

# TST AKTUELL

**Oktober 2006**



*Abteilung „Funktionsgymnastik“ bei ihrer Herbstwanderung*

**Tuttlinger Sportfreunde e. V. 1965**

# Wer sich bewegt, bleibt in Balance.

© HORNHAUSEN



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

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

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

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

## Inhalt

|                                                     |       |
|-----------------------------------------------------|-------|
| Ansichten - Einsichten                              | 2-3   |
| Herrenfußball                                       | 5     |
| Lauftreff                                           | 7-11  |
| Jahreshauptversammlung                              | 12-13 |
| Inline Skating                                      | 14-15 |
| Kinderturnen                                        | 17    |
| Nordic Walking                                      | 18-19 |
| Badminton                                           | 21    |
| Walking                                             | 22-23 |
| Funktionsgymnastik                                  | 25    |
| Senioren sport                                      | 26-27 |
| Yoga                                                | 28-29 |
| Runde Geburtstage                                   | 31    |
| Neue Mitglieder                                     | 31    |
| Vorstandschaft                                      | 33    |
| Erw. Vorstand + Ausschuß                            | 33    |
| Trainingszeiten                                     | 34-35 |
| Mitgliedsbeiträge                                   | 35    |
| Beitrittserklärung                                  | 36    |
| Änderungsmitteilung                                 | 36    |
| Einladung zum Weihnachtskonzert und Weihnachtsfeier | 37    |

## Impressum



Vereinsmitteilungen der TSF  
Auflage: 1200 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:   
E. Beiswenger, J. Dobos, L. Graf,  
A. Hellmann, O. Hummel,  
H. Krichel, O. Martin, H. Pfindel,  
D. Schöttle, S. Steinert, V. Tapal

Redaktionsschluß für die nächste  
TSF Aktuell-Ausgabe: 08.01.2007

**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



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

### Statistik

Winston Churchill soll gesagt haben: "Ich glaube nur an die Statistik, die ich selbst gefälscht habe." Churchill ist lange tot, sein Zitat wohl vergessen. Mit der Statistik ist es wie mit Beton: "Es kommt darauf an, was man daraus macht." Sitzt jemand mit einer Pobacke auf einer heißen und mit der anderen auf einer tiefgefrorenen Platte, hat er es statistisch gemütlich; in Wirklichkeit kann er aufgrund dessen tagelang nicht mehr sitzen.

Die Statistik sagt, wir sind nach Mitgliederzahl der sechstgrößte (Sport-)Verein in der Gesamtstadt. Das Mitgliederverhältnis zwischen dem größten Verein TG und uns beträgt 10 zu 4 (auf 10 TGler kommen 4 Sportfreunde). Bei den Mitgliedern über 18 Jahren kommen doppelt so viele, also schon 8 Sportfreunde auf 10 TGler.

In der Kernstadt waren wir lange der fünftgrößte Verein. Heute wären wir an sich der drittgrößte, wenn nicht die Statistik seit diesem Jahr den Deutschen Alpenverein mit allen Mitgliedern als Sportverein zählen würde. So sind wir "nur" der viertgrößte hinter TG, DAV und SC 04. Ob in unseren Vereinen viel oder wenig Sport getrieben wird, darüber sagt die Statistik natürlich nichts aus. Laufen 20 Leute nur zum Spaß oder als Kurs im Verein, sind sie statistisch keine Sportler.

Ähnlich sinnvoll sind Statistiken, welche in Form von Fragebogen politische und andere Projekte vorbereiten. Füllt man einen dieser vielfältigen und umfangreichen Fragebogen wahrheitsgemäß aus, kann man in derselben Zeit locker einen neuen Sportkurs konzipieren. Folgt dann noch eine Auswertungssitzung oder ein Workshop, ergibt die verwandte Zeit immerhin die Übungsstunden eines Monats beim Mädchenfußball oder Kinderturnen.



## Einsichten - Ansichten

Man braucht offenbar Statistik um modern zu sein. Also fange ich jetzt auch damit an. Unser Vorstand ist im Schnitt 46 Jahre alt. Die Mitglieder sind im Durchschnitt fast vier Jahre im Amt. Familiär sind 75 % verheiratet, darunter 100 % mit dem ersten Partner. Wir Vorstände haben durchschnittlich 1,4 Kinder; nehmen wir die angeheirateten dazu ergeben sich fast 1,7. Ob dieser Schnitt zutrifft oder höher ist, lässt sich zumindest mit statistischen Mitteln nicht erfassen.

Interessant ist auch, dass im Vorstand auf eine Frau drei Männer kommen. Bei den Mitgliedern kehrt sich das Verhältnis um: Auf sechs Damen kommen vier Herren. Ob dieses ungleiche Verhältnis dafür verantwortlich ist, dass auf knapp neun erwachsene Mitglieder ein Kind als TSF-Mitglied kommt, ist statistisch ungeklärt. Immerhin steht der Vorstand hier statistisch um etwa die Hälfte besser als die übrige Mitgliedschaft.

Der oben erwähnte Churchill hat auf die Frage, warum er so alt geworden sei, geantwortet: "No sports (kein Sport)". Ich schlage dagegen vor: "More sports, less statistics (mehr Sport, weniger Statistik)"! Und jetzt gehe ich zum Laufen!

Olaf M. Hummel,  
1. Vorsitzender



*Ausführung sämtlicher  
Maler- und  
Tapezierarbeiten*



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

## Herrenfußball



Jovan Dobos  
Abteilungsleiter  
J.Dobos@TSFut.de



Hallo liebe Sportfreunde,

Unser alljährlicher Bootsausflug mit Kapitän Kurt Alt fand wie in den letzten Jahren Anfang September statt. Mit tuckerndem Bootsmotor stachen wir in See. Unsere Fahrt ging von Ludwigshafen über Wallhausen nach Überlingen.

Das sehr kalte Bodenseewasser schreckte fast alle von einem erfrischenden Bad ab, doch zwei unerschrockene Baderatten pflegten die jahrelange Tradition und erfrischten sich in dem kühlen Nass. Nach dieser Erfrischung nahmen wir Kurs auf Wallhausen und stärkten uns mit Speis' und Trank. Spät in der Nacht fuhren wir, nach einem Bummel in Überlingen dann wieder nach Ludwigshafen zurück.

Bei unserem zweiten Ausflug in diesem Halbjahr fuhren in das Wander- und Skigebiet Montafon. Nachdem wir unser Gepäck an unserer Unterkunft abgegeben hatten, wanderten wir bei super Wetter und guter Stimmung Richtung Gipfelkreuz.

Die tolle Aussicht entschädigte uns für den anstrengenden Aufstieg. Ausgewertet verbrachten wir den Abend mit gemütlichem Beisammensein in unserer Hütte.

Am nächsten Tag machten wir uns nach dem Frühstück zum Abstieg bereit und kamen nachmittags wohlbehalten im Tal an.

Mit freundlichen Grüßen  
J. Dobos



# Andrea Hellmann

*Tuttlinger*  
**Kleiderpflege**

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



## Lauftreff



Oskar Martin  
Berichtserstatter  
O.Martin@TSFut.de



der IKG-Halle anzutreffen. Warten wir nun ab, bis Anfang Oktober beide Trainingsabende wieder bei der Sporthalle des IKG beginnen, was sich hinsichtlich des Freitags tut. Wird die Teilnahme unserer Lauftreffler so gering bleiben, nehmen wir den Freitagabend aus dem Programm. Es wäre schade!

### Liebe Lauftreffler/innen,

nachdem Euer Urlaub nunmehr zu Ende ist, geht es wieder mit neuem Schwung in den herbstlichen Alltag. Wir hoffen, Ihr habt nicht nur gefaulenzt, sondern Eure Glieder tüchtig bewegt, sei es beim Schwimmen, Bergsteigen, Wandern, Radfahren, sei es bei dem einen oder anderen Wettbewerb! Nachdem wir bei unserer Teilnahme am Run & Fun Spektakel zusammen mit den angeschlossenen Gränz-Bote-Läufern schöne Augenblicke erleben durften, können wir nun mit neuem Schwung unsere Übungsstunden machen.

Doch kommen wir gleich zu Anfang zu etwas Betrüblichem. Konnten wir vor dem 18. Juni dienstags am Hardtttrainingsplatz bis zu 45 Personen (natürlich mit den Gränzboteläufern) und nach den Run & Fun Tagen z.B. am 27. Juni, 23 Personen zählen, so blieb die Freitagabend-Trainingsstunde unser Sorgenkind. Manchmal war nur Arthur Wenkert und Euer Berichtserstatter an

TSF Jahreshauptversammlung. *Leider waren von der Lauftreffabteilung* nur 6 Personen anwesend, im Gegensatz zur Walkinggruppe: hier waren es 17 von 45 Gesamtanwesenden. So konnten die Fehlenden auch nicht das Lob von Olaf Hummel vernehmen. Dieser sprach von einer aktiven Abteilung, die durch ihre Teilnahme an Läufen, wie z.B. bei Run & Fun, und sogar an internationalen Veranstaltungen, den Verein bestens präsentiert! Zudem waren die Trainer für die Vorbereitung des Tuttlinger „Highlights“ allesamt Lauftreffler. Eine TSF – Jahresfeier findet 2007 nicht statt, Zuschüsse für Abteilungsausflüge werden gestrichen. Was uns im Moment nicht stört: Wir brillieren ohnehin nicht mit diversen Ausflügen und Festen! Wir laufen lieber und unterstützen anschließend die heimische Gastronomie!

### Run und Fun 2007

Kaum ist das diesjährige Event Geschichte, befassen sich die Organisatoren schon mit der Veranstaltung im nächsten Jahr. Termin ist der 16.

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

## Lauftreff

und 17. Juni. Für uns Lauftreffler sind zwei Änderungen wichtig. Im Donaustadion kommt beim Halbmarathon eine zusätzliche Erfrischungsstelle, beim Marathon wird ab Kilometer 37 die Streckenführung geändert. Die winklige Strecke war äußerst kräftezehrend am Schluß. Die Anzahl der Wasser- und Verpflegungsstellen wird erhöht. Bis km 30 alle 5 km, ab da jeden dritten Kilometer. Wer sich als Zugläufer für andere „opfern“ will, der melde sich per E-Mail:

[Anmeldung2007@RunUndFun.de](mailto:Anmeldung2007@RunUndFun.de).  
Zugläufer brauchen das Startgeld nicht zu entrichten!

### Aktivitäten

Kaum waren die müden Beine ausgeschüttelt, gingen einige Lauftreffler/innen wieder zur Sache. Am 1. Juli war der beliebte Möhringer Städtlelauf an der Reihe. Einen guten 10. Allgemeinplatz erzielte hier Dieter Keilbach mit 44:39 für die 10,2 km Strecke (sechs Runden mit Anstiegen) 3. Platz M 45. Den 1. Platz in der Klasse W 40 mit 52:42 schaffte Silvia Steinert. Auch bei der Waldlaufmeisterschaft in Renquishausen über 10 000 Meter liefen Arthur Wenkert in 44:10 und S. Steinert in 50:41 auf die Plätze 6 bei M50 und vier bei W40. Schon wieder ging unser „fastest Ironman“ von Tuttlingen, Dieter „Keile“ Keilbach in Frankfurt an den Start des Ironman-Triathlon. Und mit Erfolg! Dabei waren die äußeren Bedingungen alles andere als günstig. Zu-

erst wurde den Teilnehmern das Tragen der Neoprenanzüge wegen der hohen Wassertemperaturen versagt, dann gab es beim Radfahren ein fürchterliches Gewitter. Dies führte zu Stürzen, selbst bei den Favoriten, wie Lothar Leder. Zudem bremste der einsetzende Hagel die Radfahrer, und zu guter Letzt (oder schlechter) wurde den Läufern beim Marathon bei schwüler Hitze (36 Grad im Schatten) die letzte Kraft aus dem Körper gezogen. So gesehen war die Zeit von 12:30 Stunden für Dieter hervorragend! Man bedenke: nach den beiden vorangegangenen Disziplinen die 42,195 km noch in 4:09 Stunden zu laufen! Das schaffen viele nicht mal als Einzeldisziplin.

Nun zu unserer weiblichen Triathletin, unsere „Eisenfrau“ Angelika Straub. Nach ihrem Debut im letzten Jahr hat sie das „Triathlonfieber“ so richtig erfaßt. Und wir haben im Lauftreff zwei Vorgeigesportler! Am 16. Juli stellte sich Angelika in Klagenfurt dieser enormen sportlichen Herausforderung. Am viel besungenen Wörthersee fand die erste Disziplin, das 3,8 Kilometer lange Schwimmen statt. Gut, dass der diesjährige Sommer so warm war, so konnte sie Kräfte sparen. Etwas anstrengender war dann das folgende Radfahren. 2 mal 90 Kilometer am Wörther- und Faakersee entlang führte die Strecke. Dabei mussten insgesamt 1800 Höhenmeter überwunden werden. 35

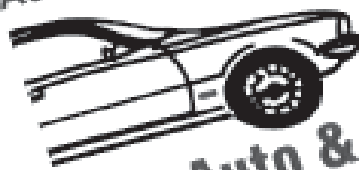
*Ristorante Pizzeria*

*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



## Lauftreff

Grad im Schatten und eine 12prozentige Steigung machten die Sache nicht leichter, doch konnte Angelika dabei noch die Karawanken und den türkisfarbenen See erkennen, wie sie



erzählte. Zumindest der abschließende Marathonlauf wies keine Hügel mehr auf, so dass mit letztem Mut und Augen zu und hindurch das Ziel in Klagenfurt von ihr erreicht wurde. Von den vollbesetzten Zuschauerrängen wurden die Triathleten frenetisch angefeuert und Angelika lief es beim Zieldurchlauf kalt und heiß den Rücken herab. Schon spricht sie wieder vom nächsten Jahr, vom im schweizerischen Rapperswil stattfindenden Ironman. In Klagenfurt lief Angelika Straub über eine Stunde schneller als im Vorjahr und erreichte den 9. Platz bei der Altersklasse Frauen über 50.

### Nachzutragen ist:

Arthur Wenkert ist noch beim Silberdistel-Cup tätig.

In Meßstetten erreichte er am 2.9.06 den 3. Platz AK/M55 in 48:53 Minuten für die 10.800 Meter. In Dresden liefen unsere Lauftreffler Hubert Grunenberg, „Keile“ Keilbach (3:12 Platz 3 M 45), Inge Höckele einen Marathon, Hubert erreichte in der M 60 den 4. Platz, Inge Höckele Platz 7 W 50 und Roswitha Grunenberg kam beim 10 Kilometer-Straßenlauf in der AK W60 auf Platz 5. Alle berichteten, dass der Kurs enorme Anstrengungen verursachte infolge des starken Windes und des holprigen Kopfsteinpflaster. Dazu war die Streckenführung bei den Brücken ein einziges auf und ab.

### Hinweis

Auch dieses Jahr wollen wir traditionsgemäß das Laufsportabzeichen über 2 Stunden Waldlauf gemeinsam erlangen. Wir denken an einen Samstag Ende Oktober/Anfang November mit dem Start am Hardtparkplatz. Beachtet bitte die Ankündigung in der Lokalpresse unter Tuttlingen-kurz und macht durch Mundpropaganda auch bei den mit uns im Frühsommer übenden „Gränzbote-Läufer/innen“ dies bekannt.

So, das wär's

Euer Oskar Martin



### **TSF setzt auf Sport und Kultur**

Mit einem stolzen Rückblick auf das Jahr 2005 begrüßte der 1. Vorsitzende Olaf Hummel fast ein halbes Hundert Mitglieder zur Jahreshauptversammlung der Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965 (TSF). In seinem Bericht erinnerte er an die sportlichen Leistungen des vergangenen Jahres. Er lobte insbesondere die Abteilung „Inline Skater“. Aus dieser Gruppe wurden bei der Sportlerehrung sowohl mehrere Jugendliche als auch der Weltklasse-Athlet Matthias Schwier mit Auszeichnungen der Stadt Tuttlingen gewürdigt. Mit Stolz würdigte der 1. Vorsitzende auch die „Lauftreffler“, die sich gemeinsam mit dem TSF-Hauptverein an führender Stelle bei „Run & Fun“ im Juni 2005 engagiert haben.

Eine hervorragende Jugendarbeit leistete die Abteilung „Badminton“ unter dem leider inzwischen verstorbenen Ralf Martin. Die Abteilung „Gesundheitssport“ in der Zusammenarbeit mit der Abteilung „Aerobic“ entwickelte sich ebenfalls gut. Dieser Sportbereich ist zunehmend gefragt und bildet einen künftigen Schwerpunkt im Verein. Ein Wermutstropfen, so der Vorsitzende, sei aber die dafür notwendige Raumkapazität. Man müsse hier auf Räume außerhalb des städtischen Eigentums zurückgreifen. Da er auf mittlere Sicht auch mit

Gebühren in den städtischen Räumen rechnen, müsse man über Kursgebühren und Beitragserhöhungen nachdenken. Dies gelte insbesondere deshalb, weil eine hohe Qualität des Angebots auch ausgebildete Übungsleiter verlange.

Außerordentlich sei auch die Mitarbeit der Abteilung „Walking“ im Verein, betonte Hummel. Diese Gruppe betreibe nicht nur ihren eigenen Sport sondern mache unter ihrem profilierten Leiter Peter Hauser auch weitergehende Angebote an alle Mitglieder des Vereins. Gemeinsame Wanderungen oder Grillfeste schaffen Zusammenhalt, sie bilden nach Meinung des Vorsitzenden das besondere Ambiente der TSF. Einen Schwerpunkt im kommenden Jahr sieht der Vorsitzende in der Entwicklung der „Ur“-Abteilung „Fußball“ und im stark wachsenden Mädchenfußball unter ihrem Trainer Thomas Höll.

2005 war für die Kultur im Verein ein besonderes Jahr. Zu seinem 40-jährigen Gründungsjubiläum hatte der Verein unter seinem Frontmann für Kultur, Rolf Brohammer, zu einer besonderen Gala-Veranstaltung in die Stadthalle geladen. Unter den Gästen dieses Abends waren auch etwa 30 Mitglieder und Angehörige aus der Gründungszeit der TSF. Dies, so Hummel, zeige die große Verbundenheit mit dem Verein.

## Jahreshauptversammlung

Im Jahr 2006 geht eine Ära im Vorstand zu Ende. Drei Mitglieder schieden aus. Veranstaltungsreferent Rolf Brohammer war seit den Anfängen als Fußballer Mitglied im Verein. Seit über 11 Jahren wirkte er im Vorstand als Verantwortlicher für Veranstaltungen und prägte die Kulturmarke „TSF“. Dazu, so Hummel, war und ist er ein exzellenter Laufsportler und repräsentiert den Verein bis heute im Stadtverband für Sport und bei „Run & Fun“. Beisitzer Edgar Nerz war ein verlässlicher Partner des Vorstands und großzügiger Sponsor. Geschäftsführerin Claudia Steckeler schließlich engagierte sich bei vielen Aktivitäten der Sportfreunde immer mit großer

Energie. Allen dreien dankte der Vorsitzende mit einem Geschenk.

Nach der Entlastung des Vorstands wählten die Mitglieder drei neue Vorstandsmitglieder des fast 800 Mitglieder starken Vereins. Gewählt wurden mit großer Mehrheit Elke Beiswenger zur Geschäftsführerin, Lothar Graf zum Veranstaltungsreferenten und Peter Hauser zum Beisitzer. Mit einer intensiven Diskussion über eine mögliche Beitragserhöhung und einem Schlusswort des Vorsitzenden endete die Hauptversammlung.

L. Graf



*v.l. Peter Hauser, Elke Beiswenger, Lothar Graf*

## Inline Skating



Thomas Storz  
Abteilungsleiter  
T.Storz@TSFut.de



### Inline Scating

Das Wetter hatte es fast schon zu gut gemeint mit den Speedskatern, die am letzten Juliwochenende ihre Baden-Württembergischen-Meisterschaften auf der einzigen Bahn im „Ländle“ in der Nähe von Nürtingen austragen konnten. Die dort ansässige TSuGV Großbettingen richtete die offenen Meisterschaften wieder hervorragend aus. Bei 35 Grad im Schatten hatten die 180 Sportler nicht nur gegen die starke Konkurrenz aus 4 Nationen zu kämpfen, sondern auch gegen die Hitze. Die Tuttlinger Sportfreunde waren in den Einzelwertungen mit einem Baden-Württembergischen Meistertitel, vier Vizemeistern und fünf dritten Plätzen wieder gut dabei.

Auch in den abschließenden Staffelwettbewerben waren die Kids erfolgreich. Die Staffel der Jugendlichen mit Miriam Kreiner und Anika Schöttle belegte den 2. Platz. Im stark besetzten Schülerfeld verpasste die Staffel mit Lisa Sommnitz, Vivian Schöttle und Tabea Maier knapp den Sprung aufs Treppchen und wurde gute Vierte.

Im einzigen Wettbewerb der Altersklassen, im 3000 m Lauf, holte Christel Kreiner souverän den Meistertitel. Für die Silbermedaillen sorgten Lena Sommnitz über 500 m und 3000 m, Lisa Sommnitz über 1000 m und Vivian Schöttle über die 200 m Distanz. Bronze ging an Max Kreiner über 5000 m und an Miriam Kreiner über 500 m und 3000 m. Lisa Sommnitz erreichte über 200 m den dritten Platz, genau wie Vivian Schöttle über die 1000 m Distanz. Im 3000 m Punkterennen ließ Max Kreiner der Konkurrenz keine Chance und erreichte den obersten Podestplatz. Für diese Disziplin, wie auch die Geschicklichkeitswettbewerbe wurden keine Baden-Württembergischen Meisterschaften ausgetragen. Die Ergebnisse zählen hier für die Altersklassenwertung im Ba-Wü-Inline Cup, daher sind auch die Läufer aus den anderen Landesverbänden berücksichtigt.

D. Schöttle



## Inline Skating

Gesamtergebnisse der offenen Baden-Württembergischen Meisterschaft aller Teilnehmer:

### **Schülerinnen B:**

9. Leonie Zeller (100 m 9., 300 m 7., Geschicklichkeit 9.)

### **Schülerinnen A:**

4. Lisa Sommnitz (200 m 6., 1000 m 4., Geschicklichkeit 1.)

5. Vivian Schöttle (200 m 4., 1000 m 6., Geschicklichkeit 3.)

10. Tabea Meier (200 m 7., 1000 m 8., Geschicklichkeit 17.)

### **Jugend weiblich:**

2. Lena Sommnitz (500 m 2., 3000 m 2., Geschicklichkeit 2.)

3. Miriam Kreiner (500 m 3., 3000 m 3., Geschicklichkeit 3.)

5. Anika Schöttle (500 m 4., 3000 m 6., Geschicklichkeit 5.)

13. Nina Maier (500 m. 13., 3000 m n.a.St., Geschicklichkeit 12.)

### **Junioren B männlich:**

2. Max Kreiner (4. Platz 5000 m, 1. Platz 3000 m)

### **AK 40 weiblich:**

1. Christel Kreiner (1. 3000 m)



## SPIELZEIT 06/07

|              |                                          |
|--------------|------------------------------------------|
| Sa. 21.10.06 | Geschwister Hofmann                      |
| Sa. 28.10.06 | Tabaluga und das verschenkte Glück       |
| Di. 07.11.06 | Fish                                     |
| Do. 09.11.06 | Kaya Yanar                               |
| Fr. 10.11.06 | The World Famous Glenn Miller Orchestra  |
| Di. 14.11.06 | Tintenherz – Das Musical                 |
| Mi. 15.11.06 | Jürgen von der Lippe                     |
| So. 19.11.06 | Lucia di Lammermoor                      |
| Di. 21.11.06 | Mord Nacht Mozart mit Herbert Feuerstein |

außerdem in  
dieser Spielzeit

Die Seer

The Machine performs Pink Floyd

Naturally 7

Martin Stadtfeld

## TICKETS & INFOS

Tickets sowie ein ausführliches Programm erhalten  
Sie in der Ticketbox, Tuttlingen, Königstr. 13,

Tel. 07461/910996  
[www.tuttlinger-hallen.de](http://www.tuttlinger-hallen.de)

STADTHALLE  
TUTTLINGEN



[www.see7.de](http://www.see7.de)

SPIELZEIT 06/07



## Kinderturnen



Silvia Steinert  
Übungsleiterin  
silvia-steinert@gmx.de

### Kinderturnen für 3- bis 6jährige

Wie allgemein üblich bei sportlichen Betätigungen beginnt auch das Kinderturnen mit Aufwärmen durch Bewegung in Form von laufen oder hüpfen. Danach beschäftigen wir uns mit Handgeräten wie Tennisring, Reifen und Seil, oder wir bilden eine lange Schlange und ziehen hintereinander her.

Viel Spaß bietet den kleinen Sportlern auch der Bau einer Kletterbahn. Einer hinter dem anderen klettern wir dann z. B. zuerst über einen kleinen Kasten, kriechen durch einen Tunnel, balancieren über eine lange Bank, springen vom Trampolin auf einen hohen Kasten und schließlich auf die Matte.

Kletterübungen am Barren oder am Kletterseil sind bei meinen 3- bis 6jährigen Sportlern auch eine sehr beliebte Übung. Zum Abschluß folgt grundsätzlich ein lustiges Spiel wie z. B. „Feuer Wasser Sturm“.

Wir haben gemeinsam immer viel Spaß. Allerdings darf die Gruppe höchstens 15 Kinder umfassen,

mehr sind einfach nicht zu beherrschen. Augenblicklich kommen immer 10 bis 12 Kinder. Die Anzahl variiert allerdings stark, weil immer wieder neue Kinder aus dem Kindergarten zum Schnuppern kommen.

Unterstützend sollten die Mütter oder Väter ihre Kinder während des Trainings begleiten und beim Auf- und Abbau helfen.

Im Zusammenhang mit der Förderung unserer Jugend bieten wir zukünftig auch Kinderfußball für 6- bis 12jährige Jungen an. Damit soll lediglich der Spaß am Kicken geweckt werden. Weiterhin beginnt am Donnerstag, dem 09.11.2006 ein Trainingskurs „Mutter Kind Turnen“ für Kinder ab 2 Jahren.

Silvia Steinert

Trainingszeiten in der Holderstöckle Turnhalle immer donnerstags:

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>Mutter Kind Turnen</b> | 2 bis 3J  |
| 16.00 bis 16.45 Uhr       |           |
| <b>Kinderturnen</b>       | 3 bis 6J  |
| 16.45 bis 17.30 Uhr       |           |
| <b>Kinderfußball</b>      | 6 bis 10J |
| 17.30 bis 18.15 Uhr       |           |

Anmeldungen bei Silvia Steinert,  
Kolpingweg 38, 78532 Tuttlingen  
Tel. 07461 / 78 02 31



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

### **Nutzlose Stöcke!**

So haben jetzt schon mehrere Zeitungen den Gebrauch und den Nutzen der Nordic-Walking-Stöcke in Frage gestellt. Ohne Frage, Nordic Walking als ästhetisch oder albern zu empfinden bleibt jedem selbst überlassen. Doch wenn zwei Stöcke genügen, Menschen in Bewegung zu bringen, ist das Gehen mit Stöcken über jeden Zweifel erhaben!

Längst haben Krankenkassen die heilende Kraft der Bewegung entdeckt. Ärzte und Kassen sind sich in einem Punkt einig: Bewegung tut gut! Nur: **Die richtige Technik muss sein!**

**Denn:** erst wenn der Stock in einem bestimmten Winkel - immer in der optimalen Stocklänge - eingesetzt wird, ist er ein effektives Trainingsgerät. Nur durch den Einsatz des Stockes in einem bestimmten Winkel erzielen die Arme eine gewünschte Vortriebskraft. Wenn der Stock zu steil eingesetzt wird, vermindert er die Möglichkeit des Schiebens. Damit sind oft Ausweichmanöver von Hand, Ellbogen und

Schultergelenken verbunden. Die natürliche Rotation ist eingeschränkt, was zu Rückenschmerzen beim Nordic-Walking führen kann. Langfristig ist die aufrechte Haltung beim NW mit einer der Schlüsselstellungen. Desweiteren ist auch die Bewegung nach hinten (Schubbewegung hinter dem Körper) für viele eine sehr schwierige Unterfangen. Viele brechen den Armschub schon auf Höhe des Körpers ab. Wer sich verbessern will, sollte sich auf jeden Fall einem geschulten Instruktor anvertrauen.

Der vierteljährliche Zusatzbeitrag für Mitglieder beträgt 12,00 Euro. Für Nichtmitglieder wird ein 10-stündiger Kurs für 45,00 Euro angeboten. Die Teilnahme an diesem Kurs kann bei den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme eingereicht werden. Je nach Kasse werden 60 - 75 % zurückerstattet.

Anmeldungen werden von Rita Wäschle (Tel. Nr. 07461/4605) entgegengenommen.

### **Rückschau:**

Dieses Jahr sind Teilnehmer aus unseren Nordic-Walking-Kursen „außer Konkurrenz“ einen Halbmarathon von Hausen im Tal nach Fridingen gelaufen.

Außer Konkurrenz deshalb, weil es dieses Jahr noch keine Disziplin „Nordic-Walking“ gegeben hat. Aus einer Laune heraus haben sich eini-

## Nordic Walking

ge Nordic-Walker zusammengefunden, die dann außer ihrer Trainingseinheit am Dienstag auch noch samstags gelaufen sind.

Zur Erklärung muss ich gleich dazu sagen: Es waren keine Halbleistungssportler, geschweige denn Sportler, sondern er waren Frauen, die einfach den Ergeiz hatten diese Entfernung zu meistern. Mit viel Spaß und Freude ging es ca. 3 Monate vor dem besagten Termin in die Endphase. Einige trainierten zusammen, manche alleine, aber alle hatten dasselbe Ziel: wir wollen diesen Halbmarathon, egal in welcher Zeit, schaffen!

Am Sonntag morgen um 7: 00 Uhr ging es dann los. Mit dem Bus fuhren wir nach Hausen im Tal. Auch der Nebel und das noch nicht sehr freundliche Wetter konnte unsere Vorfreude nicht wirklich mindern.

Nach dem spektakulären Start der Marathonläufer waren wir an der Reihe.

Eine halbe Stunde nach unserem Start kam dann die Sonne durch. Frische Luft und die Freude, uns bewegen zu können, taten ihr Übriges. Wir waren total motiviert!

In Beuron war eigentlich die erste Trinkstation. Da wir aber außer Konkurrenz gelaufen sind, gab es keine Getränke für uns! Aber was solls! Da wir sehr gut durchorganisiert waren und einen Begleiter (Franz Jünger) mit

dem Fahrrad dabei hatten, war das kein Problem. Als wir das Jägerhaus erreicht hatten, standen schon einige Flaschen gekühlten Mineralwassers für uns bereit. Nun stand der letzte und auch schweißtreibendste Teil unseres Halbmarathons bevor.

Die Sonne schien in der Zwischenzeit unermüdlich. Ab der Ziegelhütte hatten wir einige Probleme mit unserem Durchhaltevermögen!! Doch unser Coach hat uns unermüdlich angespornt und uns immer wieder mit frischem Wasser versorgt. Nach 3 Stunden und 32 Minuten waren wir am Ziel!!! Keine Zeit für Rekorde, aber ein Rekord für jeden von uns persönlich. Nach ausreichendem Dehnen sind wir auf ein kühles Radler und auf einen frischen Salat eingekehrt.

Fazit aller Teilnehmer: **Nächstes Jahr sind wir wieder dabei!**

**Ab dem kommenden Jahr ist diese Disziplin ein Bestandteil von „Run & Fun“.**

Am Sonntag, dem 17. Juni 2007 wird der Walking-Wettbewerb, der auch für Nordic-Walker gilt um 11:30 in Fridingen starten und in Tuttlingen auf dem Marktplatz enden. Wer Lust hat, mit uns diesen Halbmarathon zu Laufen, kann ab Februar mit uns zu trainieren beginnen. Anmeldungen bitte bei Elke Beiswenger (07461/77953 nach 20:00 Uhr).

Elke Beiswenger



## 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



**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

## Badminton

### Abteilungsbericht Badminton

Wir alle sind bestürzt über den plötzlichen Tod unseres Abteilungsleiters Ralf Martin. Wir haben einen guten Freund, Sportkameraden und ein engagiertes Vereinsmitglied verloren.

Für uns hat sich natürlich die Frage gestellt, wie es weitergehen soll. Können wir den Verlust vor der kommenden Runde kompensieren? Wird Ralfs Frau Christina der Mannschaft zur Verfügung stehen? Wer leitet die Abteilung weiter? In einer kurzfristig anberaumten Sitzung hat sich Claudius Hilzinger bereit erklärt, die Abteilung kommissarisch bis zum Frühjahr zu leiten. Er wird unterstützt von Jens Storz und Andrea Hellmann. Ich denke gemeinsam werden wir es schaffen. Auch Christina wird uns in der Runde unterstützen. Somit haben wir

trotz allem eine Basis für unsere Abteilung und Mannschaft geschaffen.

Bei unseren Heimspielen hoffen wir auch auf die Unterstützung des Publikums. Wir würden uns daher über regen Besuch durch interessierte Zuschauer an den folgenden Terminen in der **Kreissporthalle** sehr freuen:

**18.11.06, 25.11.06,  
20.01.07, 27.01.07**

Alle Spiele beginnen jeweils um 15.00 Uhr.

Wir hoffen, auch in der kommenden Saison den Klassenerhalt zu schaffen und vielleicht in der nächsten Saison wieder eine 2. Mannschaft melden zu können.

Andrea Hellmann

Keiner wird gefragt, wann es ihm recht ist,  
Abschied zu nehmen von Menschen,  
Gewohnheiten, sich selbst.  
Irgendwann plötzlich heißt es,  
damit umzugehen, ihn auszuhalten,  
anzunehmen, diesen Abschied,  
diesen Schmerz des Sterbens.

**Ralf Martin**

Durch Deinen plötzlichen Tod verlieren wir einen Sportkameraden, Freund und lieben Menschen. Du hinterlässt bei uns eine große Lücke.  
Wir werden Dich sehr vermissen.  
Unsere herzliche Anteilnahme gilt besonders Dir, Christina, und Eurer Familie.

**Tuttlinger Sportfreunde**  
Abteilung Badminton  
Vorstand und Ausschuß





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

### **Walking „Just for Fun“**

ist das Motto unserer Gruppe. Wir lieben nicht nur die sportliche Bewegung, sondern auch die Geselligkeit. Ursächlich für die Gestaltung unserer Trainingsabende sind nicht nur Irmgard und Karlheinz Adrion. Nahezu unsere ganze Gruppe steht hinter diesem Konzept und daraus leiten sich offensichtlich Erfolg und Zusammenhalt unter den Beteiligten ab. Stolz und mit Freude können wir immer wieder beobachten, dass Schnupper-Gäste bei uns schon am ersten Abend integriert sind und nach wenigen Wochen bereits ihren Mitgliedsantrag einreichen.

Dies haben wir nicht zuletzt unserem Trainer Peter Hauser zu verdanken. Er steht für Integration und Zusammenhalt innerhalb der Walking Gruppe. Als treibende Kraft für TSF-Aktivitäten hat er oft schon Projekte zugesagt, bevor die notwendigen Helferinnen und Helfer aus unseren Reihen von ihrem Glück wissen. Seine ausgeprägte Liebe zur Gastronomie hat schon zu manchem Arbeitseinsatz

der Walker geführt, als Beispiele seien hier genannt Stadtfest, „Run & Fun“ und TSF-Grillfest. Geschäftstüchtig finanziert Peter mit einem eingespielten Team auch unsere jährliche Weihnachtsfeier durch gastronomische Aktivitäten bei den beiden privaten Konzerten der Tuttlinger Oldtime-Jazzfreunde. Im Namen von Peter Hauser möchte ich an dieser Stelle allen beteiligten Walkerinnen und Walkern ganz herzlich für ihre ehrenamtlichen Einsätze danken.

Unsere Walkinggruppe trifft sich montags am Sängersteg beim Stadtgarten, im Sommer um 19.30 Uhr, im Winter um 19.00 Uhr. Schnupper-Gäste sind an unseren Treffpunkten immer willkommen. Mit etwa 15 bis 20 Walkerinnen und Walkern starten wir dann bei nahezu jedem Wetter entweder unsere Standard-Route Richtung Umläufle, Gewerbeschule, Tennisplatz, Freibad und gehen auf der nördlichen Donauseite bis zur letzten Brücke im Koppenland. Dort wechseln wir auf die andere Donauseite und „walken“ auf dem direkten Weg entlang der Donau zurück zum Ausgangspunkt. Unsere Schnellsten benötigen dazu etwa 45 Minuten. Schwächere Walker können eine Abkürzung über eine der früheren Donaubrücken nehmen.

In den Sommermonaten nutzen wir die herrliche Natur rund um Tuttlingen und wählen wechselnde Routen und

## Walking

Startplätze. Vom Hardtparkplatz zur Wellingtonie oder vom Mattsteig-Parkplatz zum Leutenberg. Die Schönheiten des Rußbergs genießen wir ebenso wie den Weg im Donautal nach Möhringen oder im Eltatal nach Wurmlingen. Geänderte Treffpunkte werden am selben Tag im Gränzbote unter „Tuttlingen kurz“ bekanntgegeben oder in einer organisierten Kette als Telefonrundruf verbreitet.

Der Abschluß eines jeden Trainingsabends in geselliger Runde ist inzwischen fester Bestandteil unserer Aktivitäten. Geburtstagskinder unter uns laden gelegentlich nach dem Walken zu einem kleinen Stehempfang mit Sekt im Grünen oder im Schnee ein, selbst regnerisches Wetter kann uns daran nicht hindern. Wir bauen einfach unseren TSF-Pavillion über unserem Partytisch auf.

Als in Geselligkeit erfahrene Gruppe haben wir das diesjährige TSF-Grillfest für den ganzen Verein organisiert. Über unsere Walkingfreundinnen Renate Ams und Doris Grigoleit konnten wir in Jörglensteig das Freizeitgelände der Tuttlinger „Altpietistischen Gemeinde“ nutzen. Dort stehen neben einer Hütte mit Terrasse ein WC mit fließendem Wasser, eine Grill-Feuerstelle, ein Sportplatz und genügend Platz für Tische und Bänke in einem geschützten Steinbruch zur Verfügung. Peter Hauser

und ich möchten uns auf diesem Weg ganz besonders bei der Familie unserer Walkingfreundin Renate Ams bedanken. Karl-Heinz, Sohn Michael und Tochter Conny (unser jüngstes Walking-Mitglied) haben die komplette Technik in Form von Beleuchtung und Beschallung perfekt realisiert und sämtliche Transportprobleme gelöst. Weitere Helferinnen und Helfer unserer Walkinggruppe haben Biergarnituren und die Bewirtung vorbereitet. Mit Pavillions haben wir uns unabhängig vom Wetter gemacht. Für ausreichende Verpflegung hat unser Hobbygastronom Peter Hauser natürlich gesorgt. Weitere fleißige Hände haben den zugehörigen Service dazu abgewickelt. Allen Beteiligten sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Bedauerlicherweise haben allerdings nur sehr wenige TSF-ler aus anderen Abteilungen unser Grillfest-Angebot angenommen, daher mein Aufruf an alle TSF-ler: **„legt eure Hemmungen ab und pflegt zukünftig mit uns die Geselligkeit in der TSF-Gemeinschaft“.**

Wir Montagswalker bleiben unserem Motto treu: Sport beim TSF „Just for Fun“.

Lothar Graf



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

**Edelstahlrohre**

Rudolf Manz Edelstahl GmbH

Ehrenbergstraße 45 – 47 · 78532 Tuttlingen/Württemberg

Telefon (0 74 61) 96 01-0 · Telefax (0 74 61) 96 01-25



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



ADTV

## Funktionsgymnastik

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



### **Raus aus dem Turnhallenmief und hinaus in Gottes schöne Welt ... so hieß die Devise kurz vor Beginn der Sommerferien.**

Ein heißer Juliabend war es, als sich zwei Dutzend Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Funktionsgymnastik am vereinbarten Treffpunkt einfanden, um gemeinsam den Leutenberg zu erwandern. Helga Krichel staunte nicht schlecht und war hocherfreut über die große Resonanz, den Mittwochabend einmal anders gestalten zu können. Während bei den Übungsstunden Konzentration an erster Stelle steht, konnte jetzt nach Herzenslust geplaudert werden, was auch ausgiebig getan wurde. Schließlich sind Kontakte über die

Übungsstunde hinaus erstrebenswert. Nicht umsonst nennt sich unser Verein T S F (Tuttlinger Sportfreunde).

Einige Teilnehmer, die Übungsleiterin eingeschlossen, kannten diese wunderschöne Wandermöglichkeit in und um Tuttlingen herum noch nicht. Beim Christkindleek angekommen nutzten wir die Verschnaufpause, um die herrliche Aussicht ins Donautal zu genießen. Hierbei entstand auch das Erinnerungsfoto.

Zurück ging's auf einem der unzähligen Rundwege hinunter in Richtung Restaurant Intermezzo zum Abendessen. Ein angenehmer Ausklang bei hervorragendem Speisenangebot und guten Gesprächen ließ uns erst zu später Stunde aufbrechen.

Helga Krichel



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



### Freude und Leid liegen nahe beieinander!

**Freude** erfuhren wir, als wir uns kurz vor den Sommerferien zu unserem Jahresausflug aufmachten. Auch in diesem Jahr hatten wir uns einen wunderschönen sonnig-heißen Tag ausgesucht. Unser Ziel lag im romantisch gelegenen Kinzigtal.

Natürlich reisten wir auch diesmal mit der Bahn. Allein die Schwarzwaldstrecke zu erleben ist durch ihre 38 Tunnels eine Reise wert. In Haslach angekommen, der Geburtsstadt des Heimatdichters Heinrich Hansjakob, wurden wir am Bahnhof vom Stadtführer, Herrn Krafczik, empfangen. Viele von uns kannten die Kleinstadt Haslach nur vom Durchfahren. Neugierig und in froher Erwartung, was dieser Ort zu bieten hat, schlossen wir uns unserem Stadtführer an, der uns kompetent durch die schmucken Gässchen der Altstadt führte. Liebevoll restaurierte Häuser verleihen dem Städtchen einen gewissen Zauber, so dass man sich auf der Stelle ins Mit-

telalter versetzt fühlte, wären da nicht die unzähligen niedlichen Läden, die zum kaufen animieren. Vieles gab es in diesem geschichtsträchtigen Ort zu erfahren und zu entdecken.

Eine nahezu zweistündige Stadtführung, die wir alle als kurzweilig empfanden, machte nicht nur müde sondern auch hungrig. Unser Mittagessen schmeckte hervorragend und brachte uns die Lebensgeister wieder zurück, denn wir hatten noch einen Fußmarsch zum Haus des Heinrich Hansjakob, das etwas außerhalb der Innenstadt in einem wunderschönen Garten mit altem Baumbestand liegt, vor uns.

Bevor wir über das Leben und Wirken des Dichters und Pfarrers Heinrich Hansjakob hörten, fanden wir uns zum Gruppenbild zusammen. Danach lechzten unsere Zungen nach einer Kaffeepause, die wir uns natürlich in einem Cafe, auf dem Weg zum Bahnhof, genehmigten. Am Spätnachmittag traten wir vergnügt die Heimreise an. Wir sind uns alle einig, dass öfter Ausflug sein sollte.

**Leid** erfuhren wir, als uns die Hiobsbotschaft erreichte, dass unsere Edith Meinck verstorben ist. Betroffenheit machte sich in der ersten Gymnastikstunde nach den Ferien breit. Ein wertvoller Mensch, stets hilfsbereit und mit sonnigen Gemüt, wurde uns genommen. Edith wird uns



## Seniorensport

nie mehr zum Lachen bringen. **Wir sind sehr traurig!**

Dass sich die Gruppe geschlossen zur Trauerfeier für Edith Meinck ein-

find, war für uns alle selbstverständlich. Wir werden Edith nicht vergessen.

Helga Krichel



*Wir trauern um*

# Edith Meinck

*die am 31. August 2006 im Alter von 74 Jahren  
verstorben ist.*



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

### **Yogagruppen auf den Spuren des Wasserrätsels!**

Die Yogagruppen starteten am 13. Sept. zum 2. Halbjahres Kurs. Ein sehr interessantes auch zukunftsorientiertes Thema (die Chakren) sorgte überaus für gute Einstimmung für diesen weiteren laufenden Yogakurs.

Zum Yoga Halbjahresabschluss nahmen sich die beiden Yogagruppen ein für viele noch unbekanntes Ziel vor: die Lippachmühle mit einer Wanderung durch das Schäfertal und Erkundung der Wasserquelle Schäferbrunnen.

Die Gruppen wählten für sich unterschiedliche Tage aus, so startete die 1. Gruppe am Freitag, dem 9 Juni. Wegen einer Strassensperrung und einer Heubergumleitung verschoben sich die Eckzeiten der Planung, hinzu kamen noch die Fussball - Weltmeisterschaftsspiele! Zur guten Einstimmung mit Sekt sorgte Peter Goll für eine Überraschung, denn nachträglich ließ er uns an seinem 60. Geburtstag teilhaben. Das Wetter zeigte zwar keine hochsommerli-

chen Temperaturen an, doch war es angenehm warm, wir konnten sogar einen Freisitz an der Lippachmühle einnehmen, ohne uns zu unterkühlen. Doch bevor wir zum gemütlichen Teil übergingen, unternahm die Gruppe eine Wanderung durch das Schäfertal zu der Schäfertalquelle und dem Biotop. Nur wenige kannten diesen Weg sowie auch die idyllische Umgebung und der schön gestalteten Grillplatz. Vorort waren Kneippanwendungen wie Arm- und Fussbäder angesagt, des weiteren kosteten wir von dem Quellwasser.

Nicht jedes Wasser ist immer nur weil es aus einer Quelle sprudelt gleich ein Heil- oder Tafelwasser. Wir testeten das Wasser kinesiologisch nach vielen Kriterien und Eigenschaften aus, so wie ganz früher die Azteken (Mayas) das Wasser nur dann getrunken haben, wenn sich der kinesiologische Test auch positiv erwies. Ich hatte auch vorsorglich meine Bioantenne mitgenommen. Mit dieser Möglichkeit ließen sich noch energetisch schnellere Ergebnisse feststellen. Ich darf hinzufügen, dass dieses Gerät keine wissenschaftliche Untersuchungen ersetzen kann, denn dafür gibt es Institute. Doch ist man heute schon weit mehr aufgeschlossen als noch vor 10 Jahren. Man denke nur an den japanischen Wissenschaftler A. Emoto, der durch seine Wasserbilder erstaunliche Entdeckungen gemacht hat! Für viele ist es unbegreiflich, von einem rechts- oder linksdrehenden

## Yoga

Wasser zu sprechen! Man könnte so dem Wasserrätsel noch weitere Fragen stellen, doch das würde den Rahmen sprengen. Nach reichlichen äußeren und innerlichen Wasseranwendungen begab sich die Gruppe auf dem Höhenweg vorbei am Naturdenkmal „Allensbacher- Hof – Linde“, dort ließen wir uns noch von dem ältesten Baum im Landkreis Tuttlingen (Pflanzjahr um das Jahr 1450) inspirieren.

Nach einer wunderschönen Rückwanderung zur Lippachmühle trafen wir uns abschließend noch zum gemütlichen Ausklang. Der Richtigkeit halber sei darauf hingewiesen, dass nur die 2. Gruppe den Höhenweg zurück zur Lippachmühle wählte.

Da die 2. Gruppe, schon ein paar Tage früher die gleiche Route gelaufen ist, deckten sich viele Begebenheiten mit der 1.

Gruppe, meistens sagen doch Bilder mehr aus als Worte.

Nicht zu vergessen und traditionell führte die 2. Yogagruppe schon zu Jahresbeginn eine Neujahrswanderung durch. Schon für viele Jahre war immer eine

Wanderung von Tuttlingen zum Witthoh im Programm. Willkommen war dieses Mal ein Wechsel. Die Gruppe unternahm eine Nachtwanderung am 14. Jan. von Wurmlingen aus, über Günthers Glühwein-Garten, weiter entlang dem Wanderweg Rußberg zur Gaststätte Krone. Bei frostigen Temperaturen, mit einem kaum beschreibbaren leuchtenden Vollmond und reichlich Schnee, erreichten wir das Ziel. Eine urige Gaststätte mit deftiger Speisekarte sorgte für einen gemütlichen Abend. Nicht zu vergessen, der begleitende Vollmond bei unserer Rückwanderung mit knirschendem Schnee, war einmal eine andere spirituelle Naturerfahrung. Ich darf hier beiden Gruppen für die gute Gruppenharmonie danken!

Heinz Pfindel



## Der neue Pajero

# Nicht nur für Abenteurer

**3** JAHRE   
GARANTIE  
bis 100.000 km

Das Erfolgsrezept gegen  
Langeweile: Der neue  
Mitsubishi Pajero!



**Autohaus**  **Mitsubishi-**  
**LEIBNER**  **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!

Cinardo, Christian  
 Elsner, Melanie  
 Elsner, Theresia  
 Funk, Ingo  
 Götting, Alexander  
 Götting, Natalia  
 Güthinger, Doris  
 Hauser, Elisa  
 Junt, Samira  
 Kerek, Judidh  
 Kurcinak, Helena  
 Lauer, Verena  
 Lederer, Ute  
 Manz, Laura  
 Mattes, Melanie  
 Mußnug, Christina  
 Mußnug, Claudius  
 Mußnug, Madeleine  
 Mußnug, Manfred  
 Mußnug, Manuel  
 Ramizi, Valentina  
 Rudolf, Carina  
 Schaz, Anja  
 Stenzel, Michaela

Ulmschneider, Karina  
 Vogel, Hans  
 Zametica, Lejla  
 Zeller, Annett  
 Zeller, Leonie  
 Zeller, Uwe



## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

|                      |            |                       |            |
|----------------------|------------|-----------------------|------------|
| 40 Sabine Beck       | 05.10.1966 | 65 Walter Martin      | 28.06.1941 |
| 40 Wolfgang Erb      | 22.06.1966 | 65 Ilse Schindler     | 16.09.1941 |
| 40 Christoph Götting | 27.09.1966 | 65 Ingrid Storz       | 11.09.1941 |
| 40 Klaus-Dieter Hein | 25.06.1966 | 65 Rolf-Jürgen Stöbel | 28.06.1941 |
| 40 Georg Hellmann    | 24.06.1966 | 65 Sigrid Zapf        | 19.06.1941 |
| 40 Angelika Schwarz  | 02.07.1966 | 70 Horst Bornemann    | 06.08.1936 |
| 40 Helge Winkler     | 02.07.1966 | 70 Gerlinde Martin    | 02.07.1936 |
| 40 Silke Wittenberg  | 04.09.1966 | 70 Marlene Matt       | 02.06.1936 |
| 50 Winfried Gfröhrer | 15.06.1956 | 75 Hans Fleckeisen    | 18.09.1931 |
| 50 Monika Honeker    | 22.08.1956 | 75 Hildegard Huber    | 07.08.1931 |
| 50 Gabriele Knittel  | 24.06.1956 | 75 Maria Jeschke      | 24.09.1931 |
| 50 Sabine Pechar     | 01.09.1956 | 75 Ruth Thoms         | 11.06.1931 |
| 50 Karl Sattler      | 23.08.1956 |                       |            |
| 60 Karlheinz Adrion  | 29.09.1946 |                       |            |
| 60 Gerd Haunstetter  | 11.08.1946 |                       |            |
| 60 Heinz Pfindel     | 10.09.1946 |                       |            |
| 65 Heidi Bornemann   | 02.10.1941 |                       |            |
| 65 Krimhild Hugger   | 20.08.1941 |                       |            |
| 65 Doris Maier       | 15.08.1941 |                       |            |





Wer bei Fahrrädern (nicht)

**durchblickt**

kommt am besten zu uns.



Und wer beim Fahrradauf richtig sparen will

**kommt sowieso!**



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

# Fahrschule Sieghart Krist

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

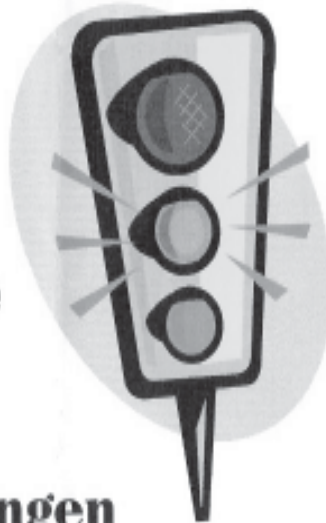
Anmeldung und Info jederzeit möglich.

**Tel. 07461/77788**

**Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen**

**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: Elke Beiswenger**

Balinger Str. 29, Tuttlingen

E.Beiswenger@tuttlinger-hallen.de

Tel. 07461-77 95 3

**Schriftführerin: Rebecca Martin**

Mohlstraße 108, Tuttlingen

R.Martin@tsftut.de

Tel. 07461-41 80

**Veranstaltungsref.: Lothar Graf**

Krähenstraße 9, Tuttlingen

L.Graf@t-online.de

Tel. 07461-71 78 8

**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: Peter Hauser**

Eßlinger Straße 29, TUT-Möhringen

peter126hauser@aol.com

Tel. 07461-78 64

## 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

**Badminton: Claudius Hilzinger**

Brunnentalstr. 144, Tuttlingen

Tel. 07461-76 08 911

**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: Ritta Wäschle**

Klippeneckstr. 14, Tuttlingen

Tel. 07461-46 05

## Ausschuß

**Georg Hellmann**

Nelkenstraße 38, Tuttlingen

Tel. 07461-77 27 4

**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  
 Oktober - April                Donnerstag    20.30-22.00 Uhr    IKG-Sporthalle  
 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:            **Claudius Hilzinger**, Brunnentalstr. 144, Tut, Tel. 07461-7608911  
 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  
                                       **Jens Storz**, Hasenweg 8, Tuttlingen, Tel. 07461-7 111 6

### 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  
 November-März            Montag            16.00-17.30 Uhr    IKG-Sporthalle  
 Übungsleiter:                **Thomas Höll**, Kolpingweg 54, Tuttlingen, Tel. 0170-5862989

### Lauftreff:

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

### Walking:

Montag                      19.00 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

### Mutter Kind Turnen

Donnerstag    16.00-16.45 Uhr    2-3 Jahre Holderstöckle-Turnhalle  
**Kinderturnen**            Donnerstag    16.45-17.30 Uhr    3-6 Jahre Holderstöckle-Turnhalle  
**Kinderfußball**            Donnerstag    17.30-18.15 Uhr    6-10 Jahre Holderstöckle-Turnhalle  
 Übungsleiterin:            **Silvia Steinert**, Kolpingweg 38, 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**, Donaustraße 9, Tuttlingen, Tel. 07461-9102367  
 Mittwoch 20.15-21.15 Uhr Schildrain-Turnhalle  
 Übungsleiterin: **Franziska Ramadani**, Duttentalstr. 42, TUT, Tel. 07461-16 59 85

### Inline Skating:

Inlinetreff Samstag 13.00-16.00 Uhr Stadionsporthalle  
 Trainer: **Alwin Wax**, Antoniusstr. 1, Nendingen, Tel. 07461-78 771  
 Training Samstag 13.00-16.00 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

**Step-Mix:** Donnerstag 18.15-19.45 Uhr Holderstöckle-Turnhalle  
 Übungsleiterin: **Isa Brückler**

**Figur-Step** Donnerstag 19.00-20.00 Uhr Holderstöckle-Turnhalle  
 Übungsleiterin: **Isa Brückler**

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

### Nordic Walking: Treffpunkt: Pizzeria Luigi, Balinger Str.

|                   |          |                 |                         |               |
|-------------------|----------|-----------------|-------------------------|---------------|
| Senioren/Anfänger | Montag   | 16.30-18.00 Uhr | <b>Rita Wäschle</b>     | 07461-46 05   |
| Geübte            | Mittwoch | 15.00-16.30 Uhr | <b>Rebecca Eberhart</b> | 07461-78 27 1 |
|                   |          |                 | <b>Werner Ries</b>      | 07461-67 34   |
| Anf./Fortgeschr.  | Samstag  | 14.30-16.00 Uhr | <b>Elke Beiswenger</b>  | 07461-77 95 3 |
|                   |          |                 | <b>Werner Ries</b>      | 07461-67 34   |

### Wassersportgymnastik:

Mittwoch 11.45-12.30 Uhr TUWAS bei der gelben Rutsche  
 Übungsleiterin: **Helga Krichel**, Kantstr. 13, Wurmlingen, Tel. 07461-77 03 14

## 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, 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,  
Step-Mix = 20

Weitere Personen beim Familienbeitrag:

Vorname:                      Geburtstag:      Abt-Nr:      Beruf:

.....

.....

.....

.....

.....

Einzugsermächtigung für den Jahresbeitrag

Bankname: ..... Anschrift: .....

BLZ: ..... Konto-Nr.: .....

Kontoinhaber: .....

(Unterschrift Mitgliedschaft)

(Unterschrift Bankeinzug)



# **Weihnachtskonzert**

## **der TSF – Combo und**

### **Weihnachtsfeier**

Liebe Mitglieder und Freunde der Tuttlinger Sportfreunde e. V. 1965,  
zu unserem traditionellen Weihnachtskonzert zu Gunsten des Vereins  
„Freunde von Kpandu“, laden wir Euch ein auf

**Sonntag, den 10. Dezember 2006, 17.00 Uhr**  
**Angerhalle Möhringen.**

Im Anschluss an das Konzert, ab ca. 18.30 Uhr, veranstalten wir für unsere  
Mitglieder und Freunde eine Weihnachtsfeier. In beschaulicher und fröhlicher  
Runde wollen wir den Abschluss des Vereinsjahres genießen.

#### Mitwirkende:

|                  |                                       |
|------------------|---------------------------------------|
| Adrion, Charlie  | Gesang                                |
| Akman, Hakan     | Percussion                            |
| Brohammer, Paddy | Gesang, Gitarre, Ukulele, Bass, Banjo |
| Brohammer, Uschi | Gesang                                |
| Burkert, Andy    | Gesang, Gitarre                       |
| Huber Carmen     | Querflöte                             |
| Mattes, Gerhard  | Bass                                  |
| Mattes, Tina     | Querflöte                             |
| Muñoz, Dolores   | Gesang                                |
| Muñoz, Melanie   | Gesang                                |
| Muñoz, Miriam    | Gesang                                |
| Muñoz, Neomi     | Gesang                                |
| Steiner, Otto    | Gesang, Gitarre, Mandoline, Dobro     |
| Wiest, Claus     | Schlagzeug                            |

Die Veranstaltung endet gegen 21.00 Uhr oder dann wenn die letzten gehen  
und aufräumen.

Auf regen Besuch bei Konzert und Weihnachtsfeier freuen sich  
Vorstand und Ausschuss