

# TST

# AKTUELL

## Februar 2006



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](http://www.aok.de)

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

## Inhalt

Gala 2005	2 - 5
Herrenfußball	7
Lauftreff	9-13
Aerobic	15
Inline Skating	16-17
Yoga	19-21
Walking	22-23
Funktionsgymnastik	25
Senioren sport	27
TSF Combo	28-29
Runde Geburtstage	31
Neue Mitglieder	31
Vorstandschafft	33
Erw. Vorstand + Ausschuß	33
Trainingszeiten	34-35
Mitgliedsbeiträge	35
Beitrittserklärung	36
Änderungsmittelung	36
Sportfreunde-Song	37

## Impressum



Vereinsmitteilungen der TSF  
Auflage: 1200 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:   
P. Brohammer, J. Dobos, B. Fillinger,  
P. Hauser, H. Krichel, O. Martin,  
S. Noecker, H. Pfindel, D. Schöttle,  
V. Tapal

Redaktionsschluß für die nächste  
TSF Aktuell-Ausgabe: 29.05.2006

### 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](http://www.tsftut.de)

E-Mail: [info@tsftut.de](mailto:info@tsftut.de) 

Verteilung: PSG, Balgheim

Druck: Braun Druck GmbH

### Wenn die Geige der Säge weicht

TUTTLINGEN - Mit einem großartigen Varieté-Programm und einem rauschenden Tanzfest bis in die frühen Morgenstunden haben am Samstag rund 450 Tuttlinger Sportfreunde das 40-jährige Bestehen des Vereins gefeiert. Bei der Gala in der Stadthalle lag der Akzent in diesem Jahr auf der Musik.

Mal akrobatisch, mal verführerisch, mal mit wunderbaren Bildern des Schwarzen Theaters: Das Publikum war von den großartigen Leistungen der Künstler begeistert.

Zum Sekt-Empfang wurden die Besucher mit Dinnermusik von den „Los Talismanes“ eingestimmt. Und auch der Hauptakteur und Moderator des Abends, Herr Fröhlich alias Arno Margraf, zog schon vor Beginn des Programms mit seinen Plaudereien durch das Foyer.

Den eigentlichen Anfang machte das Duo „Paddy und Melanie“, das die Tradition der TSF wieder aufnahm, als Vereinsmitglieder das Programm mitzugestalten. Nach Hymnen des Sports von Gianna Nannini und Placido Domingo packten sie stimmungsgewaltig 40 Jahre „Sportfreunde“ in ein Lied.

Nach einer Bilderreise durch die 40-jährige Vereinsgeschichte plauderte der jetzige Vorsitzende Olaf Hummel mit seinem langjährigen Vorgänger Siegfried Hechtle über die bewegte Geschichte des Vereins, der sich nach seinem Tief vor 24 Jahren dem Breitensport geöffnet hat und damit mittlerweile über 850 Mitglieder gewinnen konnte.

Dann ging es Schlag auf Schlag im Programm, das Rolf Brohammer zusammengestellt hatte: Das Bewegungs- und Comedy-Talent Willi Fröhlich zeigte anschaulich, dass er nicht nur als Lückenfüller und Moderator eingeladen worden war: Einen Notenständer funktionierte er kurzerhand zu einer tönenden Sauerland-Posaune um, und auch dem Sauerland-Cello entlockte er Töne in seiner „Ode an die (Müll-)Tonne“. Als Kuhflüsterer mit Riesen-Alphorn aus Plastikrohren und Trichter verstand er es, sein Publikum als Kuh-Glocken-Läuter in seine Komposition mit einzubeziehen. Unglaublich auch, was aus leeren Tetra-Packungen werden kann, wenn sie wie eine Pan-Flöte aneinandergeliebt und gespielt werden!



*TSF-Combo*

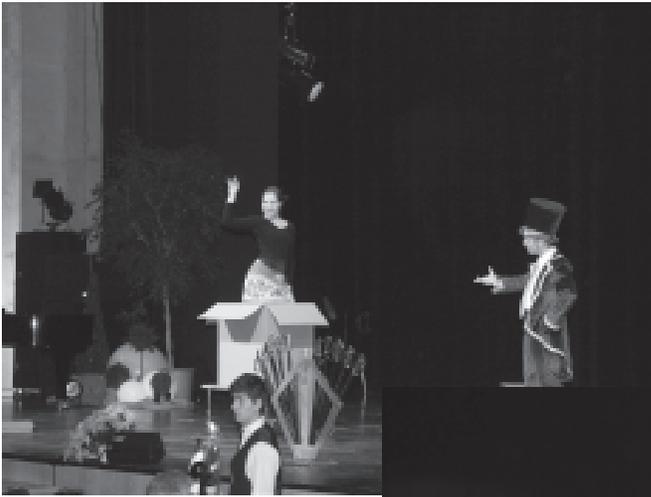
*Mädchenfußball verteilt die Geschenke*



*Sigi auf der Bühne*

*Die Gründungsmitglieder*





*Das Programm hat wieder gestimmt*



*Von der Gala direkt auf die Piste ....  
Heinz Wahl - immer noch flott*



## TSF Gala 2005

Ein wenig schwer hatten es nach diesem Beginn der Mentalmagier „Timothy Trust“ mit Assistentin Julie: Diese entstieg zur Verwunderung des Publikums wieder heil dem Karton, den der Zauberer zuvor mit langen Dolchen durchbohrt hatte. Über die wunderbare Vermehrung von Weinflaschen und -gläsern wunderte sich nicht nur der „Magicman“.

Ein Wiedersehen gab es mit den Musikerinnen von „Salut Salon“, die schon im Frühjahr bei der Tuttlinger Krähe mitwirkten. Die jungen Hamburgerinnen im hautengen Schwarzen begeisterten mit ihrem anspruchsvollen Mix aus bekannter Klassik - wie die ungarische Rhapsodie von Brahms und alten Schlagern wie Zarah Leanders „Waldemar“ oder Friedrich Holländers „Wie ungerecht“. Bei Letzterem tauschte die erste Geige Angelika Bachmann ihr Instrument kurzerhand gegen eine Säge. Eine Augen- und Ohrenweide war das achthändige Spiel des Quartetts auf dem Flügel. Gefeiert wurden die Vier für ihre Improvisation auf „Mein Hut der hat drei Ecken“.

Kein Problem für Willi Fröhlich, diese Begeisterung zu halten, als er auf seiner sauerländischen Tonleiter ein Weihnachtslied „erkletterte“, seine Gesäßvioline erklingen ließ und die an seinem Körper befestigten Weingläser zum Klingen brachte. Die beiden Akteure des schwarzen Theaters „Blaxx“ ließen mithilfe von Schwarzlicht und farbenfrohen Figuren wunderschöne Bilder entstehen. Extra aus Österreich war die Band „Starmix“ gekommen, die mit Wiener Walzer, Hits, Evergreens und temperamentvollen südamerikanischen Rhythmen die Besucher auf die Tanzfläche lockte.

Zweifellos einen der Höhepunkte der TSF-Gala bildete das Comedy-Talent Arno Margraf, der mit Witz und Akrobatik begeisterte.

Nicht nur musikalisch, sondern auch optisch erfreuten die vier begabten Musikerinnen von „Salut Salon“, die rund 450 Gäste der TSF-Gala mit einem temperamentvollen Mix aus Klassik und alten Schlagern.

Bettina Fillinger



*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@TSFut.de



sich mit je einem Tor der Helge, Jovan, Klaus, Alwin und Walter eingetragen. 2 Treffer erzielte der Alberto. Obwohl wir uns nicht für die Endrunde qualifizieren konnten, hatten wir einen riesigen Spaß an dem Turnier.

Ein anderes großes Ereignis war unsere Weihnachtsfeier. Wir trafen uns bei Wolfram. Nach einer Stärkung mit Glühwein und Weihnachtsgebäck wanderten wir 1 Stunde ins „Koppenland“ und genossen unsere gemütliche Weihnachtsfeier im Gasthaus „Hirschbrünnele“.

Hallo liebe Sportfreunde,

am Anfang des Jahres haben wir an einem Turnier von dem Verein „SC04-Tuttlingen“ teilgenommen.

Trotz etlichen schönen Toren, konnten wir nur 1 Punkt aus 4 Spielen sichern. In der Torschützenliste hatten

Jovan Dobos



# Andrea Hellmann



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

Wir reinigen

schnell  
schonend  
sauber  
gepflegt

Annahme: Teppichreinigung, Lederreinigung



**H** austechnik - heute !

**A** uch für Sie die passende Lösung !

**E** lektroarbeiten aller Art aus einer Hand !

**N** eue Klimageräte - bringen angenehme Atmosphäre!

**S** olar Therm Anlagen - die Sonne wärmt Ihr Wasser!

**E** ndlich überall erreichbar - ISDN !

**L** eistungen für Sie - Sprechen Sie uns an !

## HAENSEL-ELEKTRIK

Fürstensteinweg 15  
78532 Tuttlingen

Tel. 07461 / 6478

Fax 07461 / 73891



Oskar Martin  
Berichtserstatter  
O.Martin@TSFtut.de



### Rückblick auf 2005

Liebe Lauffreunde/innen, wenn Ihr diese Zeilen lest, wird das neue Jahr schon einige Tage alt sein. Nichtsdestotrotz: Ein gutes *Neues Jahr, Gesundheit, viele Laufkilometer und Erfolge* bei Euren Unternehmungen wünscht die Redaktion-Lauffreff!

Wie das fast jedes Jahr so ist, in der Winterszeit nimmt die/der eine oder andere sein Trainingspensum zurück. Sei es wegen der Dunkelheit, sei es wegen den manchmal schwierigen Bodenverhältnissen. Eigentlich schade, denn pausieren heißt (oft) immer wieder von neuem beginnen! Und, da dieses Jahr Tuttlingen erneut und markanter im Blickpunkt der Laufsportler stehen wird, ist es beinahe ein Muß, durchgehend die schlappen Glieder (Festtage!) in Form zu bringen!

Also, auf geht's und kommt in Scharen zum Training, jeweils dienstags und freitags um 19:00 Uhr, IKG-Sporthalle. Dabei könnt Ihr auch ein paar neue Gesichter sehen, vor allem weibliche, natürlich auch männliche!

Erfreulicherweise haben sich diese Neuen unserer Gruppe angeschlossen. Unsere Laufstrecke hat im Winter den Vorteil großenteils beleuchtet zu sein. Vom Mühlengelände, Freibad, an der Donau entlang bis zur zweiten Brücke ist das Terrain gut sichtbar. Eine kurze Strecke bis in die Nähe Möhringens ist unbeleuchtet, bis der Flutlichtschein der Möhringer Sportplätze und das Städtlegebiet das Laufen erleichtert. Radweg dann, Vitasportbereich, und nach dem Lokschuppen das Donauufer sind gut zu laufen, so dass die Verletzungsfahr gering ist.

Um Interessierten an den Laufstrecken beim Run und Fun-Sportfest eine Anlaufstelle und Trainingsmöglichkeiten zu geben, bieten die TSF ein Mitmachen bei den wöchentlichen Übungsabenden des Lauffreffs an, wie bereits im letzten „Aktuell-Heft“ erwähnt. Diese „Schnuppermöglichkeit“ wurde auch im Newsletter der Run & Fun-Organisation veröffentlicht.

Zurück zu unserer Laufgruppe. Wir haben einmal nur so zum Spaß die Marathon-Läufer-Gemeinde im Kreis sondiert und festgestellt: Bei den Tuttlinger Sportfreunden sind, oder waren eine ganze Menge Marathon-, Ultramarathon-, Halbmarathonläufer erfolgreich tätig! Zählen wir auf: Dieter „Keile“ Keilbach, 48 Marathone, Bieler Ultraläufe, Triatlone, Davos Bergläufe; Rolf Brohammer 40 Marathone, Davos, Südafrika –Ultra,

## Lauftreff

Rennsteig; Walter Martin, 55 Marathone mit Biel, Davos, Rennsteig; seine Frau Angela 45 mit Biel, Davos; Oskar Martin ca.50 mit Davos; nicht zu vergessen die Läufe von Keller, Storz, Tapal, Marquardt, Steinert, Weber, Straub, Leibinger (Charly), Paddy; und, einsam an der Spitze thronend: "unser Hubbe" Grunenberg mit sage und schreibe *129 Langstreckenläufen!* Seien wir von der Lauftreffgruppe ein bisschen stolz: Die größte Ansammlung von Marathonläufern befindet sich bei uns, den Tuttlinger Sportfreunden! Im Kreis. Es folgen die Spaichinger Laufkameraden und die von der LG-Tuttlingen-Fridingen.

Nachdem unsere Abteilung, leider keinen „Laufdirigent und Organisator“ hat, sind die gewohnten „Festle“, wie: Frühjahrswanderung, Grillfest, Herbstausflug, Nikolausfest, nicht

gefeiert worden. Schade!

Ein paar von unseren Läufern/innen übernahmen jedoch, kommissarisch, bestimmte Aufgaben, so dass es eigentlich an nichts fehlte. So sei zuerst der 2-Stundenlauf zur Erringung der DLV-Plakette über 120 Minuten Langstrecke erwähnt.

Also, am 19.11. fanden sich 17 Läuferinnen und Läufer am Trainingsplatz Hardt ein. Bei teilweise mit Schnee bedecktem Boden, aber schönem Wetter, konnten alle Teilnehmer die geforderte Laufzeit erreichen. (Zwei Teilnehmer steigerten die Anforderung noch etwas mit einem Lauf über den Witthoh und zurück; na ja, Sportlehrer und Physiklehrer, prädestiniert!)

Nach dem Lauf überraschten uns Susanne und Rainer mit Kuchen, Tee, Kaffee, Sprudel, Fruchtsaft, was unsere müden Glieder wieder aufmunterte. Herzlichen Dank für die freundliche Geste.

Das Deutsche-Leichtathletik-Laufkärtchen erhielten:

Wolfgang Hess, Karl Leibinger, Walter und Ursel Storz, Susanne u. Harald Huber, Michael Noecker, Rainer Leuthner, Doris Jerg, Hubert und Roswitha Grunenberg, Susi Schneckenburger, Walter u. Angela Martin, Maria Keller, Rolf Brohammer, Oskar Martin.



## Lauftreff

### **Marathon-Testlauf im Donautal am 26. November.**

In der Presse ist hierzu ausführlich berichtet worden. Insgesamt starteten 26 Läufer/innen. Die meisten erreichten Tuttlingen nach 39,4 km, exakt vermessen von Dieter Keilbach; in 3:47:50 Std. Angeführt wurde die Gruppe von erfahrenen Marathon-Läufern (dabei 2 Triathleten/in, 1 Ultratriathlet) so dass eine optimale Betreuung gewährleistet war.

Die bizarre Felslandschaft des Donautales, verbunden mit den schneebedeckten Wiesen und dem

heiteren Wetter, begeisterten vor allem die ortsfremden Läufer/innen (Aldinger/Worndorfer/Ebinger u.a.) Leider waren von unserem Lauftreff nur fünf Personen dabei.

Es wäre eine gute Gelegenheit gewesen, einmal seine Laufkräfte aus zu testen. Zumal auf dem schneebedeckten und hügeligen Kurs.

Oskar Martin

Weitere Informationen zum Thema run & fun 2006, der vom 16. bis 18.06. stattfindet, finden Sie im Internet [www.RunUndFun.de](http://www.RunUndFun.de).



## Lauftreff

### **Einige Laufergebnisse unserer Lauftreffgruppe.**

Beim Silberdistel-Alb-Cup belegten einige gute Plätze.

Dies waren: D.Keilbach, insgesamt teilgenommen an 6 Läufen, 3. Platz M 45, A. Wenkert, insgesamt 5 Läufe, 4. Platz M 55, Inge Höcke, 5 Läufe, 2. Platz W 45.

Die Ehrung für die erfolgreichen Teilnehmer fand am 18.11. in der Angerhalle/Möhringen statt. Sie durften sich über einen Preis freuen.

Unser Kulturreferent Rolf Brohammer und sein Sohn erreichten in Hamburg das Ziel in der Zeit von 3:50 Std. für den Hansa-Marathon.

Auch war Rolf in Berlin erfolgreich, hier lief er 3:48 Std. Außerdem lief er zusammen mit so bekannten Persönlichkeiten, wie: Jürgen Drews, Sven Ottke, Antonia, den welligen, teilweise auf Kopfsteinpflaster verlaufenden, Mallorca-Marathon. 3500 Teilnehmer, viele hübsche Frauen, 30 Hitzegrade, so berichtete Rolf! Die Zeit: 3:46 Std.

Am 4.9. war der Reichenau-Halbmarathon: Maria Keller, Hubert Grunenberg kamen mit guten Zeiten ins Ziel.

Münchner Marathon: Unsere Triathletin Angelika Straub überquerte die Ziellinie.

Verbleiben noch der Schwarzwald- und der Tessiner Marathon. Wie nicht anders zu erwarten, war auch unser

„Hubbe“ zusammen mit M. Keller beim Bräunlinger Marathon dabei. Und einige „Schnupperinnen“ bei uns liefen den 10 km Straßenlauf in Bräunlingen: S. Stricker-Flick 53:37 Minuten, H. Keim-Kalmbach 54:57 min.

Und noch eine Neue: Eva Koch bezwang die Halbmarathonstrecke in Bräunlingen in 1:42 Std. als absolute Debütantin.

Beim Tessiner-Marathon liefen Hubert Grunenberg in 3:58 Std. und Maria Keller in 4:34 Std. ins Ziel ; am Halbmarathon nahmen teil: D.Keilbach 1:28 Std.(!) Inge Höcke 2:12 Std.

Vom Silvesterlauf in Sigmaringen können wir folgende Ergebnisse melden: Andrea Seyfried durchlief die 6 km Strecke in 25: 32 Minuten und wurde Erste bei den Frauen W 20, Maria Keller versuchte sich an 12 km und erreichte den 8. Platz in 1:13 Std. (unverwüstlich).

Oskar Martin



### 129 erfolgreich zu Ende gelaufene Marathon-und Ultramarathonstrecken.

Und nun zum Abschluß ein paar Worte zu unserem Jubilar. Oft erwähnt und bewundert, man/frau könnte als Sportler neidisch werden, aber – ja aber, jeder kann bei entsprechendem Engagement ähnliches erreichen wie unser „Hubbe“.

Am Ende des letzten Jahres von der Presse gewürdigt, dem brauchen wir nicht mehr viel hinzu zu fügen. Der Ansicht vieler, dass Ausdauerlauf der Gesundheit förderlich ist, hat unser Jubilar eindrucksvoll recht gegeben.



Wer kann schon 129 erfolgreich zu Ende gelaufene Marathon-und Ultramarathonstrecken aufweisen? Ohne Zweifel, eine Lichtgestalt in der hiesigen Leichtathletik-Szene. Am Tag vor seinem 31.sten Marathon in Bräunlingen wurde Hubert Grunenberg von den Veranstaltern geehrt zusammen mit Alfred Hanke, der 36 mal den Bräunlinger Lauf absolvierte. Und da unser Hubbe demnächst in den wohlverdienten Ruhestand geht, dürfte dieser Rekord bald wackeln. Denn Hanke läuft aus Altersgründen nur noch die Halbmarathonstrecke.

Wir im Lauftreff sind stolz, einen solch engagierten Mensch in unserer Gruppe zu haben, ohne die anderen Läufer/innen zu vergessen, die seit Jahren unser Fähnlein hoch halten. Wir haben ja auch noch eine Reihe von tatkräftigen Sportler/innen, wenn ihnen auch (noch) nicht diese herausragenden Erfolge beschieden sind. Der Anfang ist gemacht: siehe die Zeilen am Anfang des Berichtes und denken wir an unsere beiden *Triathleten*.

Nun bleibt uns nur noch zu sagen: schnürt Eure Laufschuhe und trainiert fleißig, um an den Run und Fun Lauf Tagen unseren Verein würdig zu vertreten.

Unser „Hubbe“, Angela (Gymnastik) und andere Willige werden sich sicher um die körperliche Fitness kümmern.

Oskar Martin

*Ristorante Pizzeria*

# *Pomodoro*

*Fam. Hepper und Salvatore*

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

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](mailto:Angelo.GmbH@t-online.de)



## Aerobic



Silvia Noecker  
S.Noecker@tsftut.de



Hallo Sportsfreunde, klein ist unsere Aerobic-Gruppe am Donnerstagabend geworden, leider. (Wir treffen uns aber immer noch um 20:00 Uhr in der Holderstöckle-Turnhalle). Kommt doch mal wieder vorbei und bringt Interessierte mit. Wir freuen uns über jeden.

Am 22. Oktober 2005 führte uns der sorgfältig von Gisi geplante Ausflug bei malerisch schönem Wetter ins schöne St. Gallen. Mit Florian Rexer (einem ehemaligen Tuttlinger, der als Schauspieler in St. Gallen tätig ist) besuchten wir zuerst eine Appenzeler-Schaukäserei. Danach führte uns unser fachkundiger Führer Florian hinter die Kulissen des Stadttheaters. Wir bekamen hautnah Einblicke auf die Bühne, Maske, Requisite und vieles mehr. Und dann kam es, das Musi-

cal „Anatevka“. Ein wahrer Ohren- und Augenschmaus. Wir hatten beste Plätze und genossen den Abend. Als Abschluß kehrten wir in Konstanz noch am Hafengelände ein. Es war ein supertoller Ausflug. Vielen Dank Gisi und Florian für die Organisation und Begleitung.

Bei unserer Weihnachtsfeier durften wir über 20 Mitglieder begrüßen. Nach reichlich Essen und Trinken gab es die übliche „Bescherung“. Alle freuten sich über die Kleinigkeiten die jeder beim „Wichteln“ überreicht bekam.

So nun ist alles Vergangene berichtet und wir legen es euch ans Herz, kommt in eure Trainingsstunden, macht etwas für eure Fitness, euer Wohlbefinden, denn nur in der Gruppe macht Sport erst richtig Spaß!

Silvia Noecker



## Inline Skating



Thomas Storz  
Abteilungsleiter  
T.Storz@TSFut.de



auch einige Teilnehmer aus dem Inline-Lauftreff sind beim winterlichen Techniktraining mit dabei. Die Cracks gehören genauso dazu, wie die Anfänger und es soll vor allem die Technik geübt werden. Schnell bilden sich dabei verschiedene Gruppen, je nach Können. Aber dabei geht es gar nicht so eintönig zu, wie man vielleicht vermuten könnte. Vorwärts und rückwärts fahren, Kurven laufen, fangen spielen, Staffelläufe und vieles mehr. Vieles was uns aus dem normalen Sportunterricht bekannt ist, lässt sich auch auf Skates durchführen. Besonders den jüngeren Läufern macht dieses Training großen Spaß. Hier kommt es auch hauptsächlich auf die Gewandtheit und Geschicklichkeit mit Skates an und hätte der Sohnemann gegen den Vater beim Ausdauertraining im Freien keine Chance, ist er hier fast immer im Vorteil. Auch wird zur Auflockerung schon mal Hockey gespielt, Bälle und Schwungtücher kommen zum Einsatz und wer sich schon ganz sicher ist, kann sich auch über einen Hindernisparcour trauen.

### Speedskater im Wintertraining

Was machen eigentlich die Speedskater der Tuttlinger Sportfreunde im Winter? Wenn die Tage wieder kürzer, der Himmel wolkenverhangen und der Wind bitterkalt bläst, wird man kaum einen Skater auf den sonst üblichen Wegen rund um Tuttlingen antreffen. Klar, es gibt Möglichkeiten sich anderweitig fit zu halten, etwa durch Joggen oder Mountainbiken, doch eigentlich keine richtige Alternative zum Skaten. Aber die Skater haben das Glück auch im Winter auf den Inlinern trainieren zu können - und zwar in der Tuttlinger Stadionhalle!

Am frühen Samstagnachmittag ist die Stadionhalle in Tuttlingen von den Skatern bevölkert. Ausgerüstet mit Schützern, Helm und Skates geht es hier in den nächsten 2-3 Stunden turbulent zu. Mit zwei ausgebildeten Trainern wird bei den Sportfreunden schon seit 5 Jahren ein regelmäßiges Training in der Halle angeboten. Die Teilnehmer reichen vom jungen Nachwuchsläufer bis zu den Aktiven und

Und wer hat schon die Möglichkeit mit einem Vize-Europameister gemeinsam zu trainieren? Regelmäßig nimmt auch Matthias Schwierz am Hallentraining in der Stadionhalle teil. Das große Aushängeschild der Tuttlinger Speedskater nutzt die Stunden, um auch im Winter auf den Skates trainieren zu können. Und da-

## Inline Skating

bei fällt natürlich auch der ein oder andere wertvolle Tipp aus dem Mund des Profis für die kleinen Nachwuchsskater ab.

Schweizer Indoormeisterschaft ebenso wie beim Ländervergleichswettkampf mit Hessen und Bayern vertreten sein.



Überhaupt ist es für die jungen Athleten eine faszinierende Möglichkeit sich fortzubewegen und Sport zu treiben. Dabei verändern sich die Skates von Spaß- und Fitnessgeräten zu echten Sportgeräten, die atemberaubende Wettkämpfe bieten. Neben den Rennen in der Outdoorsaison, die auf speziellen Bahnen oder wie bei „run & fun“ auf einem Stadtkurs ausgetragen werden, gibt es auch einzelne Wettkämpfe während der Hallensaison, die Sportfreunde werden bei der

Dass Speedskaten auch in der Halle richtig Spaß macht, obwohl man „nur im Kreis „ fahren kann , davon kann sich jeder samstags ab 13.30 Uhr in der Stadionhalle in Tuttlingen selbst überzeugen.

Dorothee Schöttle

# Wo Ihre Ziele die erste Geige spielen.



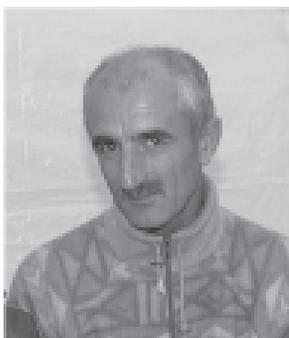
**VR-FinanzPlanung**  Bei unserer FinanzPlanung steht eins absolut im Mittelpunkt: Sie und Ihre persönlichen Ziele. Nur mit kompetenter Beratung lassen sich hierfür passend zur Lebensphase alle Finanzinstrumente richtig harmonisch aufeinander abstimmen. Zum Beispiel bei der langfristigen Absicherung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



**VOLKSBANK**

DOMAU-NECKAR

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



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

### **Jahresrückblick und 10 Jahre TSF-Yoga**

Die beiden Yogagruppen können auf ein erfolgreiches Jahr zurück blicken. Sich auf eine globale Weltveränderung einzustellen, heisst nicht nur eine wirtschaftliche Herausforderung, sondern auch eine ebenso gesundheitsbewusste Verantwortung zu übernehmen. Die Anforderungen im Berufs- und Familienleben sind gross und wir wollen ihnen gerecht werden. Die Erwartungen, die andere oder wir selber an uns stellen, lassen uns oft keinen Raum, um unseren eigenen Bedürfnissen nach zu gehen. Somit leben wir gegen unsere Natur und schaffen ein Ungleichgewicht in unserem Körper. Schon Hippokrates der Vater der Medizin, hat den Einfluss der 4 Jahreszeiten und des Wetters auf den menschlichen Körper erkannt. Als Spiegelbild des Kosmos wird der Mensch unmittelbar von seiner Umwelt beeinflusst, so dass sich Wetter, Licht, Wind, Wasser, Nahrung und Örtlichkeit direkt auf den Körper auswirken.

### **Der Dünndarm das unbekanntes Organ, Schüsslersalze und Umgang mit den 4 Jahreszeiten**

Wie wir mit dem Umgang den Elementen und den Herausforderungen standhalten können, in all meinen Yogakursen konnte ich feststellen, dass auf den verschiedenen Meridianebenen erhebliche Mineralstoff Defizite vorhanden sind. Lösungsmöglichkeiten wurden nach kinesiologischer Austestung vorgestellt. Mit einem sehr eigenartigen Thema: Der „Dünndarm“ beschäftigten wir uns im 1. Halbjahr. Ein yogisches Sprichwort sagt: „Der Tod liegt im Darm.“ Weiter schreibt ein sehr bekannter Arzt aus Deutschland Dr. Freiherr von Rosen: „Der Dünndarm das unbekanntes Organ.“ In seinen Ausführungen wird immer wieder auf die Ursachen und Behandlung einer körperlichen Erkrankung hingewiesen. Parallel dazu stellte ich Ausführungen und Literatur von Dr. FX Mayer vor. Für viele sicherlich eine bekannte Persönlichkeit, leider schon verstorben.

Ich möchte nun auch den Ausflug der 2. Yogagruppe anlässlich 10 Jahre Yoga TSF schildern. Die Gruppe hatte sich für eine Wanderung am Samstag, den 18. Juni von Meersburg nach Hagnau mit Einkehr im Gasthof Löwen und Besichtigung des haus-eigenen „Fünf Elemente Garten“s mit anschliessender Rückwanderung

## Yoga

nach Meersburg und weiterem Abschlussziel „Kulturoase Shiva“ in Bermatingen, vorgenommen.

Da wir ein gutes Wetter bestellt hatten, war es für uns selbstverständlich, auch kein Schlecht- Wetter-



programm alternativ vorzubereiten.

Wir wanderten von Meersburg entlang dem Höhenweg mit wunderbarem Blick zum Bodensee. Eine erste Stärkung gönnten wir uns im Gasthof Löwen in Hagnau. Gestärkt und gut gestimmt besichtigten wir noch abschliessend den „Feng Shui Garten“ so wird er auch genannt. Überrascht hatte uns bei der gemeinsamen Besichtigung die Vielzahl von anbietenden, besinnlichen, Ruheplätzchen. Gerne hätte man auch den

Tag hier verbringen können. Einladend war der wunderbare Ausblick über Hagnau und die schönen Gartenteiche mit den Koi - Karpfen. Ich betrachte es als ein Ort der Kraft und Ruhe! Wir nahmen Abschied vom Ort der Kraft und wanderten zurück nach

Meersburg. Von dort steuerten wir unser Abschlussziel in Bermatingen die „Kulturoase“ an. Es ist nicht ganz leicht zu finden, etwas versteckt. Wir hatten Ortskundige dabei, die dieses Lokal bereits kannten.

Schon der Name „Shiva“ klingt sehr indisch und so ist es auch. Ein Lokalbesitzer und Fern-

sehkoch, international bekannt, verwöhnte uns mit einem indischem Menu mit fünf Gängen. Zu jedem Gericht wurden ausführliche Erklärungen über die Zusammensetzung und vor allem wie man die Speisen isst, hingewiesen. Die indische Küche ist in der heutigen Zeit nicht mehr ganz so fremd. Von guter Stimmung und Unterhaltung verflog die Zeit sehr rasch, leider mussten wir auch wieder die Fahrt nach Hause antreten.

Einige Ehrungen habe ich noch nach

## Yoga

einem festlichem Essen vorgenommen, vor allem die mit Beginn der ersten Yogastunde in der alten (kalten) Sporthalle (Wilhelmschule) dabei waren!

Der historische Rückblick über unseren Yogabeginn 1995 im Frühjahr und die genannten Namen liessen manchen aufhorchen, wie schnell die Zeit vergangen ist. Ich darf die Namen nennen, die diese Yogagruppe viele Jahre standhaft, auch noch heute, begleiten: Veronika Hofmann, Marianne Rothacker, Gisela Bold.



PS. Yogakurse starten wieder ab dem 8. Februar - kurzfristig könnten für den 2. Frühjahrskurs noch 3 Plätze, auch als Anfänger, belegt werden. Auch ein Schnupperabend ist jederzeit möglich!

Ab der ersten Stunde und viele Jahre haben mitgewirkt: Uschi und Rolf Brohammer, Volker Dräger, Rose Wolf, Gerlinde Störkle.

Kurz gesagt - dieser Tag war für alle ein gelungener Jubiläumstag. Das Wetter war bestens sonnengestimmt. Mögen einige Bilder uns nochmals daran erinnern.



*Wir trauern um*

# Helga Kanzleiter

*die am 18. Januar 2006 im Alter von 66 Jahren  
verstorben ist.*



*trotz des Wetters*

*im Winter ....*

*im Herbst ....*

*wir laufen immer*



## Walking



*Peter Hauser  
Übungsleiter*

*Peter.Hauser@sparkassenversicherung.de*

Liebe Sportfreunde,  
wir wünschen Euch für 2006 alles  
Gute, Gesundheit und viel Erfolg!

Das Jubiläumsjahr ist vorüber und so wie wir es begonnen haben, so haben wir es auch beendet. Mit einem großen Büfett aus der Küche des Heinz Bauer im Gasthaus Sternen in Wurmlingen haben wir es beendet. Leider war auch diesmal keiner der Vorstandschaft anwesend obwohl wir in der Gegend blieben. Das neue Jahr wurde mit einem Neujahrsempfang begonnen, wo vier Walkerinnen und Walker Ihren Geburtstag feierten und wir unsere Planung für dieses Jahr festlegten.

Ab sofort legen wir unsere Trainingszeit auf 19.30 Uhr fest, da viele aus beruflichen Gründen vorher einfach nicht können. Das Laufabzeichen für Walking werden wir dieses Jahr in Angriff nehmen. Dafür werden wir an einem Samstagnachmittag von Tuttlingen aus starten und über Nendingen, Stetten, Mühlheim nach Fridingen ins Donautal walken.

Anschließend wieder mit dem Ringzug zurück.

Desweiteren bieten wir für Personen, die zur Zeit bei verschiedenen Abnehmgruppen sind, wie z.B. "Weightwatchers", „Wunschgewicht“ usw. Kurse an, damit das Abnehmen auch zu einem Erfolg wird. Ab der Sommerzeit wenn es abends wieder länger hell ist, werden wir unser Training in die Wälder um Tuttlingen legen. Wir werden auf den Rußberg gehen oder nach Möhringen, Wurmlingen oder Nendingen, Alental, Mattsteig oder mal auf den Witthoh hoch und wieder runter.

Da können wir auch die Stöcke wieder einsetzen. Dieses wird dann rechtzeitig in der Tagespresse bekannt gegeben.

Desweiteren ist ein Grillfest geplant. Eine Wanderung oder auch zwei oder drei, sowie ein Ausflug der von Lothar und Doris vorbereitet werden. Wir werden den Stadtverband für Sport bei Run und Fun unterstützen und auch beim Stadtfest wieder präsent sein.

Noch ein Wort von Irmgard und mir an die Vorstandschaft: Wir bitten doch, dass Versprechungen eingehalten werden und wir nicht ständig vertröstet werden.

Mit freundlichen Grüßen

Peter Hauser



**MANZ EDELSTAHL GMBH**

***Speziallager rost- und säurebeständiger Stähle***

**Edelstahlrohre**

Rudolf Manz Edelstahl GmbH

Ehrenbergstraße 45 – 47 · 78532 Tuttlingen/Württemberg

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



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](http://www.maxxdance.de)



ADTV



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

### **PILATES-Training**

Der erste angebotene PILATES-Kurs startete erfolgreich. Ein Dutzend Willige, überwiegend Teilnehmer aus der Funktionsgymnastik, wollten die neu propagierte Methode des Joseph Pilates kennen lernen und sich der Herausforderung stellen. Disziplin, Konzentration und Ausdauer sind der Garant für den Erfolg. Nach Ende des 1. Kurses waren sich alle Teilnehmer einig „wir machen weiter“. Darüber freut sich insbesondere ÜL Helga Krichel, die bei den TSF das Pilotprojekt startete.

**Teil II** (Fortsetzung von Oktober-2005-Heft)

### **Was bringt das PILATES-Training?**

Täglich muten wir unserem Körper einseitige Belastungen zu, z.B. schleppen von Einkaufstaschen, stundenlanges nachlässiges krummes Sitzen am Schreibtisch oder beim Autofahren. Auch einseitig ausgeübte Sportarten führen dazu, dass wir einige Muskelgruppen einseitig belasten; es kommt zu Verspannungen.

Das PILATES-Training sorgt für den Ausgleich, denn es verhilft in erster Linie zu Haltungsbewusstsein, das den Körper in Balance bringt. Entscheidend beim PILATES-Training ist, es sollte Freude machen!

### **Was ist vom PILATES-Training zu erwarten?**

Wir lernen facettenreiche Übungen kennen, die dem Körper von Kopf bis Fuß nutzen, ohne ihn zu malträtieren. Die Muskeln werden auf sanfte Art gekräftigt. Die Beweglichkeit wird gefördert und dadurch die Körperhaltung verbessert.

Körper, Geist und Seele profitieren zugleich vom konsequenten Training. Allmählich lernt man auf die Signale des Körpers zu achten. In den Genuss des Nutzens kommt man allerdings nur, wenn man bereit ist, die Übungen so zu lernen, dass sie in Fleisch und Blut übergehen.

Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss sind die PILATES-Prinzipien und das Fundament seiner Trainingsmethode.

Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen.

Helga Krichel



## 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](http://www.dieter-wolf.de)**

Qualität und Frische  
aus Ihrer  
**Metzgerei** Erik  
Bühler



Bahnhofstraße 83  
78532 Tuttlingen  
Telefon 84 30



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

### **Jahr 2005 und Ausblick auf ein kleines Jubiläum.**

Bei uns Älteren gehört es dazu, ein vergangenes Jahr Revuepassieren zu lassen. Im vergangenen Jahr starteten wir erstmalig zu einem Ausflug, der uns nach Freiburg führte. Siehe Bericht im TSF-aktuell Oktober 2005. Den Jahresabschluss hielten wir mit einer kleinen Weihnachtsfeier in geselliger Runde.

Festzustellen ist, dass wir bereits im fünften Jahr zusammen sind und im Sommer 2006 ein kleines Jubiläum feiern können.

Wo ist bloß die Zeit hingekommen? Fünf Jahre sind vergangen, seit ich die Gruppe übertragen bekam. Nicht einen Augenblick habe ich diesen Schritt bereut.

Dass die wöchentliche Sportstunde ein wichtiger Bestandteil im Leben der Senioren ist, zeigt der Blick auf die Anwesenheitsliste.

Lustlosigkeit gehört garantiert nicht zu Gründen des Fernbleibens der Sportstunde. Leider blieben ernsthafte Er-

krankungen einzelner Teilnehmer nicht aus.

Den Betroffenen wird durch die Gruppe das Gefühl vermittelt, dass sie nicht vergessen sind. Das Wissen darum trägt garantiert auch zur Gesundheit bei. Das Zugehörigkeitsgefühl und die Harmonie der Seniorensportgruppe ist stark ausgeprägt. Das gelebte Miteinander und Füreinander für jeden eine Selbstverständlichkeit.

Als Übungsleiterin bin ich sehr stolz auf meine Gruppe. Voll und ganz kann ich mich auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verlassen. Nicht umsonst freue ich mich stets auf den Wochenbeginn und die Übungsstunde mit der Gruppe „Gesundheitssport“.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle für die Treue und Verbundenheit.

So kann Sport zum Erfolgserlebnis werden!

Helga Krichel



*Versöhnungskirche*

*Kirche in Nendingen*



*Kirche in Möhringen*

## Sportfreunde Combo

### Infotext Sportfreunde Combo

Sicherlich nicht alltäglich ist die Idee, in einem Sportverein eine Band zu integrieren. Doch Sportler sind sehr oft Musiker und umgekehrt. So auch Siegfried Hechtle, ehemaliger Vorstand der Tuttlinger Sportfreunde.

Von einem Konzert der südamerikanischen Sängerin Olivia Molina inspiriert, kam ihm die Idee zu Weihnachten mit anderen Musikern aus dem Verein ein akustisches Kirchenkonzert mit eben den Liedern von Molina zu spielen. Von Anfang an stand auch die Idee, sämtliche Einnahmen des Konzertes zu spenden. Das Konzept war ein großer Erfolg und die Konzerte zu Weihnachten wurden zum festen Bestandteil des Vereinslebens.

Im Jahr 2000 wurde die Leitung der Band von Patrick Brohammer übernommen. Erstmals bekam die Band einen festen Namen und heißt seit dem Sportfreunde Combo. Das Programm wurde erweitert und es wurden nun „Lieder von Weihnachten, Gott und der Welt“ gespielt.

Obwohl die Combo bis heute einen festen Kern an Musikern hat, die größtenteils Mitglied bei den Sportfreunden sind, wechselt das Line up jährlich. Nicht jeder hat immer die Zeit, dabei zu sein und auf der anderen Seite gibt es immer wieder Musiker, die Lust haben und unverbindlich einmal mitspielen möchten.

Für einen gewissen Reiz sorgt auch die Tatsache, dass nicht alle wirklich Musiker sind. Immer wieder gelingt es, Talente einzubauen, die sich bis dahin gar nicht in diesem Metier versucht haben.

Nach wie vor ist das wichtigste Ziel der Band, Spenden zu sammeln. Am liebsten setzen sie sich dabei für Projekte ein, die Kinder in aller Welt unterstützen. Inzwischen finden an 2 Adventssonntagen Konzerte statt, die beide immer voll besetzt sind. Doch darüber hinaus war man auch nach dem Jahrhundert Hochwasser 2002 und der Tsunami Katastrophe 2004 aktiv.

Folgende Projekte wurden u. a. bis Dato unterstützt:

- Shanti Leprahilfe, Nepal
- Nadjeschda Kinderheim, Kirgisien
- Kinderschutzbund Tuttlingen
- Phoenix - gemeinsam gegen sexuellen Missbrauch e. V., Tuttlingen
- World Vision
- Nepalhilfe „Haribol“
- Ärzte für die dritte Welt
- Laufend helfen e. V.
- Verein der Freunde von Kpandu, Ghana

## Der neue Pajero

# Nicht nur für Abenteurer

**3** JAHRE   
GARANTIE  
bis 100.000 km

Das Erfolgsrezept gegen  
Langeweile: Der neue  
Mitsubishi Pajero!



**Autohaus** **LEIBNER**   
Mitsubishi-  
Vertragshändler

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

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



## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

*Benczik, Alberto*  
*Heni, Christine*  
*Hintermeister, Angelika*  
*Jurj Carmen*  
*Kuhn, Nicole*  
*Maier, Alexander*  
*Maier, Ingrid*  
*Maier, Rainer*  
*Maier, Tabea*  
*Monopoli, Renate*  
*Moser, Marco*  
*Möller, Silke*  
*Müller, Patricia*  
*Scheuer, Stephanie*  
*Schwindling Andreas*  
*Seitz Nathalie*  
*Stärk, Walter*  
*Stehle, Barbara*  
*Vogt, Sabine*  
*Waitschull, Rita*  
*Wolf, Natascha*  
*Ziegler Inge*



## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

40 Sigrid Deutschkämmer	21.01.1966	65 Cvjeta Fritz	26.01.1941
40 Döne Karakaya	11.02.1966	70 Doris Frey	30.01.1936
40 Sieghart Krist	14.12.1965	70 Werner Krauss	27.10.1935
40 Michael Kühn	23.12.1965	70 Hellmut Ploss	09.01.1936
40 Conny Mattes	09.11.1965	70 Edelbert Weber	16.12.1935
40 Petra Schwarzfischer	16.02.1966	75 Max Grimm	12.12.1930
40 Jürgen Steinhof	27.12.1965	85 Ruth Irberg	27.01.1921
40 Edelgard Teufel	18.02.1966		
50 Renate Ams	23.12.1955		
50 Christina Blohmke	14.02.1956		
50 Renate Miksa	02.11.1955		
50 Kornelia Reichl	05.02.1956		
50 Sigrid Schlechter	19.01.1956		
60 Gisela Bold	22.01.1946		
60 Vera Gannuscio	08.01.1946		
60 Claus Haller	17.01.1946		



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 Siegwart Krist

Homepage: [www.fahrschule-krist.de](http://www.fahrschule-krist.de)

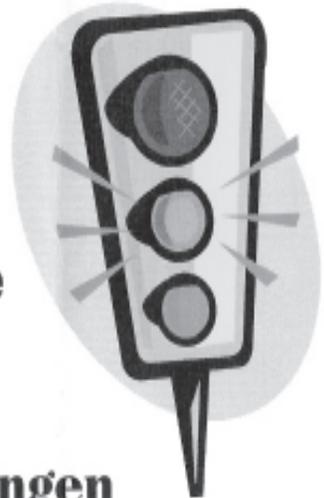
*Anmeldung und Info jederzeit möglich.*

**Tel. 07461/77788**

**Oberamteistr. 23 78532 Tuttingen**

**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**

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 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**

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](http://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  
 Übungsleiterin:     **Gisela Waizenegger**, Berliner Ring 15, Tuttlingen, Tel. 1 25 18

### **Funktionsgymnastik:**

Mittwoch            19.30-20.30 Uhr    Schildrain-Turnhalle  
 Übungsleiterin:     **Helga Krichel**, Kantstr. 13, 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                19.30 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**

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**, Brunntalstr. 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**, Kantstr. 13, Wurmlingen, Tel. 07461-77 03 14

## Trainingszeiten (siehe auch [www.tsftut.de](http://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- Kreislauftraining (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	<b>Rita Wäschle</b>	07461-46 05
Geübte	Mittwoch	15.30-17.00 Uhr	<b>Rebecca Eberhart</b>	07461-78 27 1
Kurs „Prävention“	Mittwoch	18.00-19.30 Uhr	<b>Elke Beiswenger</b>	07461-77 95 3
Geübte	Samstag	14.00-15.30 Uhr	<b>Werner Ries</b>	07461-67 34

**Treffpunkt:** Pizzeria Luigi, Balinger Str.

## Mitgliedsbeiträge

Kinder und Jugendliche	Euro 25,-	<b>Aufnahmegebühr</b>	
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,-	<b>Kündigungen sind nur zum Jahresende möglich.</b>	

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, Laufftreff = 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, Seniorensport = 18, Figur-Step = 19,
Problemzonengymnastik = 20

Weitere Personen beim Familienbeitrag:

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

Einzugsermächtigung für den Jahresbeitrag

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

(Unterschrift Mitgliedschaft)

(Unterschrift Bankeinzug)

## Sportfreunde-Song zum 40. Jubiläum

„Sportfreunde haben Power“

Musik: Billy Joel / Text: Paddy Brohammer

Wilhelm Rolf, Kocher, Heinz, Heinz Wahl, Eckes Baisch.  
Ebtsch Rolf, jung und alt, Fleckeisen alle Zeit.

Koloczek, Michel Beck, Hermann Wolf, Brohammer Rolf  
Greger Max, Manz kanns, Abschlussball, Eleganz.

Fischi, Mama Uschi Bro., liebe Gaby Gützkow, Dieter Keilbach Iron Man, Margitta Gerner  
Badmintän.

Huber Harald, Susi, Franziska Ramadani, Olaf Hummel immer Rummel, Peter Schmitt,  
superfit.

Ref. Sportfreunde haben Feuer, das wird immer brennen drum woll'n wir Euch nennen.  
Sportfreunde haben Power, schon seit 40 Jahren, das woll'n wir bewahren.

Walken mit Rebecca, für Yoga-Time ist Pfindel da,  
Tanzen mit der Showmenband, oder mit der Apre Band.

Schindler Ilse, Irmgard Weber, Marathon, Adrion, unser Charlie super Typ,  
seine Irmgard, großes Glück.

Ref. Sportfreunde haben Feuer, das wird immer brennen drum woll'n wir Euch nennen.  
Sportfreunde haben Power, schon seit 40 Jahren, das woll'n wir bewahren.

Kalle Haeger, Steckeler, Wolfgang Eppler, Silvia Noecker Familie Rothacker

Rebecca Martin, Oskar Martin, Angie Martin und Ralf Martin.  
Thomas Höll, Karl Burth, Jovan Dobos, Didi Knaak.

Ref. Sportfreunde haben Feuer, das wird immer brennen drum woll'n wir Euch nennen.  
Sportfreunde haben Power, schon seit 40 Jahren, das woll'n wir bewahren.

Tapal Bärbel, Vladimir, immer da, danke Dir, Waizenegger Gisela Aerobic Queen,  
wunderbar

Hechtle Sigi Superstar, vielen Dank, ist doch klar, Peter Hauser, Wolfgang Hayn, lassen ihn,  
nie allein.

Dr. Otto Tour de France, ohne Scherz, mit Edgar Nerz-Herz-Sport, Super Truppe,  
Klaus Mohr, super Suppe.

Georg Hellmann, Arved Pietsch, Helga Krichel, Run und Fun  
Sandra Palm und Papa Robert, TSF Combo.

Ref. Sportfreunde haben Feuer, das wird immer brennen drum woll'n wir Euch nennen.  
Sportfreunde haben Power, schon seit 40 Jahren, das wolln wir bewahren.

Herbert Alt, Priebe Klaus, Rudi Moll, Conny Tolk,  
Werner Freutel, Karl Burth, Iris Dürr, hab'n viel Erfolg.

Die letzte Strophe ist für die, welche wir vergessen hab'n,  
Auch Ihr habt wirklich viel bewegt und Euch voll ins Zeug gelegt.

Ref. Sportfreunde haben Feuer, das wird immer brennen drum woll'n wir Euch nennen.  
Sportfreunde haben Power, schon seit 40 Jahren, das woll'n wir bewahren.



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.**