittoh mit Einkehr zur Gaststätte. Wie immer hatten wir viel Spass, auch eine Herausforderung der Naturelemente mit Schnee, Wind und Regen!

Die Yogakurse begannen mit einem Thema der Biokinematik! Wer kann sich schon was darunter vorstellen! Aus meiner Sicht und Erfahrung, werden an dieser Thematik, die mit Rücken - Gelenks- sowie Muskulatur- und Schmerzproblemen nicht daran vorbeikommen, sich damit zu befassen. Ich möchte auf Details nicht näher eingehen, da die Ausführungen zu umfangreich sind.

Dieser Schwerpunkt zog sich auch übergreifend durch die beiden Frühjahr- und Herbstkurse hindurch.

Ein weiterer Schwerpunkt wurde auf unsere Füße gelenkt, die vorallem durch unsere Bewegungsarmut vernachlässigt werden.

Zum Yogaabschluss gab es noch für die Gruppen eine inspirierende Klangschalen-Massage. Mit grosser Freude und Dank möchte ich meine Anerkennung für meine Yogaschüler/Innen aussprechen.

Besonders ist das faire, konkurrenzlose, ungezwungene, disziplinierte Üben miteinander hervorzuheben. Das zeigt, Yoga hält uns nicht nur fit, sondern macht toleranter, freier, was wir leider immer weniger in der Gesellschaft antreffen.

Allgemein kann ich aus meinen Yogakursen berichten, dass sich mehr junge Menschen dem Yoga zuwenden. Das Jahr 2005 wirft erfreulich seine Schatten zum 10-jährigen Jubiläum voraus. Wir werden es in angemessener Form Mitte des Jahres zum Yogaabschluss feiern. Lassen wir rückblickend einige Momentaufnahmen für sich sprechen!

Heinz Pfindel





Thomas Storz
Abteilungsleiter
T.Storz@TSFut.de



Internationale Schweizer Meisterschaften.

Das erste Indoor-Rennen in der noch jungen Saison führte uns TSF-Skater in die Schweiz.

Für die Teilnahme an den internationalen Schweizer Meisterschaften in Embrach bei Winterthur hatten wir uns entschieden, da es zum einen nicht so eine weite Anreise bedeutete, wie manch andere Rennen im Norden Baden-Württembergs oder in Hessen und zum anderen wollten wir nach einigen Wochen Rennpause wieder einmal Wettkampfluft schnuppern.

Aber was würde uns dort erwarten? Wir kannten weder die Halle, noch die Beschaffenheit des Hallenbodens und vor allem: Welche Konkurrenz würde uns erwarten?

Am vorletzten Sonntag im Januar starteten wir also in Richtung Embrach.

Die ersten Eindrücke waren sehr angenehm, die Halle erwies sich als groß und hell und auf der großen Galerie hatten auch die Zuschauer einen guten Überblick auf das spannende Geschehen.

Der Boden war am Anfang etwas rutschiger als unser Trainingsboden in der Stadionhalle, aber damit kamen wir nach ein paar Runden einfahren gut zurecht.

Die Teilnehmer kamen aus allen Teilen der Schweiz, aus Liechtenstein und die deutschen Farben wurden durch eine große Gruppe aus Halle und einigen Läufern aus Baden-Württemberg vertreten.

Nachdem für jeden das erste Rennen gelaufen war, legte sich die große Nervosität und es gab uns die Bestätigung, dass uns unser Trainer Thomas in den vergangenen Wochen in der Halle gut vorbereitet hatte und wir mit den anderen Skatern mithalten konnten.

In 16 Klassen wurden die internationalen Schweizer Meister ermittelt. Bei ca. 140 Startern, wovon jeder mindestens 3 Rennen über unterschiedlich lange Distanzen zu laufen hatte, kann man sich leicht vorstellen, dass sich ein Highlight an das nächste reihte.

Wir genossen die gute Stimmung bei den Rennen und auch die zügige Durchführung.

Inline Skating

Nachstehend die Ergebnisse:

Schülerinnen B: (100m, 300m, 500m)

Valerie Schöttle 3. Platz

Damen: (500m, 1500m, 3000m)

Julia Geiger 10. Platz

Schüler B: (100m, 300m, 500m)

Christoph Grof 2. Platz

Sehr zufrieden traten wir die Heimreise an, mit dem Motto: Die neue Saison kann kommen, wir sind bestens vorbereitet.

Schülerinnen A: (100m, 300m, 500m)

Vivian Schöttle 1. Platz

Dorothee Schöttle

(MSchoettle@t-online.de)

Jugend/Mädchen: (300m, 500m, 1000m)

Anika Schöttle 5. Platz

Larissa Geiger 7. Platz



Anika Schöttle und Larissa Geiger in Aktion

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!

Angele Florentina-Silvia
 Bacher Beatrix
 Fjodorowa Irina
 Gorressen Michael
 Haasner-Rathausky Laura
 Haasner-Rathausky Sara
 Haasner-Rathausky Uta
 Heister Manuela
 Höhn Gisela
 Ilardo Melanie
 Kekec Hanife
 Kübler Jana
 Lenhardt Anna-Maria
 Liebermann Günther
 Liebermann Marion
 Liebermann Tamara
 Maier Roswitha
 Müller Barbara
 Müller Gotthard
 Müller Ursula
 Naso Yvonn
 Nothhelfer Kim

Nothhelfer Milian
 Nötzelmann Irma
 Olhавnen Lisa-Michelle
 Pfender Margarita
 Pfindel Viktoria
 Pollak Sonja
 Richter Bernhard
 Rohrer Stefanie
 Schanz Margit
 Schaz Christiane
 Schillaci Carmelangelo
 Schöner Lena
 Spöhrer Margrit
 Stärk Jana
 Strobel Margot
 Sulz Karl
 Ujvari Ingrid
 Vyskufina Alexandra
 Wäschle-Jünger Iris
 Winker-Jerkovic Pet
 Wolff Ilse
 Zepf Saskia



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

40 Agostino Bevere	10.11.1964	60 Brigitte Gentner	21.01.1945
40 Ursula Gögelein	04.02.1965	65 Elfriede Beinering	13.12.1939
40 Fatma Karakaya	01.03.1965	65 Dieter Rieß	25.03.1940
40 Thilo Karwoth	21.01.1965	65 Herbert Siglinger	16.01.1940
40 Edgar Nerz	14.03.1965	70 Horst Jonischkeit	23.01.1935
40 Elke Rapp	18.01.1965	70 Karlheinz Kutzer	27.11.1934
40 Beate Schad	26.11.1964	70 Herbert Melk	05.03.1935
40 Petra Schmitt	08.03.1965	75 Gertrud Mertins	30.01.1930
40 Silvia Steinert	21.11.1964	80 Charlotte Dufner	08.01.1925
50 Margitta Gerner	03.02.1955		
50 Klaus Hablitzel	24.12.1954		
50 Monika Janzen	15.02.1955		
50 Kurt Kreiner	02.02.1955		
50 Therese Witt	23.03.1955		
60 Ana Marie Allgaier	11.03.1945		



Wer bei Fahrrädern (nicht)

durchblickt

kommt am besten zu uns.



Und wer beim Fahrradkauf richtig sparen will

kommt sowieso!



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

Fahrschule

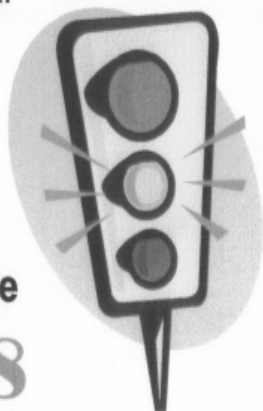
Sieghart Krist

Homepage: www.fahrschule-krist.de

Tel. 07461/77788

Anmeldung und Info jederzeit möglich.

Oberamteistrasse 23 · 78532 Tuttlingen



Vorstandschafft

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

2. Vorsitzender: Thomas Höll,
Kolpingweg 54, Tuttlingen,
Tel. 0170-5862989 Fax 07461-9102469

Geschäftsführerin: Claudia Steckeler,
Fuchslochstraße 7, Tuttlingen,
Tel.07461- 35 06, Fax 07461-73501

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:

Mai-September Donnerstag 20.00-22.00 Uhr Umläufe
 Oktober - April Donnerstag 20.15-22.00 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 Umläufe
 Dezember-März Donnerstag 18.00-19.30 Uhr Holderstöckle
 Übungsleiter: **Thomas Höll**, Kolpingweg 54, Immendingen, Tel. 0170-5862989

Laufftreff:

April-Oktober Dienstag 19.00-20.30 Uhr Hardt
 Freitag 17.00-18.30 Uhr Hardt

Walking:

Montag 19.15 Uhr Umläufe
 Donnerstag 9.00 Uhr Umläufe
 Übungsleiter (Mo): **Peter Hauser**, Eßlinger Straße 29, Möhringen, Tel. 07462-78 64
 Übungsleiterin (Do): **Irmgard Weber**, Stoßbühlstr. 2, Möhringen, Tel. 07462-15 66

Yoga:

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 3-6 Jahre Holderstöckle-Turnhalle
 Kinderaerobic Donnerstag 17.45-18.30 Uhr ab 7 Jahre Holderstöckle-Turnhalle
 Übungsleiterin: **Silvia Steinert**, Brunnentalstr. 146, Tuttlingen, Tel. 78 02 31

Jazztanz:

Dienstag 20.00-21.00 Uhr Schildrain-Turnhalle
 Übungsleiterin: **Conny Tolk**, Rudolf-Diesel-Str. 10, Tuttlingen, Tel. 07461-16 07 87

Senioren sport:

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

Trainingszeiten (siehe auch www.tsftut.de)

Tae-Box: Montag 19.30-20.30 Uhr Mühlau-Sporthalle
 Übungsleiterin: **Rebecca Martin**, Mohlstraße 108, Tuttlingen, 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 Sommnitz**, 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

Herz- Kreislauftaining (Fitness-Step):
 Mittwoch 9.30-10.30 Uhr Maxxdance, alter Aldi
 Freitag 18.30-19.30 Uhr Maxxdance, alter Aldi
 Übungsleiterin: **Iris Dürr**, 07461-79 79 9

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

Figur-Step Donnerstag 19.00-20.00 Uhr Maxxdance, alter Aldi
 Übungsleiterin: **Iris Dürr**, 07461-79 79 9

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

Step-all-round: Freitag 18.30-19.30 Uhr Maxxdance, alter Aldi
 Übungsleiterin: **Iris Dürr**, 07461-79 79 9

Nordic Walking:
 Senioren/Anfänger Montag 16.30-18.00 Uhr **Rita Wäschle** 07461-46 05
 Geübte Dienstag 18.30-20.00 Uhr **Werner Ries** 07461-67 34
 Geübte Mittwoch 15.30-17.00 Uhr **Rebecca Eberhart** 07461-78 27 1
 Kurs „Prävention“ Mittwoch 18.30-20.00 Uhr **Elke Beiswenger** 07461-77 95 3
Treffpunkt: Pizzeria Luigi, Balinger 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. Kündigungen sind nur zum Jahresende möglich.	
Ehepaare über 60 Jahre	Euro 50,-		

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, Step-all-round = 20

Weitere Personen beim Familienbeitrag:

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

Einzugsermächtigung für den Jahresbeitrag

Bankname: Anschrift:

BLZ: Konto-Nr.:

Kontoinhaber:

(Unterschrift Mitgliedschaft)

(Unterschrift Bankeinzug)





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.