

TST AKTUELL

Juni 2005



Begeisterung und Erfolge hängen eng zusammen - Mädchenfußball

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
Mädchenfußball	3
Herrenfußball	5
Badminton	6 - 7
Lauftreff	9 - 11
run & fun - Impressionen	12 - 13
Trekking im Himalaya	14 - 15
Walking	18 - 19
Gesundheitssport	21
Funktionsgymnastik	23
Laufseminar	24 - 25
Runde Geburtstage	27
Neue Mitglieder	27
Vorstandschaft	29
Erw. Vorstand + Ausschuß	29
Trainingszeiten	30 - 31
Mitgliedsbeiträge	31
Beitrittserklärung, Änderungsmitteilung	32

Impressum



Vereinsmitteilungen der TSTF

Auflage: 1200 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:

K. Burth, J. Dobos, T. Höll,
H. Krichel, Ch. Martin, O. Martin,
C. Steckeler, V. Tapal

Redaktionsschluß für die nächste
TSTF Aktuell-Ausgabe: 19.09.2005

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

Einsichten - Ansichten

Thomas Höll
2. Vorsitzender
T.Hoell@TSFtut.de



10000 Arbeitsstunden

- was für eine Zahl! Aber genau das ist die Anzahl der Arbeitsstunden nur für Run & Fun 2005. Und hier wurden nicht einmal die Arbeitsstunden vom eigentlichen Festwochenende berücksichtigt.

Teilt man die Arbeitsstunden durch die Anzahl der Organisationsmitarbeiter und Arbeitskreismitarbeiter kommen wir auf eine Arbeitszeit pro Kopf von etwa 280 Stunden. Was bedeutet das?

- 280 Stunden weniger Freizeit
- 280 Stunden weniger Familienleben
- 280 mal körperliche und geistige Arbeit pro Mann oder Frau im Arbeitskreis

Oder heißt das 280 Stunden mehr Freizeit für die Freizeit der anderen, die den Lauf- und den Radsport lieben? Egal was es heißt, sie wollten etwas bewegen hier in Tuttlingen. Und sie haben etwas bewegt und wie! Fast 2000 Läufer, Radfahrer und Inliner kamen, um sich in den einzelnen Disziplinen des Sportes zu messen.

Fahren wir fort mit dem Zahlenspiel: etwa 15000 Zuschauer begleiteten die einzelnen Rennen und feierten ausgelassen am Marktplatz. Wenn jetzt jeder der Zuschauer nur drei Stunden seiner Freizeit bei Run & Fun verbracht hat, bedeutet das, dass wir rund 45000 Stunden Freizeit für die Besucher geschaffen haben, die mit ihrer Begeisterung zum Gelingen des Festes beigetragen haben.

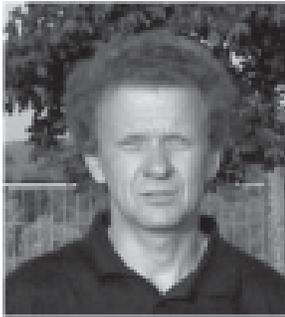
Natürlich wollen wir die 2000 Sportlerinnen und Sportler nicht vergessen, die auch mindestens drei Stunden ihrer Freizeit bei Run & Fun verbracht haben und schon wurden wieder 6000 Stunden Freizeit geschaffen. Am Ende kommen wir so auf die stolze Zahl von ca. 55000 Stunden reine Freizeit für Besucher und Sportler bei Run & Fun.

Also was bedeuten da schon 280 Stunden freiwillige Arbeit pro Kopf im Organisationskomitee; denn sich Freizeit zu nehmen in der Freizeit, um Freizeit zu schaffen für andere, ist eine Leistung, die niemand sieht, weil dann ja alle Freizeit haben.

Und deshalb möchte ich mich bei allen bedanken, die ihre Freizeit geopfert haben, damit andere dieselbe genießen konnten. Und dieser Grundsatz gilt nicht nur bei Run & Fun, sondern ganz besonders auch im Vereinsleben der Tuttlinger Sportfreunde.

Thomas Höll

Mädchenfußball



*Klaus Hablitzel
Abteilungsleiter
K.Hablitzel@TSFtut.de*

Die Mädchenfußball - Mannschaft, C-Mädchen (Jahrgang 1991 – 1993), der Tuttlinger Sportfreunde war in diesem ersten Halbjahr bereits sehr erfolgreich. Die fußballbegeisterten Mädchen haben sich im Endrundenturnier des Württembergischen Fußballverbandes qualifiziert.

Seit über 10 Jahren bieten die Tuttlinger Sportfreunde, als einziger Verein in Tuttlingen, Fußball für Mädchen an und konnten im Laufe der Zeit auch schon einige beachtliche Erfolge verbuchen. Die derzeitige Mannschaft besteht aus 20 fußballbegeisterten Mädchen, die sich zweimal pro Woche zum Training im Umläufe treffen. Montag und Donnerstag, ab 18 Uhr, wird unter Anleitung die Technik verbessert, die Kondition und Ausdauer trainiert und dabei aber auch der Spaß und die Geselligkeit nicht vergessen.

Trainiert wird übrigens das ganze Jahr über, von Frühjahr bis Herbst zweimal pro Woche im Umläufe, im Win-

ter dann einmal pro Woche, immer donnerstags, in der Halle im Holderstöckle.

Dass das Training sich auszahlt zeigt nicht nur das gute Abschneiden beim Württembergischen Fußballverband. Vor drei Wochen belegten die engagierten TSF-Mädchen beim Hallenfußballturnier in Tuningen den zweiten Platz. Sie wurden nur vom SV Tuningen mit 3 zu 1 Toren geschlagen. Bei der Fußballbezirksrunde Mädchen-C, 7 Mannschaften, belegte die TSF-Mannschaft von 10 teilnehmenden Mannschaften den hervorragenden 4. Tabellenplatz.

Das Ziel der Tuttlinger Sportfreunde ist es den Bereich Mädchenfußball wieder weiter auszubauen. So soll im nächsten Jahr eine B-Jugend-Mannschaft gegründet werden. Hierzu sucht der Verein noch Mädchen, die 1990 geboren sind. Gerade auch im Hinblick auf die WM 2006 wäre es toll, wenn vielleicht wieder eine Damenmannschaft gegründet werden könnte. Wer also Lust, Laune und Interesse daran hat in einer Mädchen/Damen-Fußballmannschaft mitzuspielen, der kann sich unter der Handy-Nummer 0170-5862989 an den zweiten Vorstand der Tuttlinger Sportfreunde, Thomas Höll wenden.

Claudia Steckeler

*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*

Klaus
riebe
MALERGESCHÄFT

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

Herrenfußball



*Jovan Dobos
Abteilungsleiter
J.Dobos@TSFtut.de*



wir in den See! Unsere Fahrt ging von Ludwigshafen über Wallhausen nach Überlingen! Ein kühles, erfrischendes Bad nahmen wir an der Marienschlucht. Spät in der Nacht fuhr wir dann wieder nach Ludwigshafen zurück.

Liebe Sportfreunde,

Unser alljährlicher Bootsausflug mit Kapitän Kurt Alt fand nicht wie in den letzten Jahren im September statt, sondern Anfang Juli.

Unser zweiter Ausflug in diesem Halbjahr war die Wanderung von Tuttlingen nach Wurmlingen. Dort besichtigten wir die Hirschbrauerei mit anschließendem gemütlichen Zusammensein mit Freibier.

Mit tuckerndem Bootsmotor stachen Jovan Dobos





Ristorante Pizzeria

Pomodoro

Fam. Kesper und Salvatore

Karlstraße 28, 78532 Tuttingen, Tel.: 07461-3936

Badminton



Ralf Martin
Abteilungsleiter
R.Martin@TSFut.de

Klassenerhalt in der Landesliga

Liebe Sportfreunde, in dieser Saison gelang es unserer ersten Mannschaft um Haaresbreiten, den Klassenerhalt in der Landesliga Schwarzwald zu sichern. Nachdem die Prognosen bis zum letzten Spieltag eher ungünstig standen, konnte unser Team in den letzten Begegnungen doch noch alles klar machen. Gott sei Dank haben wir keinen Coach, der hätte wahrscheinlich in dieser Saison einen Herzinfarkt erlitten. Spannung bis zuletzt!

Somit sind auch für die im Herbst beginnende Spielrunde wieder spannende Spielbegegnungen vorprogrammiert. Sicherlich muss sich unser Team hier wieder „warm anziehen“. Ziel ist jedoch auf jeden Fall, die bislang immer verteidigte Tabellenmitte wieder zurückzuerobieren.

Leider wird es uns in diesem Jahr noch nicht gelingen, wieder eine zweite Mannschaft zu melden. Dafür haben wir im Hobbybereich eine starke Truppe beisammen, die sich

wöchentlich zu unseren Trainingszeiten verausgabt.

Wer Spaß am Sport mit Ball und Schläger hat, ist eingeladen.

Hier möchten wir alle, die Spaß am Sport mit Schläger und Ball haben wieder herzlich einladen, jederzeit bei uns vorbei zu schauen und sich auch in unserer Disziplin zu versuchen. Die Trainingszeiten für Aktive und Hobbyspieler sind :

Montag

19:00 Uhr in der **Mühlausporthalle**

Mittwoch

19:00 Uhr in der **Kreissporthalle**

Neben dem sportlichen Teil lebt unsere Abteilung auch immer wieder durch Aktivitäten mit eher geringerem sportlichem Bezug auf. So haben wir dieses Jahr ein Grillfest im Garten eines Abteilungsmitgliedes geplant. Weiter stehen zwei Hochzeiten langjähriger Abteilungsmitglieder an.

Außerdem finden sich nach dem Training auch immer wieder die einen oder anderen zusammen, die den Trainingserfolg dann in einer der Tuttlinger Lokalitäten begießen. Auch hierzu ist jederzeit Verstärkung erwünscht!

In diesem Sinn grüßt Euch

Christina Martin

Andrea Hellmann



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

Lauftreff



Oskar Martin
Berichtserstatter
O.Martin@TSFut.de



Was uns etwas Sorge macht, ist, dass von unserem „Vereinsmanagement“ kaum einer am Training teilnimmt, so wie das im Gegensatz dazu vor etlichen Jahren dauernd der Fall war, wo bis zu 25 „Männlein und Weiblein“ droben am Hardtparkplatz, oder im Umläufle zum geselligen Traben erschienen! Steht doch in allen Publikationen, wie soo gesund die zwei-bis dreimalig wöchentlich gemachte Ausdauerbewegung ist. Oder trainieren unsere Funktionäre vielleicht allein, oder bei einem anderen Klub? Wir wollen die Anzahl dieser Personen nicht nennen, sind aber felsenfest der Ansicht, dass sie die Lauftreffrunde erheblich vergrößern und aufwerten könnten. Und das wäre zusammen mit der Einstellung eines Übungsleiters (bezahlt) das Ende der „Dümpelei“!

Oskar Martin

Dümpelei - nicht wirklich

Gleich zu Beginn möchten wir auf eine Notiz beim Bericht von der Generalversammlung der Tuttlinger Sportfreunde in der Tageszeitung eingehen.

Also, die Lauftreffabteilung – wir zitieren – „dümpelt so vor sich hin“!? Nun, es ist wahrlich nicht alles „Gold was glänzt“ bei uns, jedoch sind einige unserer Treffler/innen ständig bemüht unser Fähnlein aufrecht zu halten. Sei es um Termine abzusprechen oder Treffs zu vereinbaren, sei es Bekanntmachungen in der Zeitung zu tätigen. Und, die vom „harten Kern“ treffen sich allwöchentlich zum gemeinsamen Üben, und auch im Wirtshaus. Wollen wir von Dümpeln sprechen, kann sich das doch nur auf die vakante Lauftreffleiter-Stelle beziehen.

Haben wir doch jetzt auch noch eine Sparte: Run & Fun-Lauftreff, zu sehen dienstags im Umläufle. Also, was soll diese Äußerung?

Was gab es sonst noch seit Februar?

Ach ja, einige unserer Unentwegten starteten bei verschiedenen Wettbewerben.

Hier die Schilderung: Fangen wir mit dem **Engadin-Ski-Marathon** an. Wie könnte es anders sein, unser „Keile“ startete auch dieses Jahr wieder im herrlichen Oberengadin über die auf nunmehr 43 km verlängerte Strecke. Und konnte seine Bestzeit um über 5 Minuten verbessern: 2:33 Stunden. 3. Platz AK 50, Gratulation!

Mit dabei waren auch etliche Läufer aus Stadt und Kreis Tuttlingen(u.a. der bekannte Läufer, Motocrossler und nunmehr auch Skater, Werner Ringhofer, der vor kurzer Zeit in relativ jungem Alter plötzlich verstarb) Schade um diesen immer fröhlichen, sympathischen Sportler.

Anfang März liefen Angela Martin und Angelika Straub am **Kniebis** über die Skiloipen, Angelika belegte den 4. Platz AK III in klassischer Technik, Angela gewann souverän die Gästeklasse in 30:07 Minuten für die 6 Kilometer Klassik. Vizemeister wurde über 12 km Walter Martin in 56:04 Minuten.

Beim Speed-Skating über 2,5 km erreichte Angela den 2. Platz, 9:48 Minuten Dritte wurden hier Inge Höckele. Herren hatten 5 km Skating zu bewältigen: Dieter Keilbach kam in 16:33 Minuten, Walter Martin in 18:36 Minuten ins Ziel. Beim **Zürcher Stadtmarathon** am 3. April kamen unser Dieter in 3:12 Stunden, Martin Oberländer in 3:14, Inge Höckele in 4:40 Stunden an.

Und der Aktivitäten sind noch mehr: **Freiburg Marathon** am 10. April. Es gab folgende Ergebnisse: „Hubbe“ Grunenberg 4:09, 125-ster Marathon! Maria Keller 4:28, Angelika Straub 4:20, Wolfgang Hess 4:22 Stunden. Auch wurde ein Halbmarathon ausgetragen, hierbei liefen: Karl Burth 1:40, K.E.Glück 2:21, Andrea Gruhler 2:05 Stunden.

Beim **Hermann-Hesse Volkslauf** über 7,6 km am 16.4. in Tuttlingen rannten K.Burth in 33:07 Minuten auf den 1.Platz in der AK/M 55, K.E.Glück bei der Altersklasse 65 auf den 2. Platz in 43:50.

Unser „Werkstätt'le-Arthur“ mischt wieder tüchtig beim **Silberdistel-Cup** mit und ist bei den bisherigen Läufen in Schömberg (7. M55) und Göllsdorf (13. M55) immer für vordere Plätze gut.

Die Serie ist ja noch nicht zu Ende, beim **Run & Fun-Spektakel** fand ein weiterer Serienlauf statt. Des weiteren sahen wir nun auch unseren „Keile“, Dieter Keilbach, in den Ergebnislisten **Schömberg**, 44:04 und **Göllsdorf**, 46:30 Minuten, sowie Inge Höckele 3. Platz AK 45 und 4. Platz AK 45. Offensichtlich haben beide auch Geschmack an einer Laufserie gefunden.

Lauftreff

Dann ist noch der **Schluchsee-Berglauf** über 18,4 km zu erwähnen. Hier kamen 4 Lauftreffler ins Ziel, all da sind: Dieter Keilbach, diesmal unter den ersten 100 Finisher in 1:16 Std., Rolf Brohammer 16. AK50 in 1:25:52, Arthur Wenkert 21. AK55 in 1:31, Oskar Martin 5. AK 70 in 1:39 Stunden (etwas langsamer wie früher, inzwischen aber im 74. Lebensjahr).

Nun sind wir am Ende unserer Berichterstattung angelangt.

Wir möchten noch hinzufügen: kann man bei den eben geschilderten Teilnahmen an Sportereignissen vom „Dümpeln“ der Lauftreffabteilung der TSF sprechen? Wir meinen, Nein!

An unsere Aktiven:
Weiter so!



Rückschau

Liebe Lauftrefflerinnen und – treffler, wenn diese Zeilen erscheinen wird das diesjährige Sportereignis „Run and Fun“ der Vergangenheit angehören. Wir hoffen, dass viele unserer Läufer/innen teilgenommen haben und auch erfolgreich die „Prüfung“ bestanden haben!

Vielleicht fühlt sich der/die eine oder andere Teilnehmer/in angestoßen, jetzt intensiv das herrliche Gefühl beim fröhlichen Laufen in Wald und Feld mit Gleichgesinnten fort zu setzen! Dazu bietet unsere Lauftreffgruppe beste Gelegenheit, die dienstags (19:00 Uhr Hardtparkplatz) und freitags (19:00 Uhr ebenfalls Hardtparkplatz) ihren Sport ausübt. Nach einem Kilometer Warmlaufen, werden unter der bewährten Anleitung von unserer Angela Martin, Auflockerungs-, Gymnastik-, und Dehnübungen gemacht. Daran anschließend je nach Verfassung 10 bzw. 12 km durch die herrliche Waldzone des Brend, vorbei am Görhof, in fußschonenden Waldwegen, getrabt.

Oskar Martin

run & fun Impressionen



*Rolf
Brohammer
wird von Mode-
rator Clemens
Löcke interviewt*

*Die TSF-Yogis Remo
und Heinz als Helfer
beim Ausschank*



*Angela Martin auf
der Siegestreppe*

run & fun Impressionen

Bei guten Laufbedingungen gab es auch gute Ergebnisse



Durst löschen und weitergeht's...

Unser Kassierer Dieter Keilbach wie gewohnt auf dem Treppchen



Trekking im Himalaya...

Abenteurer Charlie Leibinger

Statt Waldwege und Asphalt...Trekking im Himalaya... - zwei 5000-er und einen 6000-er bewältigt!

Nicht nur Gesundheit, Ausdauer, Beweglichkeit und mehr resultieren aus dem jahrelangen Lauftraining; den besten Beweis hierfür bringt unser Lauftreffler, unser Charlie. Wagte dieser doch trotz seines vorgerückten Alters eine außerordentliche Abenteuerreise in den fernen Osten. Ins Reich der Himalayariesen: Nepal, Everestgebiet!

Angeboten vom Summit-Club des Deutschen Alpenvereins startete er zusammen mit seinen Freunden(einer davon, Gerhard Binder, langjähriger, erfolgreicher Leichtathlet und 8000 er Bezwingler) anfangs April in das faszinierende Hindu-Königreich Nepal, ein kleiner Himalayastaat mit 8 Achttausendern.

Erste Station war Kathmandu. Umgebung wurde erkundet, Besprechung mit dem „Guide“ folgte. Am dritten Tag war der Sichtflug in die Bergregion, hier begann schon eine abenteuerliche Landung auf einer bergwärts ansteigenden kurzen Piste. Lukla 2800 m war der Ort, wo die Anstrengung losging. Bergauf, bergab führten nun 2 einheimische Führer die Bergsteiger zu ersten Lodge in Monjo. Fünf Stunden lang. Nächstes Ziel war auf 3450 Meter die Sherpahauptstadt Namche Bazar im Everest National Park. Schwindelerregend beim Aufstieg die hohe Hillary-Hängebrücke. Zur Akklimatisation Verbleib in der Stadt und Besuch des Sherpamuseums und - oh Wunder – es gab Filterkaffee und Kuchen, in der „German Bakery“!

Der folgende Tag endete auf nun schon 3800 Metern. Unterwegs Begegnungen mit Yaks, Händlern und Pilgern. Fünf Stunden lang steiler Anstieg.

Unvermittelt tritt am siebten Trekkingtag der Mount Everest ins Blickfeld und die reizvolle Wanderung brachte sie ins Sherpadorf Khumjung. Tags darauf Weitermarsch zum Punkt Mong-Chörten, 3970 m hoch mit fantastischen Ausblicken auf drei der schönsten Nepalriesen. Serpentinaen hinab und hinauf bringen den Kreislauf so richtig in Schwung. Die Wanderung anderntags war eine panoramaartige, das Matterhorn des Khumbu, der Amba Dablam, beeindruckte mit seiner spitzen Eisnase. Dabei wurde so nebenbei die 4000 er Höhenmarke geknackt.

Leider endete für einen Tuttlinger Teilnehmer hier die Tour, er wurde höhenkrank und musste schnellstens mit dem Helicopter nach Kathmandu geflogen werden.

Nun steigerten sich die Anstrengungen Tag um Tag: Steilaufschwung am Lobuche 4930 m. Über Enzianwiesen gings zum Khumbugletscher am Fuße

des Mt. Everest gelegen. Hier befindet sich der Mittelpunkt des Sagarmatha National-Parks: unwirtlich, lebensfeindlich, aber wunderschön! 6 stündige Gehzeit.

Und dann der erste Gipfelsieg, der Kala Pattar 5545 m hoch, Aussichtskanzel der Extraklasse. Stolz und mächtig bauten sich der höchste Berg der Welt, der Mt. Everest, zusammen mit Nuptse, Lhotse und Ama Dablan vor ihnen auf.

12. Tag, Abstecher ins Everest-Basislager 5400 m, unvergeßlich, der Ort der Geschichte der großen Expeditionen, Triumpfe und Tragödien.

Harte Arbeit war zu verrichten in den nächsten Tagen: zuerst über Büßereis und Schutt zum Khumbueisfall, dann einen Abstieg auf 4400 m. Unterwegs Zwergrhododendron, Wacholderbüsche, Blutberberitze, Gebetsfahnen, schwer bepäckte Yaks, eine einheimische Rinderart. In der nächsten Lodge angekommen erwartete sie der DAV-Summit Bergführer, der für die Bestei-



gung des Höhepunkts, den Island Peak, bestimmt war. Zuvor stand aber noch ein weiterer Gipfel auf dem Plan.

14. Tag: Um die Höhenanpassung zu komplettieren bestieg die Gruppe den Chukhung Ri, stolze 5546 m hoch. Durch leichte Blockklettere erreichten alle in 7 Stunden den Gipfel. Dabei wurden 1150 m bergauf, bergab 800 m bewältigt.

Dies war die Generalprobe. Denn nun folgte nach dem Aufenthalt im Basislager des Island Peak der Tag der Wahrheit! Sechs der ursprünglich 10 Personen wurden kurz nach Mitternacht geweckt, der Bergführer verteilte die Seilschaften, und los ging es. Schmale Pfade, dann ein Felscouloir führten



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

Qualität und Frische

aus Ihrer

Metzgerei

Erik
Bühler



Bahnhofstraße 83
78532 Tuttlingen
Telefon 84 30

auf den Gletscher bei 5800 m. Die aufgehende Sonne wärmte beim Anlegen der Klettergurte und Steigeisen, langsam ging es zum Wandfuß an der 6000er Grenze. Etwas Erleichterung brachten die installierten dünnen Seile durch eine 45° steile Eisflanke. Ein senkrechter Abbruch wurde umgangen, dann folgte die Schlüsselstelle:

50 Grad steiles blankes Eis. Dann die Erlösung: der Gipfel 6189 m hoch! Glücklicherweise, aber gezeichnet fielen sich die Bergsteiger in die Arme.



Das rundum gezackte Khumbu-Wellenmeer der Berggiganten ließen dann alle Mühen vergessen. Besonders spektakulär der Everest als Nachbar. Langer Abstieg ins Basislager, 13 Stunden! Da waren dann die letzten Reserven gefragt. Anderntags begann der weitere Abstieg über Dingpoche 4400 m. Danach drei Tage lang immer abwärts um mit dem abenteuerlichen Start des Kleinflugzeugs abwärts auf der Piste – gerade noch mit letzter Kraft hoch gekommen – die Bergregionen des Nepal endgültig zu verlassen. Zuvor gab es noch ein kleines Fest in Lukla, wo es Abschied von den Trägern und Sherpas nehmen hieß. Dabei wurden den lebenswürdigen Einheimischen vielfach nicht mehr benötigte Ausrüstung und auch Trinkgelder gegeben.

Unser Charlie kehrte voller Begeisterung und vollbepackt mit Erlebnissen, aber auch etwas erschöpft nach 10 stündigem Flug nach Hause zurück. Ihr seht, was mit Ausdauersport sich alles erreichen läßt.

Oskar Martin

10 Jahre Walking



Claudia Steckeler
Geschäftsführerin
ClaudiaSteckeler@freenet.de

10 Jahre Walking bei TSF

Walking, insbesondere Nordic-Walking, erlebt im Bereich des Gesundheitssports zurzeit einen Aufwärtstrend, der seinesgleichen sucht. Die Walking-Gruppe der Tuttlinger Sportfreunde indes, wurde gegründet, als die Walker von den Läufern noch als Spaziergänger belächelt und überhaupt nicht ernst genommen wurden: Genau vor 10 Jahren.

Damals war Marlies Fleckeisen, Mitglied der Tuttlinger Sportfreunde, in der Kur und kam dabei zum ersten Mal mit der Sportart „Walking“ in Berührung. Als sie zurück kam und begeistert davon berichtete entschied die Vorstandschaft der TSF, dass die neue Sportart angeboten werden sollte. Peter Hauser, der dem Lauftreff angehörte, wurde von Rolf Brohammer gefragt, ob er die Leitung übernehmen wolle. Er sagte zu und belegte daraufhin ein Seminar bei Professor Bös und Friedemann Handte, dem damaligen baden-würt-

tembergischen „Laufpabst“.

Gestartet wurde das neue Angebot dann vor genau 10 Jahren. Zunächst immer freitagabends mit nur zwei Teilnehmern, Peter Hauser und Marlies Fleckeisen. Um mehr Teilnehmer für die Gruppe zu gewinnen wurden andere Wochentage ausprobiert und schlussendlich war es der Montagabend, der für die Walking-Gruppe passend war.

Im Laufe der Zeit und im Zuge der neuen Ladenöffnungszeiten wurde eine zweite Walking-Gruppe gegründet, die sich seither, unter der Leitung von Irmgard Weber, am Donnerstagmorgen um 9 Uhr im Umläufle trifft und von hier aus zu ihrer Tour startet.

Montagsgruppe hat 25 Teilnehmer

Der Montags-Gruppe gehören inzwischen rund 25 Teilnehmer an, die egal ob Sommer oder Winter, bei Regen, Schnee, Eis und Sonnenschein, jeden Montagabend in einer guten Stunde etwa fünf bis sechs Kilometer zurücklegen. Wobei die Laufstrecke immer wieder variiert: Auf dem Russberg, Richtung Nendingen oder Wurmlingen, übers Koppeland Richtung Möhringen, hinterm Freibad den Wald hinauf, oder über den Strahlentsteg zu den Gollhöfen.

Neben der sportlichen Fitness ist für die starke, aktive Gruppe die Geselligkeit und vor allem die Kameradschaft sehr wichtig. Deshalb sind

10 Jahre Walking

auch gemeinsame Unternehmungen wie Wirten bei Veranstaltungen, Geburtstagsfeste, Weihnachtsfeiern, Ausflüge, Grillfeste, fest mit in den jährlichen Ablauf integriert und sorgen zusätzlich zum gemeinsamen Sport für ein freundschaftliches Miteinander.

Claudia Steckeler



MAX DANCE
... die Tanzschule in Tuttlingen

Wir starten wieder demnächst...

TANZKURSE

- Für jedes Alter
- Für Paare und Singles
- von Grundkurs bis Goldstar
- Barbereich zum plaudern und verweilen

Jetzt kostenlos Kursplan anfordern:

07461 - 9 11 54 11

Bahnhofstraße 71
78532 Tuttlingen
(ehem. ALDI beim Stadtgarten)

www.maxxdance.de



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



Menschen brauchen Bewegung, damit der Körper funktionsfähig bleibt. Bewegung vermittelt innere Stärke, Kraft und Selbstbewußtsein.

Ältere Menschen für den Sport begeistern....

Eine Chance und Herausforderung für jede Übungsleiterin und jeden Übungsleiter. Das erfährt die Gruppe des Gesundheitssports montags vormittags im Haus der Senioren immer wieder aufs Neue.

Immer noch sind sehr viele ältere Menschen sich nicht im Klaren, dass Bewegungsmangel für sie ein großes Gesundheitsrisiko darstellt. Fast 75 Prozent der 70- bis 79-jährigen treiben überhaupt keinen Sport. Einigen Menschen ist Sport schlichtweg zu anstrengend. Andere wiederum meinen zu alt dafür zu sein. Dass ihnen mit dieser Einstellung ein großes Stück Lebensqualität abhanden kommt, ist diesen Menschen nicht bewußt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Gesundheitssports haben längst begriffen, dass man durch regelmäßiges Training nicht nur körperlich länger fit und aktiv bleibt. Eine flexible Einstiegsmöglichkeit ist bei uns möglich. Barrieren entstehen erst gar nicht, denn wir freuen uns über jedes neue Mitglied. Erst kürzlich konnten wir wieder eine neue Teilnehmerin, Frau Beate Will aus Wurmlingen, in unseren Kreis aufnehmen und sie willkommen heißen.

In der Sommerpause werden wir einen Ausflug nach Freiburg starten, denn gemeinsame Unternehmungen fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl. Auf diese Weise überbrücken wir mühelos die sportliche Zwangspause und freuen uns auf die erste Sportstunde nach den Ferien am 5. September, im Haus der Senioren, zur gewohnten Zeit.

Helga Krichel



MANZ EDELSTAHL GMBH
Speziallager rost- und säurebeständiger Stähle
Edelstahlrohre

Rudolf Manz Edelstahl GmbH

Ehrenbergstraße 45 – 47 · 78532 Tuttlingen/Württemberg
Telefon (07461) 96 01-0 · Telefax (07461) 96 01-25

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



Funktionsgymnastik



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

Freude an Fitness und Gesundheit

Funktionsgymnastik ins Grüne verlegt..... ist besonders bei sommerlichen Temperaturen eine willkommene Abwechslung und wird gern angenommen. Das erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Funktionsgymnastik in der Schildrainschule wiederholt in jedem Sommer.

Raus aus dem Mief der Turnhalle in die frische Abendluft, heißt die Devise.

Gymnastik mit dem Ball, mit dem Seil und ähnliches, oder einfach auch ohne Gerät. Es gibt wahrlich eine Vielfalt an Möglichkeiten die Gymnastik abwechslungsreich zu gestalten. Natürlich müssen wir dabei nicht auf die

Musik verzichten (wofür gibt es Verlängerungskabel?)

Prävention und Übungen aus der Rückenschule sind Schwerpunkte der Übungsstunden. Längst wissen wir, dass bei Rückenschmerzen Bewegung eine gute Medizin ist, denn nur zwei Prozent der Rückenbeschwerden werden durch Bandscheibenschäden hervorgerufen. Dagegen beruhen 25 Prozent auf der einseitigen Belastung und degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule.

Die Übungsleiterin ist darauf bedacht, dass sich jedermann während der Übungsstunde angesprochen fühlt und sich dadurch auch wohl fühlen kann.

Helga Krichel



run & fun Laufseminar

Pilotprojekt „run & fun Laufseminar in der südlichen Toscana“

In der Woche nach Ostern 2005 machte sich eine kleine Gruppe begeisterter Läufer auf den Weg nach Italien. Ziel der Urlaubsort Marina di Grosseto in der Maremma in der südlichen Toscana.

Unter der Leitung von Rolf Brohammer sollte die Region hinsichtlich der Durchführung von Laufseminaren unter „die Laufschuhe“ genommen werden. Wie Wetterbeobachtungen über Jahre hinweg berichten, erwartete uns ein mildes, sonniges und frühlingshaftes Wetter, was sich dann so auch voll und ganz bestätigte.

Die vielfältigen Laufstrecken an dem kilometerweiten, sagenhaft schönen Sandstrand und im urwüchsigen unter Naturschutz stehenden Pinienwald mit einem unvergleichlichen, Natur gewachsenen Waldbodenuntergrund waren einladend und motivierten immer wieder auf's Neue die Laufschuhe zu schnüren und los zu laufen. Für spezielle Trainingseinheiten wie Laufschule, Tempoläufe und Straßenläufe standen asphaltierte und verkehrsfreie Radwege zur Verfügung.

Das Speedodromo in Marina di Grosseto, eine einmalige Laufanlage, eignet sich ganz besonders für vielfältige Trainingsmöglichkeiten und erfüllt hierfür jegliche Wünsche.

„La dolce vita“ kam auch nicht zu kurz

Neben dem Laufen im Pinienwald und am Meer durfte auch „la dolce vita“ nicht zu kurz kommen. Ausflüge in malerische Fischerstädtchen am tyrrhenischen Meer und eine Fahrt durch die toscanischen Hügellandschaften sowie Weingebiete, verbunden mit einem Relax-Aufenthalt in der schwefelhaltigen Naturtherme in Saturnia, erzeugten Urlaubsgefühle pur. Die toscanische Küche, nebst Cappuccino und Vino verwöhnten den Gaumen und die Sinne. Der sportliche Leiter, Rolf Brohammer von den Tuttlinger Sportfreunden, der schon die verschiedensten Laufseminare besucht hat, ist der Meinung, dass die Gegebenheiten in der Maremma für Trainingswochen, sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene, hervorragend geeignet sind. Insbesondere die Organisation und die touristische Begleitung durch Theresia Burth von „aktiv sein und mehr“ wurden von Rolf Brohammer als professionell registriert und besonders gelobt.

run & fun Laufseminar

Das neue Seminar wird in die Ostertage integriert

Das Seminar im Frühjahr 2006 wird sportlich und wissenschaftlich vom Diagnostikzentrum Scheidegg begleitet. Zur Betreuung und Begleitung der Teilnehmer des Laufseminars konnte, neben erfahrenen Läufern, die absolute Nummer eins in der Laufszene Deutschlands, Birgit Lennartz, gewonnen werden. Theresia Burth, von „aktiv sein und mehr“, hat den Termin für das Laufseminar 2006 bereits festgeschrieben und freut sich schon heute mit einer hoffentlich hoch motivierten Läufer­schar die Trainingswochen in der Maremma durchzuführen.

Um optimale Trainingsanreize zu setzen, wird das Seminar auf eineinhalb Wochen ausgeweitet und der Termin günstig in die Ostertage integriert.

Für das Seminar im Frühjahr 2006 steht folgender Termin fest:

13. April bis 22. April 2006

Karl Burth



Der neue Pajero

Nicht nur für Abenteurer

3 JAHRE
GARANTIE
bis 100.000 km

Das Erfolgsrezept gegen
Langeweile: Der neue
Mitsubishi Pajero!



Autohaus

LEIBER

Mitsubishi-
Vertragshändler

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!

Boxem, Gabriele
Dettling, Ute
Dürler, Gabi
Gande, Noha Tobias
Gorressen, Michael
Grof, Christoph
Haller, Monique
Harsch, Marianne
Henke, Elfriede
Huber, Michaela
Huber, Miriam
Ilardo, Alessandra
Lohde, Wulf-Jürgen
Maier, Doris
Mayer, Karl
Mägerle, Heike
Miller-Otterburg, Andrea
Oeste, Günter
Reinhart, Johannes
Richter, Erika
Schöttle, Dorothee
Schöttle, Markus
Schöttle, Maxine

Siglinger, Waltraud
Stähler, Lorenzo
Storz, Friederike
Stricker, Tim
Tef, Peter
Wetzel, Isabell
Widmann, Manuel
Will, Beate



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

<i>40 Ingeborg Casselmann</i>	<i>25.06.1965</i>	<i>70 Manfred Weber</i>	<i>02.06.1935</i>
<i>40 Ute Haller</i>	<i>15.05.1965</i>	<i>75 Theresia Hörtnner</i>	<i>21.04.1930</i>
<i>40 Thomas Kahler</i>	<i>04.04.1965</i>		
<i>40 Sabine Koch</i>	<i>17.04.1965</i>		
<i>40 Dietmar Krause</i>	<i>08.04.1965</i>		
<i>40 Andrea Kurz</i>	<i>20.06.1965</i>		
<i>40 Petra Winker-Jerkovic</i>	<i>27.06.1965</i>		
<i>50 Christa Goll</i>	<i>10.05.1955</i>		
<i>50 Alain Herouin</i>	<i>05.07.1955</i>		
<i>50 Waltraud King</i>	<i>19.06.1955</i>		
<i>50 Doris Nicola</i>	<i>01.05.1955</i>		
<i>50 Ralph Witt</i>	<i>10.05.1955</i>		
<i>60 Elfriede Henke</i>	<i>17.06.1945</i>		
<i>60 Brigitte Lücke</i>	<i>30.06.1945</i>		
<i>60 Oskar Mink</i>	<i>24.05.1945</i>		
<i>65 Marga Graf</i>	<i>24.04.1940</i>		
<i>70 Marliese Fleckeisen</i>	<i>09.06.1935</i>		



Wer bei Fahrrädern (nicht)

durchblickt

kommt am besten zu uns.



Und wer beim Fahrradkauf richtig sparen will

kommt sowieso!

ZWEIRAD-CENTER
NERZ
Lehrmeisterstr. 77
Tel. 07461 - 98 090
Tuttlingen

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

Fahrschule Sieghart Krist

Homepage: www.fahrschule-krist.de

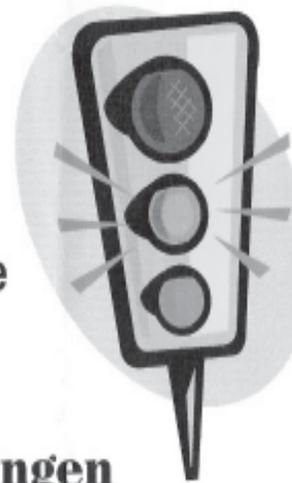
Anmeldung und Info jederzeit möglich.

Tel. 07461/77788

Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen

Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim

Tel. 07463/991800



Vorstandschafft

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

2. Vorsitzender: Thomas Höll,
Kolpingweg 54, Tuttlingen,
T.Hoell@tsftut.de
Tel. 0170-5862989 Fax 07461-9102469

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

Schriftführerin: Rebecca Martin,
Mohlstraße 108, Tuttlingen,
R.Martin@tsftut.de
Tel. 07461-41 80

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

Mitgliederreferent: Karl Burth,
Hangstraße 2, Mühlheim
K.Burth@tsftut.de
Tel. 07463-52 82 Fax 07461-990087

Kassierer: Dieter Keilbach,
Eugenstraße 25, Nendingen,
D.Keilbach@tsftut.de
Tel. 07461-9657710 Fax 07461-9657720

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

Erweiterte Vorstandschafft

Herrenfußball: Jovan Dobos
Rumpelstilzchenweg 7, Tuttlingen,
I.Dobos@tsftut.de
Tel. 07461-13 41 5

Mädchenfußball: Klaus Hablitzel
Brucknerweg 3, Immendingen,
K.Hablitzel@tsftut.de
Tel. 07462 - 92 44 29

Erweiterte Vorstandschafft

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

Gymnastik: Franziska Ramadani
Duttentalstraße 42, Tuttlingen,
F.Ramadani@tsftut.de
Tel. 07461-16 59 85

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

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

Ausschuß

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

Georg Hellmann,
Nelkenstraße 38, Tuttlingen,
Tel. 07461-77 27 4

Lothar Graf,
Krähenstraße 9, Tuttlingen,
Tel. 07461-71 78 8

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-Oktober Donnerstag 20.00-22.00 Uhr Umläufe
 Oktober - April Freitag 20.00-22.00 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 19.15-20.15 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, Tuttlingen, Tel. 0170-5862989

Lauftreff:

April-Oktober Dienstag 19.00-20.30 Uhr Hardt
 Freitag 19.00-20.30 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:

Sommerpause

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**, Brunntentalstr. 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 Montag 18.00-20.00 Uhr Nordbahnhof TUT
 Trainer: **Alwin Wax**, Antoniusstr. 1, Nendingen, Tel. 07461-78 771
 Training Mittwoch 18.00-20.00 Uhr Karl-Storz-Parkplatz
 Trainer: **Thomas Storz**, Am Ochsenkeller 6, Kolbingen, Tel.07463- 99 03 48
Dirk Somnitz, Hinter dem Dorf 3, Dürbheim, Tel.07424- 50 28 63

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 19.00-20.30 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.	
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,
Senioren sport = 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)





Wir fördern aktive Sportler vom
Breiten- bis zum Spitzensport.

 Kreissparkasse
Tuttlingen

Beim Sport wie auch bei Finanzdienstleistungen kommt es auf einen zuverlässigen Partner an. Wir tragen mit kompetenten Lösungen dazu bei, gemeinsam Ziele zu erreichen. Mit unserem Service sind wir überall in Ihrer Nähe. **Wenn's um Geld geht - Kreissparkasse.**