

TSF AKTUELL

Oktober 2005



40 Jahre TSF - Breitensport und Kultur

Tuttlinger Sportfreunde e. V. 1965

Wer sich bewegt, bleibt in Balance.

© HOHNHAUSEN



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
Auf zum Ball 2005	3
Damals	4-5
Jazztanz	7
Badminton	9
Laufftreff	11-14
Ironman Triathlon	14-15
Nachruf	16
Aerobic	17
Mädchenfußball	18-19
Inline Skating	20-22
Einladung zur Gala 2005	23-26
Yoga	27-29
Walking	30-31
Tae Box	33
Nordic Walking	34-35
Funktionsgymnastik	36-37
Senioren sport	38-39
Speedskating Kids	40-41
Runde Geburtstage	43
Neue Mitglieder	43
Vorstandschaft	44
Erw. Vorstand + Ausschuß	45
Trainingszeiten	46-47
Mitgliedsbeiträge	47
Beitrittserklärung	48
Änderungsmitteilung	48

Impressum



Vereinsmitteilungen der TSV

Auflage: 1200 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:

R. Brohammer, R. Eberhart, 
 K. Hablitzel, P. Hauser, S. Huber,
 O. Hummel, H. Krichel, R. Martin,
 O. Martin, H. Pfindel, F. Ramadani,
 C. Steckeler, D. Schöttle, B. Schwierz,
 Th. Storz, V. Tapal, C. Tolc

Redaktionsschluß für die nächste
 TSV Aktuell-Ausgabe: 09.01.2006

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

Druck: Braun Druck GmbH

Einsichten - Ansichten

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



40 Jahre und wie weiter

„Wer mit zwanzig nicht schön, mit dreißig nicht stark, mit vierzig nicht reich und mit fünfzig nicht klug ist, der darf danach nicht mehr hoffen.“ Mit diesem Zitat hat Martin Luther beschrieben, wie die Menschen im 16. Jahrhundert die Erwartungen an ihr Leben und ihre runden Geburtstage gesehen haben.

Die Beschreibung gilt für Menschen, deren Lebenserwartung damals nur um die vierzig Jahre betrug. Aber liegt darin auch etwas Wahres für Organisationen von Menschen, für Vereine. Letztere müssen nicht sterben, sie können sich immer wieder erneuern, aber auch langsam verschwinden.

Die Abfolge der Eigenschaften sagt uns etwas darüber, wie sie entstehen. Die Schönheit ist einfach vorhanden, sie wird uns geschenkt. Um Stärke zu erringen, ist Schweiß notwendig. Aber der Sportler freut sich auf sein Training und der Erfolg, der sich einstellt, beflügelt ihn weiter.

Anders ist es mit dem Reichtum: Er entsteht durch harte Arbeit (vom Lottegewinner einmal abgesehen), Zupacken, wenn die Chance sich bietet, und Risikobereitschaft. Und am Schluss brauchst Du noch das Glück, weshalb die meisten (Hart)Arbeiter, Zupacker und Risikobereiten letztlich doch keine Millionäre werden. Klug ist schließlich, wer zufrieden und weise auf das Geleistete zurückblickt und sein Wissen den Nachfahren zur Verfügung stellt.

Wir Sportfreunde sind jetzt vierzig geworden. Und man merkt es, die alten Rezepte greifen nicht mehr. Wir erinnern uns gern, wie wir früher gefeiert haben, mit dem ganzen Verein. Wir sind zusammen gereist, Ski gefahren, haben gegrillt, die alte Festhalle zum großen Ballsaal umgebaut, den Abend

Einsichten - Ansichten

genossen und danach alles wieder abgebaut. Und wir haben zusammen Sport getrieben, aber es war nicht nur Sport, es war Freundschaft und Kameradschaft!

Natürlich haben wir all das immer noch. Wenn wir uns auf den Weihnachtsfeiern treffen, wissen wir, wie viel Kameradschaft diesen Verein zusammenhält. Aber wir müssen auch feststellen, dass die ehrenamtliche Arbeitsstunde immer mehr durch den Vereins- oder Kursbeitrag abgelöst wird. Ich bin gespannt, was mein Nachfolger zum fünfzigsten Vereinsjubiläum schreiben wird.

Olaf Hummel
1. Vorsitzender

Auf zum Ball 2005

1965 – 2005 für 1965 Cent

Es gibt sie doch noch: die Feste für den ganzen Verein! Vierzig Jahre wird er alt, unser Verein. Und in diesen vierzig Jahren haben wir einige Feste mit schönen Erinnerungen erlebt.

Deshalb hat sich der Ausschuss überlegt, wie wir dieses Jubiläum angemessen und in der Tradition unserer Feste feiern können. Der Ball 2005 ist die richtige Gelegenheit, alte Freunde, Kameraden und Bekannte (wieder) zu treffen. Das gelungene Programm bietet uns den festlichen Rahmen und ein bisschen lassen wir auch die Vereinsgeschichte lebendig werden.

Keine Angst, es gibt keinen langatmigen Diavortrag, sondern anregende Künstler, viel Musik und attraktive Gäste. Das Wichtigste aber ist, dass alle neuen wie alten TSFler kommen und mit uns feiern. Und weil das Vierzigjährige der Anlass ist, gibt es all das für 1965 Cent. Einladung in diesem Heft.

Olaf Hummel
1. Vorsitzender

Damals



1982
Herrenfußball

1994
Aerobic



1996
Familienfest und Fußballturnier

Damals

1991
Badminton



1991
Damenfußball



1993
Lauftreff



*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*



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

Jazztanz

Conny Tolk
Übungsleiterin
gigtolk@t-online.de



Wie bereits schon Tradition haben wir am Tuttlinger Stadtfest zwei Auftritte absolviert. Am Samstag führten wir unsere neu einstudierte Choreografie zu dem Titel „Music“ von John Miles auf und am Sonntag wirkten wir mit bei dem Kindermusical „Madou und das Licht der Fantasie“. Dieses Musical wurde getanzt von den Jazztanzkindern der VHS Tuttlingen, welche ebenfalls von unserer Trainerin Conny Tolk geleitet werden, und wir unterstützen gern ein solches Projekt, wobei wir nicht nur tanzen, sondern auch während der Aufführung die Kinder betreuen, umziehen helfen. Es macht sehr viel Spaß, an so einer großen Aufführung mitzuwirken. Aufgetreten sind wir in unserem

neuen Outfit, welches wir uns zu Beginn dieses Jahres angeschafft haben, und sagt mal ehrlich, machen wir nicht eine gute Figur darin?

Wer Lust hat, bei uns mitzumachen, wir trainieren jeden Dienstag von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Schildrain-Turnhalle und freuen uns immer über Gäste, die mal reinschnuppern und hoffentlich bei der Gruppe hängen bleiben. Die einzigen Voraussetzungen zum Mitmachen sind Spaß am Tanzen und an einer Gruppe, die nicht nur zusammen trainiert sondern auch gern mal zusammen essen geht oder feiert.

Ihr könnt Euch gern vorab telefonisch informieren bei Conny Tolk unter 07461/164616.

Conny Tolk



*Das frisch getraute Paar
Ute und Markus Krautter*



Ristorante Pizzeria

Pomodoro

Fam. Hepper und Salvatore

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

Badminton

*Ralf Martin
Abteilungsleiter
R.Martin@TSFut.de*



Außerdem hielten wir bei „gemischter Wetterlage“ im Garten eines langjährigen Spielers ein Gartenfest ab. Insofern zeigt sich wieder einmal, dass in unserer Abteilung nicht nur der Sport zählt sondern wir auch andere schöne Dinge im Leben schätzen...

Liebe Sportfreunde,

Der Sommer ist vorüber und die Spielsaison fängt wieder an. Leider mussten wir den ersten Spieltag ähnlich wie im letzten Jahr mit einer ersatzgeschwächten Mannschaft antreten. Dies brachte uns bereits eine erste 3:5 Niederlage gegen den BC Villingen ein. Dennoch haben wir die Hoffnung, dass sich die weiteren Spieltage erfolgreicher gestalten und wir in dieser Saison wieder im guten Mittelfeld der Klasse mitspielen können.

Erfreulicher waren die Ereignisse in der Sommerpause: So gaben sich unser langjähriges Mannschaftsmitglied Markus Krautter und seine Frau Ute in Heidelberg das Ja-Wort. Teamkollege Ralf Walter und seine Frau Daniela heirateten am Bodensee. Mit beiden Paaren war es uns vergönnt, einige schöne Feierstunden zu verbringen.

Weitere Spieltermine in der Vorrunde sind:

15.10. in Konstanz gegen Konstanz und Zizenhausen sowie
29.10. und 12.11. Heimspiele in der Kreissporthalle gegen Singen-Schlatt, Radolfzell, Aldingen und Mühlheim.

Zu Kaffee und Kuchen, sowie zu unserer mentalen Unterstützung sind jederzeit Gäste willkommen!

Mit sportlichem Gruß

Ralf Martin



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

Lauftreff



Oskar Martin
Berichtserstatter
O.Martin@TSFtut.de



Es geschehen doch noch Wunder!

Hallo, liebe Lauftrefflerinnen und Treffler, es geschehen doch noch Wunder! Wir können - überraschenderweise - seit Anfang Juli eine Zunahme der Teilnehmer bei unserer Dienstagabend-Trainingsstunde, droben am Hardt, mit Freude beobachten. Neben den altbekannten und treuen Rennern entdecken wir neue Gesichter. Anscheinend lassen sich jetzt viele von den Run und Fun – Läufen inspirieren! Gut so. Durchschnittlich sieht man am Hardt-Treffpunkt dienstags 20 Übende – einmal zählten wir 29 Laufwillige. Auch der Freitag stabilisiert sich, wenn auch auf bescheidenerem Niveau. Hier gleich ein Hinweis: Ab Dienstag, dem 20. September ist der Treffpunkt dienstags und freitags bei der IKG-Sporthalle, da im Wald bei Dunkelheit nicht mehr gelaufen werden kann.

Achtung Hobbyläufer, und solche die es werden wollen: Die Tuttlinger Sportfreunde, Abtl. Lauftreff, bieten Interessenten/Innen die Möglichkeit

zum Training zusammen mit der Abteilung zur Vorbereitung auf das nächstjährige Großereignis Run & Fun, speziell für den Marathonlauf und natürlich auch für Halbmarathon und 10 km –Lauf! Also wer Lust und Laune hat, melde sich bei Hubert Grunenberg, Telefon 07461/71205 oder Oskar Martin, 07461/72142; auch bei unserer Geschäftsstelle 07461/93500,
E-Mail: Buero@tsftut.de.

Nun sind wir gleich beim Thema: Run & Fun 2006 vom 16. bis 18. Juni. Zusätzlich zu den bekannten Kinder-, Schüler-, Staffel-, 10 km-, Halbmarathon- Läufen, wird zum ersten Mal das Tuttlinger Laufspektakel um die volle Marathon-Distanz, also 42,195 Kilometer erweitert. Dies wird die Annahme der Veranstaltung sicher um einiges mehr verbessern, darüber hinaus die Tuttlinger-Sportwelt noch weiter aufwerten!

Der Halbmarathon und die beiden 10 Kilometerläufe, Kinderläufe und Staffeln, werden wie bisher am Samstag durchgeführt.

Der „Internationale -Donautalmarathon 2006“ findet am Sonntag statt. Startpunkt ist an der Gaststätte „Steinhaus“ in Hausen im Tal. Eine fantastische Landschaft entlang der Donau erwartet die Läufer/Innen. Es gibt kaum Steigungen, so dass auch für viele Neulinge der Anreiz zum Absolvieren dieser langen Strecke gegeben ist. Das Ziel ist am Tuttlinger-

Lauftreff

Marktplatz.

Hier gleich noch ein Hinweis: Unser Veranstaltungsreferent Rolf Brohammer lädt auch nächstes Jahr wieder zu einer Lauf- und Wellnesswoche in der Toscana ein. Auch dieses Laufseminar kann und wird der Vorbereitung auf die Laufveranstaltungen, besonders in Tuttlingen, zu Gute kommen. Infos bei Rolf Brohammer, Telefon 07461/76166 oder Karl Burth 07463/5282 oder 990085

Der Termin: 13. April bis 22. April 2006/
Kurzaufenthalt: 16. bis 22. April, E-Mail info@aktivsein.com.

Was gibt es sonst noch zu berichten...

Ganz erfreulich: Seit dem 17. Juli haben wir nunmehr zwei „Ironmänner(bzw.-frau) die die enormen Anforderungen des Triathlon über die Langstrecke erfolgreich durchstanden. Neben Angelika Straub versuchte sich an diesem Tag unser Dieter Keilbach in Zürich an der alles abverlangenden Dreifach-Prüfung. Und das mit Erfolg, blieb er doch unter der Zeit des Tuttlingers Mußnug von 13:31 Stunden. 12:24 Stunden war die Endzeit von Dieter!

Nun ist er der derzeitige „fastest ironman“ von Tuttlingen! Herzlichen Glückwunsch.

Unsere Lauftreffler nahmen auch erfolgreich am Tuttlinger Spektakel „Run & Fun“ teil. Beim 10 km Lauf liefen

ins Ziel: Inge Höckele 57:45 Minuten, AK45 10. Platz, Dieter Keilbach 38:26 Min. AK45 3. Platz, Karl Burth 43:49 Min. AK55 6. Platz, Jovan Dobos 52:08 Minuten.

Und auch die Teilnehmer unserer Lauftreffabteilung am Halbmarathon bewiesen ihren guten Trainingszustand: Schnellster hier war Rolf Brohammer in der guten Zeit von 1:34 Stunden. Trotz seiner vielfältigen Aufgaben, besonders auch hier beim Organisations-Team. Zweitschnellster unserer Lauftreffgarde war Arthur Wenkert in 1:38:50, 2. Platz AK 55. Und dann kam schon unser Sportlehrer Walter Martin mit der Zeit von 1:39:15 ins Ziel, das den ersten Platz in der AK 60 bedeutete. Alle Achtung. Vereinschef Olaf Hummel zierte sich nicht und nahm die 21,1 Kilometer unter die Beine, um am Ende mit 1:42:37 seinen Lauf zu beenden. So nach und nach trudelten dann die nicht so schnellen Treffler/Innen ein, und zwar: Popmusiker Paddy Brohammer 1:45 Std., V. Tapal 1:46 Std. 4. Platz AK55, W. Hess 1:46:15 5. Platz AK 55, Oskar Martin 1:46:57 Std. 2. Platz AK 70, Angela Martin 1:46:59 Std. 2. Platz AK 55, M. Noecker 1:50:39 Std., Harald Huber 2:05 Std. (Krämpfe während des Wettkampfes!), Susanne Huber 2:07 Std. 8. Platz AK 45, Ursel und Walter Storz (gemeinsam) 2:10 Std. wobei Ursel den 1. Platz in AK 60 belegte. Ruth Jüngst brauchte 2:15 Std. 3.

Lauftreff

Platz AK55, und K.E.Glück 2:33 Std. (Kniewerletzung).

Die Lauftreffabteilung lebt immer noch. Gratulation für alle Teilnehmer und Bewunderung für das Durchstehen, dieser, schon etwas mehr anstrengenden, langen Strecke.

17. Juni 2005 100 Kilometer-Lauf in Biel/Schweiz.

Wieder dabei unser „Hubbe“ Grunenberg (das war sein 126. Langstreckenlauf über die Marathon- und Ultrastrecke!). Mit ihm durchliefen Maria Keller und Angelika Straub - sie zum fünften Mal – (sie erhielt eine besondere Ausführung der Finisher-Medaille) diese mörderische Strecke.

Und auch beim **8. Hegau-Halbmarathon in Singen**, sah man Mitglieder unseres Lauftreffs starten. Rolf Brohammer erreichte das Ziel in 1:36 Stunden. H.Grüneberg in 1:39:25, unser Werkstätt'le-Arthur in 1:39:48/ 8. Platz M 55, Karl Burth in 1:41:18/ 11.M 55, und last but not least: Oskar Martin in 1:53 Stunden/3. Platz M 74.

Silber-Distel-Alb-Cup Laufserie.

D.Keilbach, I.Höckele, H.Grüneberg, A.Wenkert, K.Burth, W.Martin, nahmen bzw. nehmen noch an dieser Laufserie teil. Und zwar alle in Tuttlingen, Renquishausen, Undingen. Arthur erzielte beim Undinger Nachtlauf einen guten 6.Platz/M55. Hierzu noch eine Besonderheit: Der „Reutlinger Tagesanzeiger“ brachte bei der Vorschau zum Undinger-Lauf eine Würdigung über

die Laufbahn von Dieter Keilbach, der heuer 46 Marathonläufe erreichte.

In Renquishausen platzierte sich Walter Martin in 46:42 Minuten auf dem 7. Platz M 60, Karl Burth in 44:35 auf dem 11.Rang M 50, Dieter“Keile“ auf dem 8. Platz M 40 und Inge Höckele erreichte Platz 11 bei den Frauen über 40.

Swiss-Alpine-Lauf in Davos

Am 30.Juli fand der diesjährige Langstreckenberglauf statt. Unsere Cracks waren diesmal nicht anwesend. Doch zum erstenmal versuchte sich Karl Burth wenigstens an einer Teilstrecke, um auch einmal das Fluidum bei diesem Abenteuerlauf einzusatmen. Bei herrlichstem Wetter und der riesigen Teilnehmerzahl von über 3000 Personen, lief Karl Burth von Davos/Wiesen/wieder nach Davos die 21,1 Kilometerstrecke und erreichte den 14. Rang M 50, bei 120 Gesamtläufern.

Oskar Martin



Lauftreff

Neuaufgabe 2-Stundenlauf für das Laufabzeichen

Wir planen den diesjährigen Zweistunden-Lauf am 19. November auf der Marathonstrecke von Run & Fun 2006. Dazu treffen wir uns um 14 Uhr in Fridingen am Friedhof und laufen die Originalstrecke nach Tuttlingen. Rechtzeitige Anmeldung bitte bei Peter Hauser, SV-Versicherungen, Telefon 07462/7864, damit er die entsprechende Anzahl Laufabzeichen bereitstellen kann.

Einladung

Am Freitag, dem 18. November, findet in der Angerhalle in Möhringen die Siegerehrung der Silberdistel-Cup-Serie statt. Beginn 19 Uhr, Eintritt frei. Es wird dazu ein Programm mit musikalischer Unterhaltung geboten. Die Einladung gilt natürlich auch für die, die nicht an der Serie teilnahmen!

Ironman-Triathlon



Ironman-Triathlon

Tuttlingen hat einen weiteren Iron-Man

Tuttlingen (ste) Tuttlingen hat einen weiteren Iron-Man: Dieter Keilbach von den Tuttlinger Sportfreunden nahm am Sonntag, 17. Juli, am Iron-Man-Triathlon in Zürich teil und konnte sich am Ende mit einer Zeit von 12:24.46 Stunden, in seiner Altersklasse über einen hervorragenden 61. Platz freuen.

Für Dieter Keilbach, der in den vergangenen Jahren bereits schon 46 Marathonläufe sowie 15 Ultra-Läufe absolviert hat, war dies die erste Teilnahme an diesem anspruchsvollen Wettbewerb. Den kleinen „Iron-Man“ hat er in den vergangenen neun Jahren stets beim Schaffhauser Triathlon (fünf Kilometer Schwimmen, 60 Kilometer Radfahren, 17 Kilometer Laufen) bewältigt. „Es hat Spaß gemacht“, blickt der TSF-Athlet zurück, „aber ich wollte mehr und es hat mich motiviert weiter zu machen.“

Kurz entschlossen meldete sich Dieter Keilbach für Zürich an und setzte sich Ziele, „denn der Mensch braucht Ziele und mein Ziel war es, den Iron-Man-Triathlon zu schaffen“, erklärt der

Nendinger. So wollte er die 3,8 Kilometer Schwimmen unter zwei Stunden schaffen, gebraucht hat er ein- einhalb Stunden. Für die 180 Kilometer Radfahren setzte er maximal sieben Stunden an, die Uhr blieb bei 6:42 Stunden stehen. Vier Stunden waren das Ziel des 48-Jährigen für die 42,192 Kilometer der Marathonstrecke, benötigt hat er 4:06 Stunden.

„Das Durchstehen des Wettbewerbes ist unter anderem sicherlich eine Einteilungssache und ganz besonders eine Kopfsache“, betont der TSF-Athlet „eine wichtige Rolle spielt aber auch die Vorbereitung.“ Seit Januar hat sich der TSF-Athlet auf den Züricher Wettbewerb vorbereitet: zweimal pro Woche ging es zum Schwimmen, zweimal zum Radfahren und fünf bis sechs Mal zum Laufen. So kamen bis zum Wettbewerb insgesamt 2000 Kilometer mit dem Rad, 1200 für das Laufen und 53 Kilometer beim Schwimmen zusammen. Für die Freizeit blieb dabei kaum noch Zeit.

„Es hat Spaß gemacht und es hat sich gelohnt“, erklärt Dieter Keilbach, der in acht Wochen schon wieder am Sparkassenmarathon teilnimmt und im nächsten Jahr als weiteres Ziel die Teilnahme am Iron-Man-Triathlon in Frankfurt anstrebt.

Claudia Steckeler



Nachruf

Für uns alle unfassbar bleibt das Unglück, bei dem wir zwei junge Mitglieder mit all ihren Hoffnungen und Träumen verloren haben.

Wir mussten Abschied nehmen von

Verena Teufel
und
Kim Waizenegger

Unser Mitgefühl gilt den Eltern und Geschwistern. Wir wissen, dass die Trauer Euch ein Leben lang begleiten wird. Wir wollen Euch helfen, wo wir es können.

Vorstand und Ausschuss, Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965

Aerobic



Susanne Huber
S.Huber@tsftut.de



Der Herbst hat uns leider in die Sport-
halle verbannt. Die sogenannte
aerobicfreie Zeit ist Gott sei Dank vor-
bei. Nun gibt es wieder

Balance-Aerobic – Was heißt das
für uns Aerobicaner?

Stärkt den Rücken - Trainiert die Hal-
tung - Macht eine super Figur!

Zur Balance-Aerobic gehört

1. das Warm-Up
2. das Muskeltraining
3. das Stretching
4. das Balancing

Dieses Programm ist ein Trainings-
programm, das die Rücken-
muskulatur bis in die feinsten Muskel-
fasern hinein kräftigt und dehnt. Der
Körper wird gleichzeitig gestrafft und
bekommt mehr Spannung, alltägliche
Bewegungen werden runder und har-
monischer. Die Wirbelsäule richtet si-
cher wieder auf. Denn bereits 80%

aller Deutschen haben Probleme mit
dem Rücken: Die Ursachen sind zu
viel Arbeit und Spielereien am Com-
puter und zu wenig Bewegung.

Damit das Training richtig Spaß
macht wird die Gymnastik mit
Aerobic- und Tanzschritten verbun-
den. Toller Zusatzeffekt: Die Fett-
verbrennung wird aktiviert. Es wird
einfach die Lieblingsmusik aufgelegt
und los geht's. Das 60-Minuten-Pro-
gramm mit Trainingsanweisungen
gibt es bei Gisi jeden Donnerstag ab
20.00 Uhr in der Holderstöckle-Turn-
halle. Damit fällt es wirklich leicht
regelmässig dabei zu bleiben und
Erfolge lassen nicht auf sich warten..

Viel Spaß und bis bald!
Susanne

Termine:

22.10.2005 Abteilungsausflug nach St.
Gallen

03.11.2005 Wanderung

Dez. 2005 Weihnachtsfeier der Ab-
teilung



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



Mädchenfußball erntet die Früchte langer Arbeit!

Im Mädchen- und Frauenfußball, den man aufgrund des Alters einiger Damen wohl wieder so benennen muss, tut sich wieder einiges. Unsere C-Mädchenmannschaft ist seit der letzten Saison in Augenhöhe mit den anderen Mannschaften der Region. Lieben jahrelang die Gegnerinnen im Schnitt einen Kopf größer als die unseren bei den Spielen ein, bei einem Altersunterschied von oft mehr als 4 Jahren, so schaut man heute den Gegnerinnen in die Augen. Die Gründe sind schnell genannt.

Einige unserer Spitzenspielerinnen spielen nun das 3. bis 4. Jahr als C-Mädchen. Sie haben in dieser Zeit nicht nur das Fußballspielen besser gelernt, nein, aus gelegentlichen Arbeitssiegen wurden immer mehr herausgespielte Siege. Aus dem anfänglichen zweistelligen Verlieren wurde durch die gezeigte Treue zu unserer Truppe eine Siegermannschaft. Zu dieser will natürlich auch ein immer größerer Anteil an neuen Spiele-

rinnen gehören. Diese „Neuen“ können zum Teil recht schnell eingebaut werden, da sie entsprechendes fußballerisches Können mitbringen. Andere entfalteten im Training Qualitäten um sie Schritt für Schritt in die Mannschaft zu integrieren. Dies gelingt im Moment umso besser, da mit Thomas Höll ein Trainer zur Verfügung steht, der seine eigenen Erfahrungen aus aktivem Fußballsport einbringen kann. Mit Julian Mumper und Klaus Hablitzel stehen ihm außerdem immer wieder zwei Co-Trainer zur Verfügung, die über Anfängertraining und Torwarttraining eine sehr gute Differenzierung der Übungstage am Montag und Donnerstag gewährleisten können.

Diese augenblicklich gute Ausgangsposition spiegelt sich im Start in dieser Saison wieder. Mit zwei deutlichen Siegen gegen noch leichtere Gegner hat man den Anspruch dieses Jahr ganz vorne mitspielen zu wollen angemeldet. Wie weit vorne man wirklich mithalten kann, werden die nächsten Wochen die Spiele gegen Frommern, Aldingen und Bärenthal zeigen.

Mit diesen mehrfach positiven Zeichen nach außen hin finden sich in den letzten Tagen auch immer mehr interessierte Spielerinnen im Training ein. Die Mannschaft kann sich in dieser Saison auf den „alten Stamm“ stützen und ist durch die Neuzugänge bei einer Streuung von etwa drei Jahren angelangt. Es waren einmal

mehr als 5 Jahre Unterschied im eingesetzten Mannschaftsgefüge.

Für diese Saison steht es also gut im Mädchen- und Frauenfußball, weshalb wir für die kommende Saison auch eine B-Mannschaft fest ins Auge gefasst haben. Die Tendenz zu einer späteren Damenmannschaft zeigt sich an, wenn die Freude am Fußballspiel über die kritischen Jahre von Schulabschluss, Ausbildung oder Studium erhalten bleiben kann.

An dieser Stelle sei auch den Spielerinnen ein Dank ausgesprochen, die mittrainieren, obwohl sie altersbedingt nicht mehr in der C-Mannschaft eingesetzt werden können. Für die Winter-Hallenturniere wird eine B-Mannschaft gemeldet, in der diese Spielerinnen vermehrt zum Einsatz kommen. Hier können sich die angehenden B-Spielerinnen jetzt schon an ihren Gegnerinnen messen, auf die sie in der Saison 2006-07 treffen werden.

Dies wird sicherlich im sehr gut bestückten Hallenturnier in Sindelfingen der Fall sein. Auch eine Teilnahme mit B- und C-Mannschaft ist in diesem Winter das eine oder andere Mal möglich. An dieser Stelle möchten wir den Fahrern recht herzlich danken, die immer bereit sind die Mädchen zu den sonntäglichen Spielen und

Turnieren zu bringen.

Vielleicht ist unser Fernziel einer Damen- und Jugendmannschaft für ehemalige Spielerinnen wieder ein Anreiz zu einem intakten und erfolgreichen Kader zurückzukehren.

Neben dem Spielbetrieb ist für den Spätherbst eine Jahresabschlussfeier wieder ins Auge gefasst worden, deren Termin jedoch noch nicht feststeht. Das Hüttenwochenende musste wegen dem tragischen Tod unserer jungen Vereinmitglieder leider abgesagt werden. Ein Ersatz in anderer Form wird sicherlich von den Beteiligten noch gefunden werden. So können wir vom Mädchen- und Frauenfußball im Augenblick sehr positiv der Zukunft entgegensehen und hoffen, dass dies noch recht lange anhält.

Klaus Hablitzel





Thomas Storz
Abteilungsleiter
T.Storz@TSFtut.de



Erfolgreiche Saison für Matthias Schwierz

Obwohl Matthias Schwierz sein hochgestecktes Ziel, eine Medaille bei der WM in Suzhou China nicht erreicht hat, war die Saison alles in allem doch recht erfolgreich.

Das Jahr begann für Matthias sehr erfreulich, mit der Verleihung des Sportehrenpreises der Stadt Tuttlingen, den er bereits zum zweiten Mal erhielt.

Beim Saisonauftakt, dem Sprintcup in Groß-Gerau am 24.04.05, wurde Matthias über die 300 m auf der Bahn Erster. Die Wettkämpfe waren international hervorragend besetzt und waren somit eine echte Standortbestimmung. Die Rennen werden von allen europäischen Verbänden für die Nominierung zur EM mit herangezogen.

Es folgten 2 erste Plätze beim German-Blade-Challenge-Marathon in Jever und Mainz Anfang Mai. Den schon sicher geglaubten Sieg in Hüfingen beim Halbmarathon ver-

schenkte er leichtsinnig und musste sich somit mit dem 2. Platz zufrieden geben. Eine bittere, wenn auch lehrreiche Erfahrung.

Beim zweiten Sprintcup der Saison in Gera Ende Mai konnte Matthias sowohl die 200 als auch die 300 m auf der Bahn für sich entscheiden. Es folgte Anfang Juni der Deutsche Meistertitel im Halbmarathon in Stuttgart.

Mit zwei ersten Plätzen über 300 und 500 m bei den Deutschen Meisterschaften auf der Bahn in Jüterbog, südlich von Berlin, sicherte er sich die Teilnahme an den World-Games in Duisburg. Damit war das erste große Saison-Ziel erreicht. Natürlich nahm sich Matthias dafür viel vor. Die World-Games, eine Art Olympiade für nichtolympische Sportarten, fielen jedoch genau in die Zeit der Klausuren an der FH Furtwangen, wo Matthias Maschinenbau studiert. Er konnte deshalb kaum trainieren und erst am Abend vor seinem ersten Wettkampf anreisen. Außerdem kam er mit der nagelneuen flachen Bahn in Duisburg gar nicht zurecht und wurde auf seiner Spezialstrecke, den 300 Metern, nur 8.

Auf Grund seiner guten Leistungen zum Anfang der Saison wurde er aber dennoch vom neuen Bundestrainer Bill Begg, sowohl für die EM in Jüterbog, als auch für die WM in China nominiert.



*Der stolze Vater mit
seinem erfolgreichen
Sohn*

WM in China



EM in Jüterbog



In Jüterbog konnte er die in ihn gesetzten Hoffnungen mit einer Silbermedaille über die 200 Meter auf der Straße, sowie zwei 4. Plätzen über 300 m Bahn und 500 m Straße erfüllen. Auch für die WM traute ihm der Bundstrainer eine Medaille zu. Tatsächlich war Matthias auf seiner Lieblings-Disziplin, den 200 Metern auf der Straße, mit ausgezeichneten Vorlaufzeiten auf Medaillen-Kurs. Er wollte jedoch zu viel, hatte vielleicht mit seiner Entscheidung, zum Finale nochmals neue Rollen aufzuziehen, auf dem sehr glatten und rutschigen Belag, nicht die richtige Wahl getroffen. Er rutsche beim Start weg und damit war eine Medaille unmöglich geworden. Für den Weilersbacher eine große Enttäuschung. Er erreichte hier am Ende den 9. Platz. Über die

500 m Straße wurde er 7. Auch der Bundestrainer war mit dem Abschneiden der deutschen Herren-Mannschaft nicht zufrieden.

Als Fazit blieb jedoch der Trost, bei sämtlichen internationalen Wettkämpfen jeweils mindestens unter die besten 10 gekommen zu sein und damit war Matthias auch bester deutscher Teilnehmer.

Für das nächste Jahr hat sich Matthias jedenfalls schon jetzt wieder viel vorgenommen, auch wenn es nicht einfach für ihn sein wird, das sehr zeitraubende Maschinenbau-Studium und das notwendige Trainingspensum unter einen Hut zu bringen.

B. Schwierz



The background of the poster features a close-up, slightly blurred image of several champagne glasses filled with golden liquid, likely champagne, with bubbles visible. Overlaid on this is a large, stylized 'TSF' logo in blue and red. The logo consists of a large blue 'T' and 'S' with a red 'F' that has a white outline. The 'F' is partially enclosed by a red circular arc.

TSF

Gala 2005

am Samstag,
den 3. Dezember

um 19.30 Uhr
in der
Stadthalle Tuttlingen

Saalöffnung
18.30 Uhr

40

JAHRE



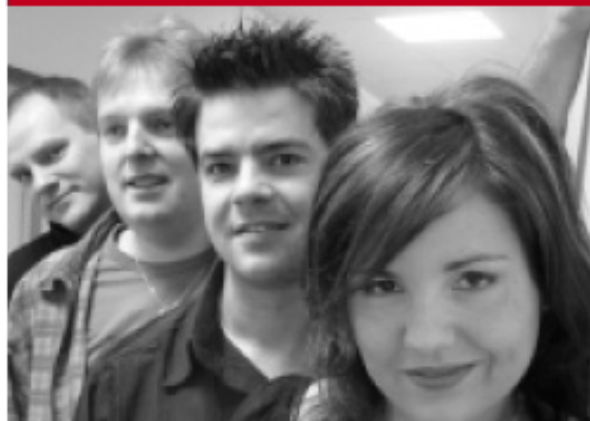
H e r r F r ö h l i c h



STARMIX
Die Showband der etwas anderen Art



S a l u t S a l o n



L o s T a l i s m a n e s

Große Jubiläums-Gala mit vielen
Überraschungsgästen.

Erinnern Sie sich noch... ?

Wiedersehen mit alten Bekannten.

Ein internationales Spi

Tuttlingen

Magician „Timothy Trust“
mit Mentalmagie.

„Blaxx“ schwarzes Theater, ein
besonderes Erlebnis von Weltniveau.

Das Quartett „Salut Salon“ - frech,
charmant und mitreissend virtuos,
HAMBURGER ABENDBLATT.

„Herr Fröhlich“, skurril, komisch,
ausgelassen, poetisch, so kennt man
ihn aus vielen Fernsehshows.

„Melanie Munoz und
Patrick Brohammer“,

der TSF - Beitrag zum Jubiläum.

Dinnermusik mit „Los Talismanes“ El
Mundo de la Musica, ab 18:30 Uhr.

4

feiern Sie mit!
3. Dez. 2005

tzenprogramm erwartet Sie

Stadthalle

Tanzmusik der Extraklasse mit „STARMIX“ Gala-Edition. Die Partyband der Promis. Ob beim Grand Prix in Monaco, beim Hahnenkammrennen in Kitzbühl, im Olympiastadion in München oder Silvester-Open-Air in Salzburg 2004/2005 für 10000 Besucher. Überall sorgt die Tourband von Gitte, Ireen Sheer, Haddaway, Gil Ofarim und Superstar Daniel für erstklassige Unterhaltung.

Timothy Trust



Blaxx

TST 2005 Gala

neugierig?

Melanie & Patrick



40 Jahre

Vergessen Sie für einige
Stunden die
Hektik des Alltags und
feiern Sie mit uns

Bewirtung durch
das Intermezzo Team

Jubiläumspreis:

1965 Cent

für Mitglieder + Angehörige
25 Euro für Nichtmitglieder

am Samstag, den
3. Dezember 2005
19.30 Uhr

in der Stadthalle
Tuttlingen

18.30 Uhr
Saalöffnung
Sekttempfang mit

Anschließend tanzen
Sie zu den Rhythmen
der Topband „STARMIX“
und erleben die
neue Show.

Sparkasse ist,
wenn man
den Sport fördert.



Kreissparkasse
Tuttlingen

Kartenvorverkauf
ab 7.11.2005
TSF-Geschäftsstelle
Königstraße 55
78532 Tuttlingen
Tel. 07461-93500

Ticketbox Tuttlingen
Tel. 07461-910 996

STIFTUNG WARENTEST

Die AOK arbeitet
am schnellsten.

Ergänzt die Finanztest-Umfrage bei mehr als
5000 Kunden aus rund 140 Kassen.

Finanztest

Umfra ge 1/2002

www.finanzttest.de





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

10 Jahre Yoga bei TSF

Für die beiden Yogagruppen gab es unterschiedliche Vorstellungen wie man diesen Tag gestalten könnte. Die Gruppen entschieden sich für unterschiedliche Ziele. Die TSF zeigten sich dabei nicht kleinlich, die Gruppen wurden mit je einem Betrag von 250 Euro unterstützt. Das kam anerkennend bei allen TeilnehmerInnen bestens an..

1. Gruppe: Freitag, 3. Juni 14 Uhr Erkundung Naturschutzgebiet „Schwenninger Moos“ mit Wanderung und Einkehr zur Waldgaststätte in Hochemmingen

2. Gruppe: Samstag, 18. Juni Wanderung von Meersburg nach Hagnau mit Einkehr im Gasthof Löwen und Besichtigung des eigenen Fünf – Elemente – Gartens, mit anschließender Rückwanderung nach Meersburg und weiterem Abschlussziel „Kulturoase Shiva“ in Bermatingen.

Die 2. Gruppe möge mir es verzeihen, dass ich Ihren Reisebericht in der nächsten TSF– Ausgabe kommentieren möchte.

Vom vereinbarten Treffpunkt Freitag den 3. Juni TUT 14 Uhr TÜV – Parkplatz starteten wir mit 4 Autos nach Schwenningen zum Ausgangspunkt und Parkplatz hinter den Schwenninger Sportanlagen. Unser lieber Manfred und Organisator sorgte überraschend gleich für eine Einstimmungslage, er holte kurz aus dem Kofferraum 2 Flaschen gut gekühlten Sekt mit Gläsern heraus und ließ uns gemeinsam zu seinem 75. Geburtstag anstoßen den er 2 Tage davor gefeiert hatt. Wir wollten eigentlich den Manfred mit einem Geschenk überraschen, so kam er uns zuvor. Gut gestimmt traten wir den toll angelegten Moor-Rundwanderweg an. Mit all den historischen Hinweisschildern und Aussichtspunkten bekamen wir weit reichende Einblicke über Entstehung, Entwicklung und den Aufwand diese Moorlandschaft so zu erhalten, denn dieses schöne naturbelassene Gebiet dient nicht nur den Schwenningern als ein Erholungsraum, sondern auch den Kurgästen aus Bad - Dürheim.

Für einen Rundgang kann natürlich ganz individuell unterschiedliche Zeit in Anspruch genommen werden, in der Regel kommt man mit 1:30 Stunde gemütlich wieder zum Ausgangs-

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

punkt zurück. Da bekanntlich wandern hungrig macht, begaben wir uns zum Tagesabschluss zum Waldgasthof nach Hochemmingen. Die weit abgelegene Gaststätte mit ihrem weit reichenden Rundblick über die Baar hat uns gut eingestimmt für den weiteren Verlauf des Abends.

Einen historischen Rückblick über unseren Yogabeginn im Frühjahr 1995 und die Namen der ersten Teilnehmer ließ manchen aufhorchen, wie schnell die Zeit vergangen ist. Einige wurden von mir namentlich geehrt, wie auch mit einem kleinem Geschenk für Ihre langjährige Treue bedacht und gewürdigt!

Ich darf zwei anwesende Namen nennen die diese Yogagruppe viele Jahre standhaft begleiteten.

Birgit Weber
und Sigrid
Bühler

Meinen Dank möchte ich auch dem damaligen Geschäftsführer, Herrn Wolfgang Hayn aussprechen, denn durch seine Initiativen kamen

die beiden Yogakurse zustande! Mittlerweile hat sich mit den Jahren eine sehr homogene Yogagruppe entwickelt, die zu einer Familie zusammen gewachsen ist.

In Kürze zusammengefasst, dieser Tag war für alle ein gelungener Jubiläumstag, denn auch das Wetter war bestens sonnengestimmt. Mögen einige Bilder uns nochmals daran erinnern.

PS: Yogakurse starteten wieder ab dem 14. September. Ein Platz für den 2. Kurs ist noch frei! Ein Schnupperabend ist jederzeit möglich!

Heinz Pfindel





*Peter Hauser
Übungsleiter
Peter.Hauser@sparkassenversicherung.de*

10 Jahre Walking

In unserem Jubiläumsjahr wollten wir mal unsere Heimat im Sport erkunden und kennenlernen. Wir walkten um Möhringen, Nendingen, Wurmlingen, Rietheim-Weilheim Russberg und natürlich in den Wälder um Tuttlingen und mussten feststellen, dass wir doch wirklich nicht alles kennen. Zum Beispiel die "Wellentonia" ein riesiger Mamutbaum, der im Wald oberhalb von Hardt steht. Viele von uns kannten diesen Baum nicht und wir mussten wirklich staunen wie riesig dieser Baum so vor uns stand. Unsere Uschi Graf brachte einen Bericht über diesen Baum und erklärte uns die Geschichte um diesen Baum. Dieser ist so riesig das wir 8 Personen brauchten die Hand an Hand um diesen Baum standen.

Unser Grillfest das wir auf der Kirchwiese Jerglen Steig feierten war trotz des etwas schlechten Wetters gut besucht. 50 Mitglieder waren anwesend unter anderem auch unser 2. Vorsitzender Thomas, einige Vor-

stands- und Ausschussmitglieder, die mit uns bis spät in die Nacht feierten. Es war recht anstrengend das riesige Büfett zu verspeisen das uns geliefert wurde, so dass wir anschliessend noch einige Spielchen machen mussten, um uns zu bewegen. Unter anderem die Reise nach Jerusalem das alt und jung recht gut gefiel und von Thomas moderiert wurde. Dabei gab es einen kleinen Unfall weil unsere Doris den gleichen Stuhl wollte wie ich und mit Schwung auf mich fiel, sodass der unter unseren Gewichten zusammen krachte. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Helfern bedanken, die dieses Fest mitorganisierten, aufbauten und am nächsten Morgen nach einem



Walking

herrlichen Frühstück wieder abbauen. Ganz besonders möchte ich mich bei der Familie Ams bedanken, ohne die das alles gar nicht hätte bewältigt werden könnte, sowie der Fa. A.M.S. die uns die Beleuchtung sowie die Musikanlagen zur Verfügung stellte.

Am 05.10.05 haben wir bei den „Old Time Jazz Freunden“ die zweimal im Jahr ein Konzert im St. Josef veranstalten zum 11. Mal gewirtet. Bei allen Helfern möchte ich mich für den reibungslosen Verlauf bedanken.

Ab sofort kann man bei uns am Montagabend wie auch am Donnerstagmorgen mit den Stecken laufen. Irmgard und ich haben uns darauf eingestellt da viele lieber Nordic-Walking machen wollen.

Auch das Gesellige kommt bei uns nicht zu kurz, wir lassen es uns nicht nehmen nach dem Training die Gastronomie von Tuttlingen und Umgebung zu unterstützen auch wenn wir von vielen deswegen belächelt oder beschimpft werden. Der Erfolg gibt uns Recht.



Peter Hauser

Grillfest zum 10-Jährigen





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

Tae Box

*Franziska Ramadan
Abteilungsleiterin
tsftut-franzi@online.de*



Tae Box ist eine Mischung aus asiatischen Kampfsportarten, Kickboxen und Aerobic. Es ist ein gutes Intervall-Training und fördert die Kondition.

Choreographien sind nicht so kompliziert, Schläge und Kicks sind nicht so hart. Tae Box wird zu powergeladener Musik ausgeübt und eignet sich dadurch prima, um Stress und Aggressionen abzubauen.

Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Koordination wird verbessert. Auch selbstsicheres Auftreten wird gefördert. Diese Sportart eignet sich für jede Altersgruppe und jedes Geschlecht.

Das Training beginnt mit einem Warm up von ca.10-15 min. Dann werden Kicks und Schläge in einfachen Technik-Kombis eingebaut. Zum Trainingsumfang gehört auch hin und wieder, das Erlern-

te an sogenannten Pratzen auszuprobieren. Dabei wird dann dem ein oder anderen bewusst, dass er Kampfsport erlernt den er auch zur Selbstverteidigung einsetzen könnte. Die Stunde endet mit ca.10 minütigem Cool-Down und Stretching.

Zwei bis drei mal im Jahr stellen wir unseren Sport der Öffentlichkeit vor. Z.B. an Sportevents wie der DTB-Gala, Sportlerehrungen usw. Kurzum - Es macht MEGASPASS und es werden außerdem 400-800 kcal pro Trainingseinheit verbrannt.

P.S.: Ich möchte mich hier noch mal bei all meinen Mitschwitzern, besonders bei meiner Auftrittsgruppe, für Euren Ehrgeiz, Power und Nachsicht mit mir bedanken! **IHR WARD SPITZE!**

Franziska Ramadan



Nordic Walking



Rebecca Eberhart
Übungsleiterin
AEberhart@t-online.de

Gutes für den Rücken – Nordic Walking

Durch die **intensivierte Diagonaltechnik** beim Nordic-Walken beugen wir Rückenproblemen vor.

D.h. leichte Rumpfrotation – die Schulterachserotiert bei jedem Schritt leicht gegen die Beckenachse – das ist ein natürlicher und funktioneller Bewegungsablauf der wiederum der Stabilität der Wirbelsäule zu gute kommt.

Die Arm- bzw. Beinbewegung während der Diagonaltechnik läuft jeweils in drei Phasen ab:

- 1) Zugphase bzw. Fersenaufsatz
- 2) Schubphase bzw. Beinabstoßphase
- 3) Schwungphase

Die Zugphase des Armes beginnt mit dem Aufsatz des leicht schräg gestellten Stockes in Höhe

der Ferse des vorderen Beines bzw. leicht dahinter. Aufgrund der Schrägstellung des Stockes ist der Oberkörper leicht nach vorn geneigt (dynamisch in Schrittrichtung).

Der Stock wird während der gesamten Phase von der Hand fest umschlossen.

An die Zugphase schließt sich nahtlos die Schubphase an. Über den Oberkörper und den Arm wird Druck auf den Stock ausgeübt und dieser eng am Körper vorbei nach hinten geführt. Da die gesamte Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken) die Oberkörperposition während der Bewegung sichert, wirkt sich ein Nordic Walking Training hier kräftigend aus. Am Ende der Schubphase befinden sich Arm und Stock hinter dem Körper, die Hand ist im Idealfall geöffnet wird aber durch das Schlaufensystem am Stock gehalten. An diesem Punkt sollten Oberkörper und Abdruckbein, sowie Arm und Stock eine Linie bilden.

In der letzten Phase, der Schwungphase, wird der Stock wieder dicht am Körper vorbei nach vorn geführt und erneut eingesetzt. Die Schlaufe un-



Nordic Walking

terstützt dabei das korrekte Greifen des Stockes nach erfolgter Handöffnung.

Die Beinbewegung beginnt mit dem Fersenaufsatz im Moment des Stockeinsatzes (richtiges Timing erforderlich). Der Fuß wird abgerollt und nach hinten geführt. Durch die Streckung des Beines erfolgt der Beinabstoß, bevor das Bein wieder nach vorn schwingt. Infolge des aktiven Oberkörper- Armeinsatzes verlängert sich der Schritt, was gezielt Po- und rückwärtige Beinmuskulatur kräftigt.



Rebecca Eberhart

Die intensivierte Diagonalechnik wird in den Nordic Walking Trainingseinheiten Mittwoch* und Samstag* angeboten.

(* siehe Trainingszeiten am Ende dieses Heftes oder im Internet unter www.tsftut.de)

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



 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



Funktionsgymnastik

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



TSF voll im Trend

PILATES – Unterricht wird nahezu in jedem innovativ geführten Verein angeboten. Für unseren Verein hat sich ÜL Helga Krichel in der PILATES-Methode weiterbilden lassen.

Am 29. September startet ein neuer Kurs für TSF-Mitglieder im Haus der Senioren. Zunächst werden sechs Unterrichtsstunden angeboten, die dann im Januar fortgesetzt werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 12 Personen begrenzt und leider schon ausgebucht.

Teil I

Wer oder was ist PILATES?

Joseph Pilates, wurde 1880 bei Düsseldorf geboren. Die Wurzeln seines Systems lagen in seiner Kindheit, die er mehr krank als gesund verbrachte. Er litt an Asthma und Rachitis. Pilates war fest entschlossen seine körperliche Verfassung zu verbessern, bis er im Alter von 14 Jahren für Anatomie-Zeichnungen Modell stehen konnte. Zudem war er Turner, Skiläufer, Taucher, Boxer bis hin zum Zirkusartist. Joseph Pilates ließ sich von vielen Richtungen beeinflussen, angefangen bei Yoga bis zum Studium von Tierbewegungen. Die Entwicklung seiner Methode wurde zu einer Vision der idealen

Lebensweise, in der Körper, Geist und Seele vollkommen ausgeglichen sind.

Auf seinem Weg nach Amerika lernte er seine spätere Ehefrau Clara, eine Krankenschwester, kennen. Gemeinsam eröffneten sie 1926 ein Studio im Gebäude des New York City Ballet. Östliche Disziplinen wie Yoga und Tai Chi und Chi Gong beeinflussten Pilates im Laufe der Zeit ebenso, wie die neuesten Fitnesstrends aus dem Westen. Sein übergeordnetes Ziel war, Körper und Geist zu vereinen. Namhafte Tänzer trainierten regelmäßig bei Joseph Pilates. Trotz des großen Erfolges unter Sportlern und Tänzern blieb „Pilates“ über 70 Jahre lang ein Insider-Training

Joseph Pilates sagte einmal: „Ich bin hundert Jahre zu früh geboren“. Er sollte recht behalten.

Die Pilates - Philosophie

Wenn man mit 30 Jahren steif und formlos ist, dann wirkt man „alt“. Wenn man mit 60 Jahren geschmeidig und stark ist, dann wirkt man „jung“.

Pilates ist die Erziehung zu Körperbewusstsein und trainiert vor allen Dingen die tief liegenden Muskeln.

Teil II kommt in TSF-Aktuell - Februar 2006.

Wussten Sie schon, dass mittwochs 11.45 – 12.30 Uhr im **TUWASS** Wassergymnastik **für TSF-Mitglieder** angeboten wird? **Sie bezahlen nur den Eintritt.** Treffpunkt ist im Nichtschwimmerbecken in der Ecke bei der gelben Rutsche.

Helga Krichel

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*



Ausflug der Seniorengruppe

Eine Gruppe lebt nicht nur vom gemeinsamen Sport, Geselligkeit ist ein ebenso wichtiger Aspekt.

Aus diesem Grund planten die Teilnehmer der Seniorensportgruppe einen Ausflug. Dieser führte uns nach Freiburg. So heiter und vergnügt die 16 Teilnehmer waren, bescherte uns Petrus auch das passende sonnige Wetter dazu.

Umweltbewusst starteten wir mit dem Zug von Tuttlingen aus nach Freiburg. In Neustadt klappte es mit dem einmaligen Umsteigen prima.

Freiburg, die Stadt des Waldes, des Weines und der Gotik, empfing uns in herbstlich strahlendem Sonnenschein.

Auf dem Weg in die Innenstadt warfen wir einen Blick auf das Colombi-Schlössle und in das Schwarze Kloster. Der Rathausplatz war der erste Anlaufpunkt. Auf dem Münsterplatz gab es allerhand zu bestaunen. Das Angebot an Obst, Gemüse, Blumen und allerlei anderen Dingen wird wohl nirgendwo anders überboten.

Weiter ging es Richtung Schwabentor, um von dort aus den Schlossberg

zu erklimmen. Vom Kanonenplatz aus genossen wir den gigantischen Blick über Freiburg.

Der etwas beschwerliche Weg hinauf lohnte sich allemal. Im SCHWARZWÄLDER HOF ging es danach zum Mittagessen.

Nach dem genüsslichen Mittagstisch erwartete uns die Stadtführerin Frau Wolf zum interessanten Stadtrundgang. Sie zeigte und erklärte uns die Historie und die Gegenwart.

Durch die Renommierstraße, die Konviktstrasse, ging es zum Schwabentor, hinunter zur Fischerinsel, über den Augustiner Platz wieder hinauf durch die schmalen Gässle zum Münster. Dabei mussten wir auf der Hut sein, um nicht mit den allgegenwärtigen Bächle Bekanntschaft zu machen.

Im „Münster unserer Ib. Frau“ erklärte uns die Stadtführerin nicht nur die Baustile, sie erklärte uns die fantastischen Glasfenster und deren Geschichte.

Auf dem Rathausplatz angekommen fand die Führung ihr Ende. Danach lechzten alle nach einer Erfrischung und vor allem nach einem Sitzplatz. Gegen 18.00 Uhr fuhren wir frohgestimmt und voller Freude über den gelungenen Ausflug nach Hause.

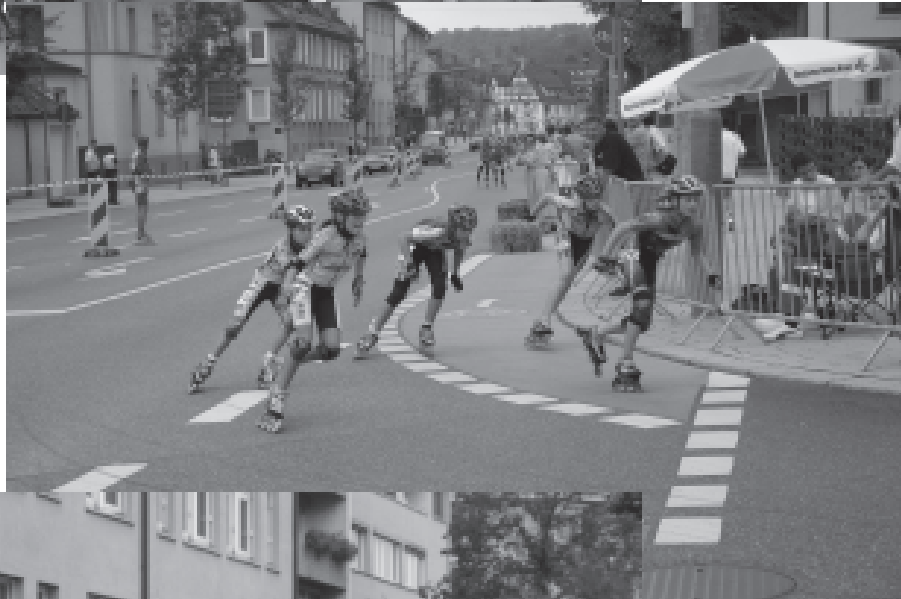
Als Übungsleiterin habe ich das Gefühl, dass wir uns alle noch ein Stück näher kamen.

Helga Krichel

Speedskating-Kids



*Eine starke
Truppe*



Speedskating-Kids

Speedskater-Kids waren weit über die Grenzen Baden-Württembergs unterwegs

Zum Saisonende können die Kinder und Jugendlichen der Speedskater auf zahlreiche Erfolge und etliche Wettkampfkilometer zurückblicken. Viele Wettkämpfe fanden für die Kids in ganz Deutschland, vor allem aber in Hessen statt. Neben zwei Rennserien zählten auch internationale Wettkämpfe und Meisterschaften zum Programm. Zum Ba-Wü-Inline-Cup gehörten Rennen in Hüfingen, Stuttgart, Friedrichshafen, Bitz und Nürtingen. Zum Future-Cup, einer Rennserie für Schüler- und Jugendklassen, die ausschließlich auf Speedskating-Bahnen ausgetragen wurden, konnten die Kids in Bechhofen (Rheinland-Pfalz), Homburg (Saarland), Michelstadt, Groß-Gerau, Seeheim-Jugenheim, Hemfurth, Baunatal (bei Kassel) und Großbettlingen (einzige Bahn in Ba-Wü) Punkte sammeln. In der Schweiz standen die hochkarätigen Wettkämpfe des Swiss-Inline-Cups auf dem Programm, auch dort gab es für die Tuttlinger Top-Platzierungen. Max Kreiner nahm an den „Trois Pistes“ in Westfrankreich teil. Die internationalen Wettkämpfe, die meist über zwei Tage ausgetragen wurden, waren für die TSF-Läufer sehr beeindruckend und dies nicht nur, weil die Weltspitze der Inline-Speedskater vor

Ort war. So zum Beispiel in Groß-Gerau zum Saisonauftakt, Gera, Bechhofen, Homburg Michelstadt und sogar in Zandvorde (Belgien). Zu alle dem kamen noch verschiedene Meisterschaften hinzu, wie die Ba-Wü-Meisterschaft in Großbettlingen, Süddeutsche Meisterschaft in Homburg und für ein paar der Jugendlichen die Deutschen Meisterschaften ebenfalls in Homburg. Die Skater haben nun nach dieser langen Saison Wettkampfpause. Zum Training und zur Vorbereitung auf das nächste Wettkampfsjahr geht es ab jetzt wieder in die Halle. Jeden Samstagmittag heißt es: „Skates an und los!“. Wer mitskaten möchte, ist herzlich eingeladen...

B. Schöttle



Der neue Pajero

Nicht nur für Abenteurer

3 JAHRE
GARANTIE
bis 100.000 km

Das Erfolgsrezept gegen
Langeweile: Der neue
Mitsubishi Pajero!



Autohaus  **Mitsubishi-**
LEIBER  **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!

Alt, Lisa-Marie
 Benczik, Alberto
 Benczik, Edith
 Boxem, Nico
 Gannuscio, Vera
 Hess, Wolfgang
 Huber, Hildegard
 Kaufmann, Anika
 Kaufmann, Else
 Krauss, Werner
 Laufkötter, Ramona
 Mägerle, Janika
 Rieger, Irmgard
 Schmid, Angelika
 Schmid, Nicole
 Seiler, Erik
 Stengelin, Alexander
 Vögele, Susanne
 Wasmer, Sabrina
 Zehnder, Beatrix



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

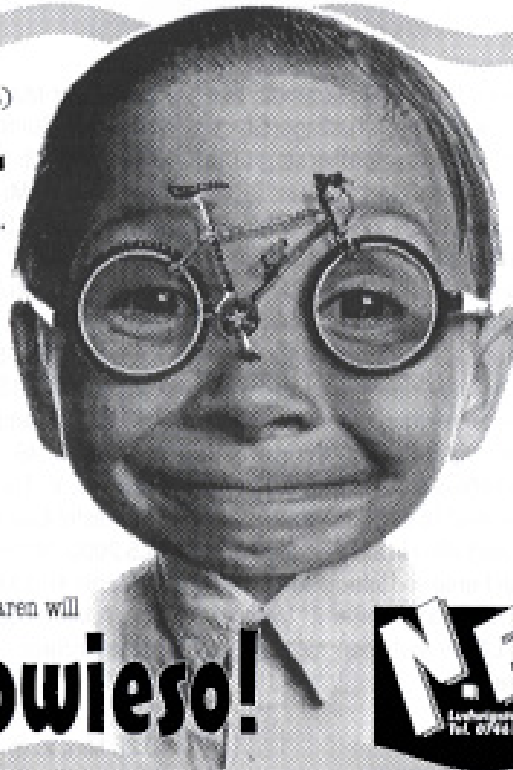
40 Edgar Eyrich	06.08.1965	75 Kurt Frick	05.08.1930
40 Julia Lange	15.07.1965	75 Kurt Mertins	14.08.1930
40 Heike Mägerle	25.08.1965	80 Else Kaufmann	16.08.1925
40 Luisa Sali	09.09.1965		
40 Dirk Sommnitz	30.09.1965		
40 Beate Vogt	31.07.1965		
50 Alain Herouin	05.07.1955		
50 Alwin Marschalleck	20.09.1955		
50 Claudia Steckeler	15.08.1955		
50 Christa Wenkert	10.08.1955		
60 Marita Müller	19.08.1945		
60 Gisela Storz	26.07.1945		
60 Ursula Storz	08.10.1945		
65 Elke Grimm	06.08.1940		
65 Hermann Kunath	22.09.1940		



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

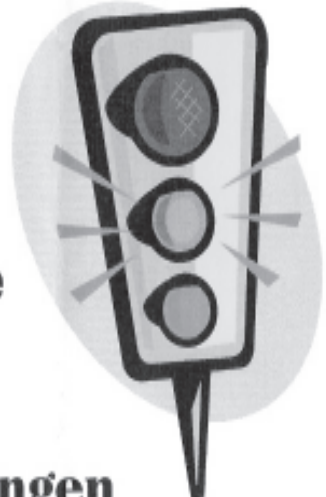
Anmeldung und Info jederzeit möglich.

Tel. 07461/77788

Oberamteistr. 23 78532 Tuttingen

Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim

Tel. 07463/991800



Vorstandschaft

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

Regerweg 17, 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. 07461-700 1187 Fax 07461-700 1245

Beisitzer: Edgar Nerz

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

Erweiterte Vorstandschaft

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 Vorstandschaft

Badminton: Ralf Martin

Möhringer Str. 12, Tuttlingen
R.Martin@tsftut.de

Tel. 07461-93 67 19

Gymnastik: Franziska Ramadan

Duttentalstraße 42, Tuttlingen
F.Ramadan@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

Balinger 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
 November - 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, Tuttlingen, Tel. 0170-5862989

Lauftreff:

November-März Dienstag 19.00-20.30 Uhr IKG-Sporthalle
 Freitag 19.00-20.30 Uhr IKG-Sporthalle

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 + 19.15-20.45 Uhr, St. Josef
 Yoga-Lehrer: **Heinz Pfindel**, Rosenweg 15, Mühlheim, Tel. 07463- 59 26

Kinderturnen

Kinderaerobic Donnerstag 17.00-17.45 Uhr 3-6 Jahre Holderstöckle-Turnhalle
 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 13.30-16.30 Uhr Stadionsporthalle
 Trainer: **Alwin Wax**, Antoniusstr. 1, Nendingen, Tel. 07461-78 771
 Training Samstag 13.30-16.30 Uhr Stadionsporthalle
 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- Kreislaufttraining (Fitness-Step):

Mittwoch 9.30-10.30 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

Nordic Walking:

Senioren/Anfänger	Montag	15.30-17.00 Uhr	Rita Wäschle	07461-46 05
Geübte	Mittwoch	15.30-17.00 Uhr	Rebecca Eberhart	07461-78 27 1
Kurs „Prävention“	Mittwoch	18.00-19.30 Uhr	Elke Beiswenger	07461-77 95 3
Geübte	Samstag	14.00-15.30 Uhr	Werne Ries	07461-67 34

Treffpunkt: Pizzeria Luigi, Balinger Str.

Mitgliedsbeiträge

Kinder und Jugendliche	Euro 25,-
zwei und mehr Jugendliche	Euro 30,-
Erwachsene	Euro 50,-
Familienbeitrag	Euro 70,-
Mitglieder über 60 Jahre	Euro 30,-
Ehepaare über 60 Jahre	Euro 50,-

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

Aufnahmegebühr

Erwachsene	Euro 10,-
Jugendliche	Euro 0,-

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.



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)





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.**