

# TST

# AKTUELL

## Februar 2007



*Tuttlinger Nachwuchs belegte komplett das Siegerpodest in Donaueschingen*

**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

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Ansichten - Einsichten   | 2-3   |
| Kommentar - Kursgebühren | 4     |
| Badminton                | 5     |
| Lauftreff                | 7-13  |
| Inline Skating           | 14-17 |
| Walking                  | 18-19 |
| Walking                  | 22-23 |
| Funktionsgymnastik       | 21    |
| Hallensporttag           | 22-23 |
| Yoga                     | 24-25 |
| Runde Geburtstage        | 27    |
| Neue Mitglieder          | 27    |
| Vorstandschaft           | 29    |
| Erw. Vorstand + Ausschuß | 29    |
| Trainingszeiten          | 30-31 |
| Mitgliedsbeiträge        | 31    |
| Beitrittserklärung       | 32    |

*Das Titelfoto zeigt von links nach rechts Miriam Huber (Platz 2), Kathrin Binder (Platz 1) und Rebecca Binder (Platz 3) beim 2. Ranglistenturnier im November 2006 in Donaueschingen.*

## Impressum



Vereinsmitteilungen der TSF  
Auflage: 1200 Stück



Redaktionelle Mitarbeit:  
L. Graf, A. Hellmann, O. Hummel,  
C. Kaltenbach, H. Krichel, O. Martin,  
H. Pfindel, D. Schöttle, V. Tapal

Redaktionsschluß für die nächste  
TSF Aktuell-Ausgabe: 14.05.2007

**Postanschrift:**  
Königstraße 55, 78532 Tuttlingen

**Geschäftsstelle:**  
Telefon 07461-9 35 00  
Fax 07461-9 35 08  
E-Mail: [Buero@tsftut.de](mailto:Buero@tsftut.de)



**Mitgliederverwaltung:**  
Brigitte Birk (Birk Büroservice)  
Tel. 07461 76776  
Fax 07461 71629  
E-Mail: [B.Birk@tsftut.de](mailto: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@TSGflutde*

### **Auf ein Wort - Kursgebühren und Mitgliedsbeitrag**

Niemand erhöht gerne die Beiträge. Aber nachdem der Vorstand die finanzielle Entwicklung in den Jahren 2004 - 2006 analysiert hat, blieb nichts Anderes übrig. In den Jahren von 2004 bis 2006 haben sich die Ausgaben für die Trainer und Übungsleiter verdoppelt.

Dies hängt damit zusammen, dass in einigen Trendsportarten qualifizierte Übungsleiter nur gegen entsprechende Vergütung zu bekommen sind. Wir hätten nun die Beiträge für alle um 10 EURO erhöhen können. Gerechter ist es aber, die Zusatzbeiträge dort zu erheben, wo sie entstehen (was im Yoga seit vielen Jahren erfolgreich praktiziert wird). Die neuen Regeln stehen in diesem Heft.

Der durchschnittliche Mitgliedsbeitrag betrug 2006 pro Mitglied EUR 37,00. Für jedes Mitglied müssen wir für Versicherung, Verbandsabgaben, Verwaltung, Sportgerät und eine Rücklage ca. EUR 22,00 ausgeben. Somit bleiben noch EUR 15,00 für den Sportbetrieb.

Bisher haben die Sportbereiche mit den ehrenamtlichen Übungsleitern mittelbar den Sportbetrieb mit den bezahlten Trainern finanziert. Das war auch in Ordnung, so lange ein Mitglied sowohl im einen wie auch im anderen Bereich trainiert. In den letzten drei Jahren sind aber viele Mitglieder dazu gekommen, die von vornherein nur im bezahlten Bereich trainieren. Andere Mitglieder haben in die bezahlten Bereiche gewechselt und trainieren nur noch dort.

Im Vorfeld haben wir zweimal mit den Übungsleitern und Abteilungsleitern beraten. Wir haben zu ermitteln versucht, wer in welcher Abteilung trainiert,

## Einsichten - Ansichten

um mögliche Härten herauszufiltern. Eine Arbeitsgruppe hat verschiedene Beitragsmodelle durchgespielt, darunter Modelle mit rechnerisch exakt ermittelten Einzelbeiträgen, verteilt auf drei Kurse pro Jahr. Letztlich haben wir uns für das Modell 1 Kurs pro Übungsabend 1 EURO entschieden. Für Mehrfachtrainierer gilt eine Beitragsvergünstigung.

Als Reaktion auf die veränderten Beiträge werden Mitglieder austreten. Sachliche Gründe dafür gibt es nicht. Unsere Preise sind im Vergleich mit Turngemeinde, Volkshochschule oder gar Fitness-Studio immer noch am unteren Rand.

Ich verstehe, wenn jemand geht, weil er es sich nicht mehr leisten kann. Kein Verständnis habe ich für die Kritik, die Beiträge seien zu hoch. Wir, die Ehrenamtlichen erledigen täglich und seit Jahren die Arbeit für alle Mitglieder, ohne dafür bezahlt zu werden. Wenn wir aus Verantwortung um die finanzielle Zukunft des Vereins jetzt reagieren, sollte man uns zumindest die ehrlichen Motive abnehmen. Oder besser noch, übernimm doch selbst einmal ein (Ehren-)Amt im TSF und zeige, wie man es besser macht. Auch im Vorstand ist immer wieder Platz für neue Aktive.

Olaf M. Hummel  
1. Vorsitzender



## Kommentar - Kursgebühren

**Liebe Vereinsmitglieder, sehr geehrte Freunde unseres Vereins,**

der TSF-Vorstand hat für einige Kurse die Einführung von zusätzlichen Gebühren beschlossen. Es handelt sich dabei um Kurse, deren Übungsleiter/innen auf Grund ihrer Qualifikation vom TSF bezahlt werden müssen.

Beim Besuch eines gebührenpflichtigen Kurses beträgt der zusätzliche Kostenanteil pro Teilnehmer und Jahr 48,00 • (Mitglied ) und 160,00 • (Nichtmitglieder). Zur Einsparung von beachtlichen Verwaltungskosten beim Inkassoverfahren wurde beschlossen, diese Kursgebühren mit Beginn des jeweiligen Kurses per Lastschriftverfahren für das ganze oder noch verbleibende Jahr durch die TSF-Geschäftsstelle vom Konto des Kursteilnehmers abzubuchen. Die Übungsleiter bitten dazu den einzelnen Kursteilnehmer um die Unterschrift einer Einzugsermächtigung widerruflich zugunsten der „Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965“. Damit der betreffende Kursteilnehmer aber nicht für Kurse bezahlt, die er später nicht mehr besuchen will, ist eine vierteljährliche Kündigung und damit die quartalsbezogene Rückerstattung der nicht in Anspruch genommenen Kursgebühren möglich.

Wer zwei gebührenpflichtige Kurse ganzjährig besucht, bezahlt in Summe nur  $48,00 \cdot + 12,00 \cdot = 60,00 \cdot$ , für drei und mehr Kurse sind es ganzjährig nur  $48,00 \cdot + 24,00 \cdot = 72,00 \cdot$ .

Erfreulicherweise stehen dem TSF auch Übungsleiter zur Verfügung, die auf eine Honorierung ihres Einsatzes für die Allgemeinheit verzichten bzw. nur eine pauschale Vergütung erhalten. In solchen Kursen werden keine Zusatzgebühren erhoben.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich daher an alle Aktiven appellieren und darauf hinweisen, dass ein Verein wie die „Tuttlinger Sportfreunde“ ganz dringend auf ehrenamtliche Mithilfe angewiesen ist. Vereinsleben kann nicht funktionieren, wenn sich jeder nur hinsetzt und abwartend sagt „was wird mir hier geboten?“ und möglicherweise jetzt beleidigt ist, weil er an entstehenden Kosten beteiligt wird.

Vereinsleben heißt **„miteinander und füreinander ehrenamtlich tätig sein“**.

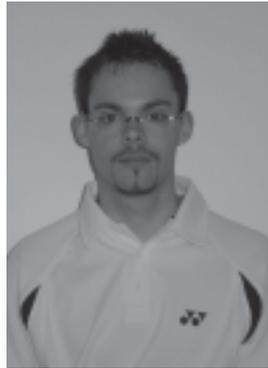
Dem TSF-Vorstand ist es ein ganz besonderes Anliegen, einen möglichst modernen und lebendigen Sportverein zu erhalten und zu pflegen. Der Vorstand bittet daher alle betroffenen Mitglieder um Verständnis für die jetzt notwendigen zusätzlichen Gebühren.

Lothar Graf, Veranstaltungsreferent im TSF-Vorstand

## Badminton



*Claudius Hilzinger  
Abteilungsleiter  
C.Hilzinger@versanet.de*



### **Abteilungsbericht Badminton**

Die Hinrunde haben wir in dieser Saison durchwachsen im unteren Mittelfeld abschließen können. Unsere nächsten Spieltage zu Hause in der Kreissporthalle sind am 20. und 27.1.07. Das Gesellige kam bei uns auch nicht zu kurz. Am 1.12.06 fei-

erten wir unsere Abteilungsweihnachtsfeier mit den Erwachsenen und Jugendlichen im Sängerkheim bei Kurt. Arved feierte mit seinen Kids am letzten Dienstag vor Weihnachten im Training. Auch sonst konnte er mit seinen Kids auf verschiedenen Turnieren beachtliche Erfolge erzielen. An dieser Stelle nochmals vielen Dank für sein unermüdliches Engagement im Training und auf den Ranglistenturnieren. Ohne seinen Einsatz wären diese Erfolge nicht möglich. Ich hoffe auch weiterhin auf verletzungsfreie Spiele in der Rückrunde und weiterhin viel Erfolg für die Kids.

Andrea Hellmann



# 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



Oskar Martin  
Berichtserstatter  
O.Martin@TSFtut.de



### Hallo, Lauftrefflerinnen und Lauftreffler!

Wieder ist ein Jahr vergangen, allzu schnell, wie viele Menschen meinen (vor allem Rentner!) Vieles ist sportlich gesehen in der vergangenen Zeit geschehen, denken wir nur an die Erstaufgabe des „Internationalen Donautalmarathons“ in Tuttlingen. Änderungen in der Führungsstruktur, statt des traditionellen Jahresballs (nur) eine bescheidene Weihnachtsfeier nach dem Weihnachtskonzert der kleinen „Bigband“ (wieder ein Hochgenuss)!

Nun kommt ein neues Jahr, neue Herausforderungen, (vielleicht auch höhere Kosten, zumindest für die Hallenbenützer). Für uns Läuferinnen und Läufer stand schon ein Testlauf am 20. Januar an, der leider erst am 4. Januar in der Presse angekündigt wurde, so dass nicht alle Interessenten teilnehmen konnten. Dieser diente zum Kennenlernen des neuen, optimierten Abschnitts des Marathonlaufes am 18. Juni, von Hausen im Tal

nach Fridingen. (Hier ist anzumerken: die Anmeldung sollte per E-Mail erfolgen! Warum dies? Nicht jeder besitzt schließlich einen Rechner). Nun: der zweite Testlauf auf dem Abschnitt von Fridingen nach Tuttlingen ist am 17. März vorgesehen. Und nicht zuletzt erfolgt der Probelauf über die gesamte Strecke am 27. Mai. Dieser Zeitraum dürfte für eine Anmeldung ausreichen. Wobei die Meldung für diejenigen, die keine elektronische Post versenden können, beim wöchentlichen Training an mich oder an Harald gemacht werden kann. Auch an die Geschäftsstelle der TSF Telefon 07461/93500.

Oskar Martin

### Jogging, Laufen, Joggen

Der Laufsport bzw. Jogging erfreut sich heutzutage großer Beliebtheit und ist aus orthopädischer und sportmedizinischer Sicht empfehlenswert, rückenfreundlich und gehört zu den natürlichsten und am wenigsten verletzungsgefährdenden Sportarten für den Menschen, wenn auf die richtige Trainingsunterlage, das richtige Schuhwerk und natürlich die richtige Technik geachtet wird.

Regelmäßiges Joggen ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training.

Quelle: [www.medizin.de](http://www.medizin.de)

# Wo Ihre Ziele die erste Geige spielen.



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



**VOLKSBANK**

DONAU-NECKAR

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

### Kleiner Rückblick auf 2006

Im Januar waren einige Treffler wieder beim Skilauf in Hochybrig, unser Triathlet „Keile“ Keilbach skatete wie jedes Jahr im März erfolgreich über die Oberengadiner Seen. Kniebis war eine Station für unsere Wintersportler im Langlauf. Halbmarathonläufe gelangen unseren Sportlern in Pirna, in Linz, in Freiburg. Die 42,195 Strecke bewältigten einige sowohl in Freiburg, Dresden als auch beim Donautal-Marathon. Den Schluchsee-Berglauf bestritten sogar 9 Teilnehmer unserer Laufgruppe. Werkstatt'le Arthur nahm wieder am Silberdistel-Cup teil und belegte den 4. Platz AK-M55. Gratulation.

Zwei Läufer/innen belegten Podestplätze beim Möhringer-Städtlelauf, ebenfalls zwei Treffler/innen erreichten vordere Plätze in Renquishausen. Und unsere beiden Cracks, Dieter Keilbach und Angelika Straub legten wieder einen blitzsauberen „Ironman-Lauf in Frankfurt und Klagenfurt hin! Zitieren wir noch eine Äußerung unseres OB nach dem *run & fun* Spektakel: „Grandiose Stimmung, ein Super Publikum, eine tolle Vorbereitung und ein außergewöhnlicher Einsatz von über 1000 Ehrenamtlichen“. Dazu beigetragen haben auch Mitglieder unseres Vereins aus allen Sparten und natürlich unser Cheforganisator Rolf Brohammer.

Nochmals einen Höhepunkt für unsere Läufer brachte der am 8. Oktober ausgetragene Marathonlauf in Bräunlingen. Walter Martin als Altersklassenläufer kam in 3:50 Stunden auf den 1. Platz Männer 65!! Wolfgang Hess verbesserte erneut seine Marathonzeit und kam gleichzeitig mit Walter ins Ziel. Unser „Hubbe“, wie kann es anders sein, war auch am Start (er will den Rekord von Hanke brechen) also Hubert Grunenberg, gehandikapt durch eine Knieverletzung, lief in 4:37 Stunden über den Zielstrich. Dies war sein letzter Streich in diesem Jahr und so schraubte er seine Langstreckenläufe auf 134 Teilnahmen (angekommen!). Silvia Steinert lief am gleichen Tag in Bräunlingen den Halbmarathon in 1:49 Stunden. 10. Platz W 40. Und noch war das Laufjahr nicht zu Ende: Dieter Keilbach erzielte die gute Zeit von 1:28 Stunden bei einem Halbmarathon in Locarno/Tessin und beim Sylvesterlauf in Fluorn über 6,4 km kam er in 25 Minuten an (unter 4 Minuten-Schnitt). Walter Martin machte es ihm gleich und lief in Sigmaringen den Sylvesterlauf über 12 km in 52 Minuten, das den 1. Platz bei den Männern über 65 Jahre ergab!

Oskar Martin

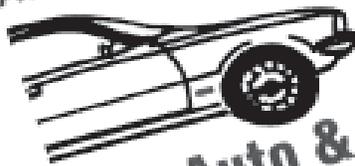
*Ristorante Pizzeria*

# *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



## Lauftreff

### Noch ein Gedankengang unseres Vorsitzenden

*Wir wollen in der Öffentlichkeit stärker wahrgenommen werden!*

Motto: "Es ist eine Ehre und Freude ein Sportfreund zu sein".

Wie können wir dies bewerkstelligen? Dazu eignet sich bestens das *run & fun* Sportereignis dieses Jahr. Olaf stellt sich vor, dass wir eine Gruppe oder mehrere bilden, die den Staffellauf, den 10 km Lauf, den Halbmarathon oder gar den Marathon gemeinsam - **ohne Zeitdruck!** laufen. Und alle im selben auffälligen Sportdress mit unserem Logo (Kosten trägt der Verein) darauf! Das wäre doch eine Werbung und Demonstration. Selbstverständlich sind hierzu alle Vereinsmitglieder eingela-

den, die sich stark genug fühlen ein paar Kilometer in moderatem Tempo zu absolvieren. Bitte lasst Euch diese Sache durch den Kopf gehen und meldet die Teilnahme Olaf Hummel oder Rolf Brohammer.

Natürlich werden wir von der Lauftreff-Abteilung wieder wie letztes Jahr unsere Läufer/innen, sowie Neulinge und auch die von der Zeitung geworbenen Leute zu unserem Vorbereitungs-Training einladen und betreuen. Karl Burth, Hubbe Grunenberg, Harald Huber, Dieter Keilbach und Euer Berichterstatter werden mit Rat und Tat den Teilnehmern/innen beistehen. Anmeldungen zu den Wettbewerben können jetzt schon gemacht werden. Für den Lauftreff machen wir eine Sammelmeldung.

Oskar Martin



*run & fun -  
Testlauf am 20.  
Januar 2007*

## Lauftreff

### Sonstige Aktivitäten

Beim Tag des Tuttlinger Sports am 12.11. 06 wäre eine größere Anzahl der Teilnehmer aus unserer Gruppe wünschenswert gewesen. Vielleicht trauten sich manche nicht in der Öffentlichkeit aufzutreten?!

Viel erfreulicher war die Teilnahme beim 2-Stundenlauf für das WLV-Laufabzeichen. Und noch erfreulicher, dass alle 17 Renner/innen die zwei Stunden durchstanden. Nachfolgend die erfolgreichen: I. Schmutz, S. Huber, R. Hein, U. Storz, A. Martin, R. Jüngst, R. Grunenberg, A. Seyfried, Th. Schmutz, H. Huber, K. Leibinger, W. Storz, W. Martin, W. Hess, H. Grunenberg, M. Noecker, E. Doms. M. Keller und O. Martin machten verletzungsbedingt (nur) 14 km Nordic-Walking. Wie immer sorgten

die Frauen nach dem Laufen für das leibliche Wohl!

Wird das neue Jahr auch solche Erfolge bringen?

Oskar Martin

### Infos

Am 23./24. Juni findet in München im Olympiastadion der Europapokal der acht besten National-Teams statt. Tickets über 0180/54 81 81 81-E-Mail [info@muenchenticket.de](mailto:info@muenchenticket.de).

Am 3. Februar steigt der Sparkassen Cup in Stuttgart, Tickets 0711-2 55 55 55 oder [www.easyticket.de](http://www.easyticket.de)



*TSF-Mädchenfussball  
beim Hallensporttag*

### **Zur Sportlerehrung am 17. März in der Stadthalle Tutlingen**

sind natürlich alle Lauftreffler/innen, wie auch die Sportler/innen aus den anderen Abteilungen herzlich eingeladen. Lt. Rolf gibt es wieder ein tolles Rahmenprogramm. Es wäre wünschenswert, wenn Anmeldungen an Rolf Brohammer gerichtet würden, damit er eine entsprechende Anzahl Plätze zur Verfügung stellen kann.

### **Run&fun Laufseminar vom 8. bis 15. April**

Dies findet statt in Marina di Grosseto, südliche Toscana.

Für Laufanfänger und ambitionierte Läufer/innen mit Ausflugsprogramm.

Info und Anmeldung bei:

Theresia Burth, Hangstraße 2,  
78570 Mühlheim/Donau.

E-Mail: info@aktivsein.com,

Telefon 07463-99 00 85.

### **run & fun 2007**

Anmeldungen bis zum 31. März beinhalten ein Gratis-Funktionsshirt! Die Marathon-Strecke ist vom DLV offiziell vermessen.

Änderung der Laufstrecke: Vom Startpunkt Hausen geht es in Richtung Sigmaringen bis Neidingen und dann auf dem Radweg mit Blick auf die Kletterfelsen zurück bis Hausen. Schleife mit etwa 5 km. Auch die winklige Strecke ab km 37 wird verändert.

### **Einladung**

Einem Vorschlag unseres Vorsitzenden Olaf Hummel folgend laden wir unsere „Altlaufreffer/innen“ zu einem Zusammentreffen mit den derzeit Aktiven im Frühjahr ein. Wir wollen wieder einmal wie in alten Zeiten die große Läuferschar, die ehemals droben am Hardt sich versammelte, zu einander bringen. Dabei Gedanken austauschen, Gründe für nachlassendes oder nicht vereinsinternes Training bereden, Kritik anbringen u. a.

Wir stellen uns das so vor: Nach dem Einladungsschreiben durch den Vorsitzenden treffen wir uns am alten Platz Hardt, machen einen Lauf zusammen, (Strecke je nach Gusto) und gehen dann gemeinsam in eine Wirtschaft zum fröhlichen Ausklang und Geplauder oder Streitgespräch! Was wir nicht hoffen.

Beachtet bitte auch die Ankündigung in der örtlichen Presse! Wir sind überzeugt, dass dies uns allen dienlich ist.

Oskar Martin



## Inline Skating



Thomas Storz  
Abteilungsleiter  
T.Storz@TSFut.de



### Eis-Zeit mit Folgen

*Matthias Schwierz fühlt sich mittlerweile auch bei den Eisschnellläufern wohl.*

Anfangs sollte es ein Versuch sein. Doch mittlerweile ist es mehr. Der „Ausflug“ von Inline-Skater Matthias Schwierz zu den Eisschnellläufern hat sich bereits jetzt gelohnt. Platz zehn belegte der Weilersbacher jüngst bei den deutschen Vierkampf-Meisterschaften in Berlin und war mit seiner Leistung „sehr, sehr zufrieden“. Die Platzierung war für ihn jedoch nicht wichtig. In seinem ersten Halbjahr auf Kufen hatte sich der 22-Jährige vorgenommen, über 500 Meter die 39 Sekunden-Marke zu knacken. Mit 38,41 Sekunden lief Schwierz deutlich darunter. Und sein Minimalziel bei den „Deutschen“ hat er auch erreicht: „Ich wollte schneller sein, als Anni Friesinger“, sagt er grinsend. Schwierz „distanzierte“ die Olympiasiegerin um sechs Zehntelsekunden.

Doch damit gibt sich der mehrfache

deutsche Speedskating-Meister natürlich nicht zufrieden. „Ich habe mich als Eisschnellläufer immer mehr gesteigert und will jetzt in diesem Winter auch noch die 38 Sekunden unterbieten.“

Erst im Oktober startete Matthias Schwierz den Ausflug auf Kufen und ist selbst überrascht, wie gut er sich mittlerweile auf dem Eis zurechtfindet. „Beim Start kann ich mit den besten in Deutschland bereits mithalten. Aber es fehlt einfach noch an der Technik.“ Deshalb skatet die nationale Spitze über 500 und 1000 Meter auch etwa zwei Sekunden schneller als er. „Von den Topläufern bin ich schon noch ein weites Stück entfernt.“

Das Eisschnelllauf-Intermezzo sieht Schwierz nicht nur als willkommene Abwechslung. Die Eis-Zeit hat auch einige positive Nebenwirkungen. „Ein besseres Training für die kommende Inliner-Saison hatte ich noch nie“, erzählt der 22-Jährige. Für die Monate in Berlin legte der Maschinenbaustudent ein Urlaubssemester ein und konnte somit professionell trainieren. Ab Frühjahr soll sich dies dann auszahlen, wenn Matthias Schwierz Kufen und Eis mit Rollen und Straße tauscht.

Zunächst steht ihm allerdings ein Höhepunkt in seiner Sportlerkarriere bevor: Die Universiade in Turin. Ein

## Inline Skating

Jahr nach den weltbesten Sportlern kämpfen die weltbesten studierenden Sportler an gleicher Stätte um Gold, Silber und Bronze. Dass Schwierz bereits nach wenigen Eisschnelllauf-Monaten an diesen Olympischen Spielen der Studenten teilnehmen darf, ist schon fast sensationell. „Damit hatte ich wirklich nicht gerechnet.“ Am 15. Januar bezieht er sein Zimmer im Olympischen Dorf und zwei Tage später steht bereits der erste

Wettkampf an. „Ich bin zum ersten Mal bei einer solchen Universiade und hoffe natürlich ein bisschen auf olympisches Flair.“ Ein bisschen Olympia als Motivation für die nächsten Jahre, denn die „richtigen“ Olympische Spiele 2010 in Vancouver sind das Traumziel von Matthias Schwierz, deshalb wird seine Eis-Zeit auch die nächsten Jahre noch andauern.

Christof Kaltenbach





## 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

## Inline Skating

### Waldweihnacht

Vom Parkplatz aus führte uns nur ein schmaler Trampelpfad an das in der Ferne flackernde Feuer. Der Mond leuchtete an diesem frühen Dezemberabend hell und es war richtig romantisch, als sich ca. 10 Erwachsene und ebenso viele Kinder um das Lagerfeuer versammelten.

Nach einem anstrengenden Training in der Mühlau-Sporthalle, bei dem wir diese Mal ohne Skates trainierten und mit unterschiedlichen Methoden unsere Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft überprüft wurde, freuten sich alle auf die bevorstehende Waldweihnacht. Fleißige Helfer hatten schon alles vorbereitet und so konnten wir nach der Suche eines geeigneten Grillsteckens unseren Hunger mit Grillwurst und süßem Gebäck stillen. Für die Er-

wachsenen gab es Glühwein, für die Kinder einen wärmenden Kinderpunsch. Im halbdunklen Wald vertrieben sich die Jüngeren die Zeit mit einigen Spielen und Verstecken, die Erwachsenen standen gemütlich beim Plausch um das Feuer zusammen.

Der Nikolaus persönlich ließ sich nicht blicken, aber jedes Kind bekam ein kleines Nikolausgeschenk und konnte bei der anschließenden Verlosung noch schöne Preise mit nach Hause nehmen.

Als Abschluss gab es eine kleine Wanderung mit leuchtenden Fackeln durch den mittlerweile dunklen Wald bis hinunter nach Dürbheim.

Es war ein schöner Jahresabschluss, der eine Wiederholung verdient.

Dorothee Schöttle

### **Inline-Skating bzw. Inlineskating** (Quelle: [www.medizin.de](http://www.medizin.de))

Inline-Skating hat sich in den letzten Jahren von einer Modeerscheinung zum Volkssport entwickelt und in der Sportlandschaft etabliert. Durch die gleitenden, runden Bewegungsabläufe ist das Skaten vergleichbar mit dem Schlittschuh- und Skilanglauf. Im Zeitalter des Bewegungsmangels motiviert diese Breitensportart durch ihren hohen Erlebniswert und Spaßfaktor alle Altersgruppen zu einer aktiveren, bewegungsintensiveren Gestaltung des Alltags. Circa 17% aller Deutschen schnallen sich mittlerweile regelmäßig die modernen "Rollschuhe" an.

Inline-Skating steigert nicht nur die konditionelle Fitness im Sinne eines gesundheitsfördernden Herz-Kreislauf-Trainings (durch die langsamen, gleitenden Bewegungen ermüdet die Muskulatur nicht so schnell), es beansprucht zugleich die wichtigsten Muskelgruppen und fördert Kraft, Koordination (vor allem Gleichgewichtsfähigkeit) und Beweglichkeit. ...

## Walking



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

Hallo liebe Sportfreunde,

wieder ist ein Jahr vorüber und ich möchte einen kleinen Rückblick über die vergangenen 12 Monate aus der Sicht der Walkinggruppe zum Ausdruck bringen. Wir hatten im Jahr 2006 48 Übungsabende. Dabei waren durchschnittlich 18 Teilnehmer anwesend, dabei sind wir jedesmal ca. 5 km gelaufen. Das sind ca. 4.320 km, die wir in Summe hinter uns gelassen haben.

Eine Wanderungen hat uns im Frühjahr ins Lippachtal zur Blüte der Märzenbecher geführt. Von der Maiwanderung auf der Halbinsel Höri (von Wangen nach Stein am Rhein und mit dem Schiff zurück) waren alle Teilnehmer begeistert und auch die Herbstwanderung im Donautal war ein Erfolg. An dieser Stelle möchte ich mich ganz besonders bei Cvjeta Fritz für ihre Ideen und die jeweilige Organisation dieser Wanderungen bedanken.

Bei Run & Fun und dem Stadtfest haben wir mitgeholfen und das Grillfest für den Gesamtverein organisiert und durchgeführt. Auch außerhalb der TSF waren wir mit unserer Gruppe bei der Bewirtung von zwei Konzerten erfolgreich. Hinzu kommt die TSF-Weihnachtsfeier in der Angerhalle.

An dieser Stelle danke ich allen Helferinnen und Helfern für ihre Mitarbeit.

Unser Ausflug führte uns dieses Mal nach Meersburg. Wir sind durch die herbstlich gefärbten Weinberge mit einem Zwischenstopp in der Haltnau nach Hagnau gewandert und haben dort einen sehr interessanten Feng-Shui-Garten besichtigt. Auf dem Rückweg entlang des Sees haben wir die herrlichen Ausblicke und die Villen im Uferbereich bewundert. Dann brachte uns der Bus nach Lippertsreute zum Apfelbähnle. Mit ihm fahren wir ein Stück durch den Linzgau und Herr Roth hat uns Wissenswertes über den Obstanbau sowie die Geschichte des Bodensees vermittelt. Der Ausklang fand auf dem Hof der Familie Roth statt. Es gab eine kräftige Nudelsuppe und Bauernvesper sowie Most und Apfelsaft und natürlich Geselligkeit in froher Runde.

Bei unserer Weihnachtsfeier im Gasthaus Sternen in Wurmlingen konnte ich 35 Mitglieder sowie unseren zweiten Vorstand Thomas mit seiner reizenden Partnerin begrüßen.

## Walking

Es hat uns sehr gefreut, das in unserem 11jährigen Bestehen auch einmal jemand aus der Vorstandschaft anwesend war.

Für das Jahr 2007 haben wir uns einiges vorgenommen. Unser Training werden wir etwas straffen und ausweiten damit wir fit sind, wenn wir bei Run & Fun starten und von Fridingen nach Tuttlingen walken. Auch werden wir wieder in die Wälder um Tuttlingen ausweichen und die Natur genießen, wenn es die Witterung und die Lichtverhältnisse zulassen.

Das Training am Donnerstagmorgen wird bis auf weiteres ausfallen, da Irmgard Weber gekündigt hat und uns nicht mehr zur Verfügung steht. Für Ihre Arbeit, die sie für den Verein geleistet hat, möchte ich mich hiermit recht herzlich bedanken. Wie es mit dieser Donnerstagsgruppe weiter geht, kann ich noch nicht sagen. Wir werden aber eine Lösung finden.

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde, wenn wir für den Gesamtverein eine Wanderung veranstalten oder das Grillfest vorbereiten ist das für die Verantwortlichen viel Vorbereitungsarbeit. Wir machen diese Arbeit sehr gerne. Es wäre allerdings auch schön, wenn sich dann möglichst viele Vereinsmitglieder daran beteiligen und dieses Angebot annehmen würden. Wenn ich in der nächsten TSF-aktuell lesen muß dass wir mit diversen Ausflügen und Festen

brillieren und diese Abteilung lieber die heimische Gastronomie unterstützt als zu Veranstaltungen der TSF zu kommen, muß ich mich fragen, was hier wohl falsch sein soll. Wir wollen nicht mit dem Getränkeumsatz in der Gastronomie brillieren, sondern pflegen das Gemeinschaftsgefühl im Verein. Der Walkingausflug wird von jedem Teilnehmer selbst finanziert und die von uns für den Gesamtverein organisierten Veranstaltungen werden ehrenamtlich abgewickelt. In unserer Abteilung wird das Ehrenamt noch groß geschrieben, denn ohne ehrenamtliche Helfer kann ein Verein nicht existieren. Darüber sollten sich manche TSF-Mitglieder einmal Gedanken machen.

Natürlich unterstützen wir jede Woche die heimische Gastronomie und die freut sich ganz besonders über unseren Besuch. Aber wir haben damit auch viel Spaß in unserer Walkinggruppe und immer genügend Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

In diesem Sinne nach unserem Motto „Just for Fun“.

Euer Peter



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)



**Aqua-Fitness:** Die gelenkschonenden Eigenschaften des Wassers werden auch bei der Aqua-Fitness ausgenutzt. Der Begriff Aqua-Fitness umfasst sowohl das Aquajogging als auch Aerobic im Wasser zu rhythmischer Musik, gegebenenfalls mit Zusatzmaterialien (Hartgummi-Hanteln, Gummibälle, Schwimmbretter, Stepper, "Pool-Nudeln" etc.).

Infolge des "Antriebes durch Auftrieb" kommt es auch bei der Wassergymnastik weder zu Gelenkproblemen noch zu muskulärer Überforderung. Gelenke und Wirbelsäule werden geschont und die Verletzungsgefahr geht gegen Null. Da das Wasser jeder Bewegung 60 Mal mehr Widerstand entgegengesetzt als die Luft, sind alle Muskelgruppen gefordert. Dies strafft die Figur, steigert die Kondition und verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Anders als bei Sportarten an Land werden alle Körperpartien gleichmäßig trainiert. Durch die entspannende Wirkung des Wassers auf die Muskulatur ist Aqua-Aerobic der ideale Sport für Menschen, die ab und zu an Rückenschmerzen leiden.

Quelle: [www.medizin.de](http://www.medizin.de)



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

### **Regelmäßige Bewegung - ein Teil der Gesundheitsvorsorge.**

Die Festtage liegen hinter uns, das neue Jahr hat uns längst fest im Griff. Viele nehmen sich fest vor, im neuen Jahr mehr auf sich und den Körper zu achten. Das ist ein lobenswerter Vorsatz, dem man unbedingt nachkommen sollte.

Egal für welche Disziplin man sich entscheidet, wichtig ist die Regelmäßigkeit und die Intensität, die über Erfolg oder Misserfolg entscheidet. Dass Bewegungsmangel oftmals eine Abnahme der Muskulatur und Schwächung des Herz-Kreislaufsystems zur Folge hat, ist allgemein bekannt.

An dieser Stelle möchte ich vermerken, dass die Teilnehmer der Funktionsgymnastik im vergangenen Jahr besonders fleißig die Übungsstunden besucht haben. Übers Jahr gerechnet besuchten 85% der Angemeldeten regelmäßig die Übungs-

abende und oftmals wurde dabei die Hallenkapazitätsgrenze erreicht. Auch die Senioren gehören zu den Gesundheitsbewussten. Montags starten sie mit Sport in die neue Woche.

Beim Hallensporttag im November erlebten wir Sport der besonderen Art. Alle, die sich an diesem Event beteiligten, konnten das wunderbare Gefühl der Zusammengehörigkeit erfahren. Der Applaus der Zuschauer zeigte, dass es sich gelohnt hat, mit dabei gewesen zu sein. An dieser Stelle nochmals meinen herzlichen Dank an alle Beteiligten.

Auch im neuen Jahr wünsche ich uns viele schöne Begegnungen, sei es beim Sport, bei einem Ausflug oder bei fröhlichem Beisammensein.

Eure Helga



Hallensporttag im November 2006



*TSF-Jugend*

*TSF-Senioren*



*TSF-Funktionäre*

## Gedanken zum Hallensporttag im November 2006



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

### Es ist schön ein TSF-ler zu sein!

Da ich zum ersten Mal in einen Hallensporttag involviert wurde und die Teilnehmer aus meinen Gruppen zum Mitmachen motivieren sollte, war mir nicht klar gewesen, was da auf mich zukommen wird. Wer mich kennt weiß, dass ich, habe ich mich zum Mitmachen entschlossen, die Dinge anpacken werde.

Soll eine Präsentation professionell wirken, was letztendlich auch der Fall war, ist eine umfangreiche Vorbereitung sinnvoll. Alle müssen an einem Strang ziehen. Genau das war letztendlich der Fall und trug dazu bei den Verein in seiner Geschlossenheit zu zeigen. Soweit ich es zu beurteilen vermag, machte es allen Freude mit dabei gewesen sein zu dürfen.

Ich möchte mich auf diesem Weg bei allen Teilneh-

merinnen und Teilnehmern bedanken, die sich spontan bereit erklärten bei diesem EVENT mitzumachen und das Wenn und Aber beiseite ließen. **Wir** sind eine echt starke Gruppe, was auch von der Öffentlichkeit honoriert wurde.

Olaf Hummel und besonders Lothar Graf sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Ohne ihre intensive Vorbereitung und minutiöse Planung des Ablaufs, wäre es nicht das geworden, was der Hallensporttag letztendlich gewesen ist. Auch den unendlich vielen Helfern, die um die Veranstaltung herum im Einsatz waren, ein Lob meinerseits und ein ebenso herzliches DANKE.

Es macht Freude und ist wirklich schön, ein **TSF-ler** zu sein und dazu gehören zu dürfen!

Helga Krichel





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

### **Wer Augen hat der Sehe, wer Ohren hat der Höre!**

Die Yogagruppen haben sich im vergangenen Jahr ein weitreichendes, wie auch ein gesellschaftlich konfrontierendes Thema vorgenommen, „die 7 Chakren“.

Ich darf zunächst darauf hinweisen, was sind Chakren, wie funktionieren sie und in welchem Zusammenhang stehen sie zum menschlichen Körper! In der christlichen Lehre spricht man von „der 7 stufigen Jakobs-Leiter“. Der griechische Philosoph Plato brachte sie in Bezug zu „den 7 platonischen Körpern“. Für viele ist es deshalb auch etwas schwierig, dieses geistig hintergründige Thema zu verstehen.

Das Wort „Chakra“ bedeutet Rad oder Wirbel. Chakren sind Energie- und Bewusstseinszentren im menschlichem Körper, die auch als Energiewirbel oder Kraftzentren bezeichnet werden. Die unteren 4 werden der Quadratur und die oberen 3 der gei-

stigen Ebene zugeordnet (Trinität). Das was der Schulmedizin zu schaffen macht ist, dass sie anatomisch keine materiell festlegbaren Zentren sind, deswegen auch die Skepsis, die Kopfschütteln hervor ruft.

In meinen Yogakursen bezeichne ich die Chakren immer als die „Software Regler“, denn die „Hardware“ (der Körper) kann und wird nur so gesund sein, wie die Software den Körper beeinflusst! Wir haben bereits im Umgang mit dem Computer die gleiche Sprache bzw. deren Auswirkungen. Keineswegs ist immer die Software mit der Hardware kompatibel! Menschlich anders ausgedrückt, ein mancher Sturkopf wollte schon einmal gern mit dem Kopf durch die Wand und hat schwer darunter leiden müssen! Auf eines möchte ich hinweisen, die Chakra-Lehre ist nicht etwas Neues, sondern in jeglicher Yogaphilosophie oder dem Ayurveda wird auf die Chakra-Lehre hingewiesen. Nach meinem Gefühl wird sie zukünftig in der Heilmedizin eine Schlüsselrolle einnehmen. Bis sie aber anerkannt wird, so denke ich, dauert es noch eine gewisse Zeit. Das Ziel einer jeden Yogaübungsstunde sollte immer eine abgestimmte Chakra-Yoga Übungsreihe sein.

Für Spitzensportler, Kinder, Erwachsene, alle Altersstufen, stehen daher andere Alternativen in Ergänzung mit homöopathischen Mitteln zur Verfü-

## Yoga

gung. Weiteres wäre in den praktischen Erfahrungsberichten und den Studien von Dr. Banis nachzulesen (Psychosomatische Energetik). Ausgelöst wurde es durch Herrn und Frau Dr. Banis, die durch ihre Forschungen über Ursachen und Entstehung von Krankheiten für ein europaweites Aufsehen gesorgt haben. Auch in Amerika löste es eine große Begeisterung aus! Das beinhaltet natürlich eine ganz andere Sichtweise schulmedizinischer Ansicht über Ursache und Entstehung von Krankhei-

ten. Erfreulich ist, daß sich mittlerweile ein Arzt in Tuttlingen dieser Methode nach Dr. Banis angenommen hat. Letztendlich ist festzustellen, wir können erheblich zur Gesunderhaltung der Menschheit beitragen. Mein Aufruf: „Üben Sie Yoga“. Für Interessierte gibt es zu diesem Thema über Internet reichlich, ausführliche Information!

Viel Spaß bei den Diskussionen!

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**

**LEIBER** 

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!

*Brückler, Isa*  
*Diener, Fabio*  
*Geister, Christian*  
*Geister, Lara*  
*Glatz, Michael*  
*Grabowski, Rosemarie*  
*Moosbrucker, Fritz*  
*Moosbrucker, Ursula*  
*Saueressig, Jule-Marie*  
*Schöll, Jakob*  
*Schmitz, Lennart*  
*Stump, Johann*  
*Stump, Gerda*  
*Zachan, Nicole*



## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

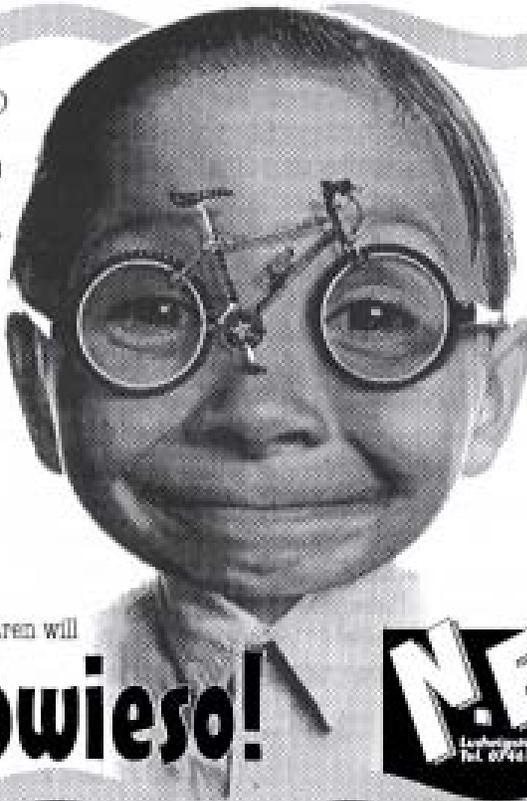
|                          |            |                       |            |
|--------------------------|------------|-----------------------|------------|
| 40 Ulrike, Braun         | 29.10.1966 | 70 Wilma, Jonischkeit | 22.10.1936 |
| 40 Michaela, Fachathaler | 02.02.1967 | 70 Josef A., Schnell  | 21.11.1936 |
| 40 Rikarda, Lüth         | 05.12.1966 | 70 Rita, Wäschle      | 25.11.1936 |
| 40 Karin, Schwarz        | 13.01.1967 | 70 Irmgard, Weber     | 29.12.1936 |
| 40 Heinz, Speck          | 11.01.1967 | 75 Iwan, Belas        | 01.12.1931 |
| 40 Hardy, Strohm         | 13.01.1967 | 75 Walter, Hahn       | 12.10.1931 |
| 50 Jovan, Dobos          | 26.10.1956 | 75 Oskar, Martin      | 18.10.1931 |
| 50 Gabriele, Gützkow     | 31.10.1956 |                       |            |
| 50 Andrea, Handte        | 14.01.1957 |                       |            |
| 50 Dieter, Keilbach      | 08.02.1957 |                       |            |
| 50 Marion, Liebermann    | 31.10.1956 |                       |            |
| 60 Ruth, Jüngst          | 29.11.1946 |                       |            |
| 60 Helmut, Kaupp         | 02.01.1947 |                       |            |
| 60 Christel, Keilbach    | 30.11.1946 |                       |            |
| 60 Helene, Krautter      | 11.12.1946 |                       |            |
| 65 Wilma, Hof            | 08.01.1942 |                       |            |
| 65 Arved, Pietsch        | 25.12.1941 |                       |            |
| 65 Dieter, Schweizer     | 26.11.1941 |                       |            |
| 70 Irmgard, Beuerle      | 06.02.1937 |                       |            |



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 Siegwart Krist

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

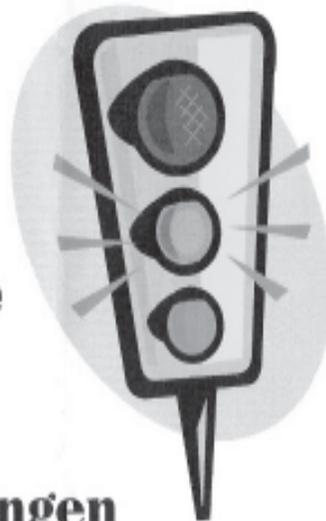
*Anmeldung und Info jederzeit möglich.*

**Tel. 07461/77788**

**Oberamteistr. 23 78532 Tuttingen**

**Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim**

**Tel. 07463/991800**



## 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**

Donaustraße 9, Tuttlingen  
R.Martin@tsftut.de  
Tel. 07461-910 23 67

**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 2100 Fax 07461-700 2111

**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**

Brunntalstr. 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))

| Kursart<br>Kursleitung                             | Zeitraum<br>Telefon                               | Wochentag                    | Ort                  | Zeit                                             | Kosten / Quartal<br>Mitglieder | Gäste     |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|
| <b>Aerobic</b><br>Gisela Waizenegger               | 07461-1 25 18<br>ganzjährig                       | Donnerstag                   | Holderstöckle-Halle  | 20:00 - 21:00 Uhr                                | 12,00 •                        | 40,00 •   |
| <b>Badminton</b><br>Claudius Hilzinger             | 07461-76 08 91 1<br>ganzjährig                    | Montag                       | Mühlau-Sporthalle    | 19:00 - 22:00 Uhr                                | kostenlos                      | 40,00 •   |
|                                                    | ganzjährig                                        | Mittwoch                     | Kreis-Sporthalle     | 19:00 - 22:00 Uhr                                | kostenlos                      | 40,00 •   |
| Arved Pietsch,<br>Jugend Anfänger                  | 07461-7 35 82<br>ganzjährig                       | Dienstag                     | Holderstöckle-Halle  | 17:15 - 18:00 Uhr                                | kostenlos                      | 40,00 •   |
| Jugend Fortgeschr.                                 | ganzjährig                                        | Dienstag                     | Holderstöckle-Halle  | 18:00 - 19:00 Uhr                                | kostenlos                      | 40,00 •   |
| <b>Figur-Step</b><br>Isa Brückler                  | ganzjährig                                        | Donnerstag                   | Holderstöckle-Turnh. | 19:00 - 20:00 Uhr                                | 12,00 •                        | 40,00 •   |
| <b>Funktionsgymnastik</b><br>Helga Krichel         | 07461-77 03 14<br>ganzjährig                      | Mittwoch                     | Schildrain-Turnhalle | 19:30 - 20:30 Uhr                                | 12,00 •                        | 40,00 •   |
| <b>Fußball</b><br>Jovan Dobos                      | 07461-13 41 5<br>Mai - Oktober                    | Donnerstag                   | Umläufe              | 20:00 - 22:00 Uhr                                | kostenlos                      | kostenlos |
|                                                    | Oktober - April                                   | Donnerstag                   | IKG-Sporthalle       | 20:30 - 22:00 Uhr                                | kostenlos                      | kostenlos |
| <b>Herz-/Diabetikersport 1)</b><br>Elke Beiswenger | ganzjährig                                        | 07461-77 95 3<br>Donnerstag  | Schildrain-Turnhalle | Gäste sind nicht zugelassen<br>18:30 - 20:15 Uhr | 2,50 •/Std.                    |           |
| <b>Inline Skating</b><br>Inlinetreff               | ganzjährig                                        | Samstag                      | Stadionsporthalle    | 13:00 - 16:00 Uhr                                | kostenlos                      | kostenlos |
| Training                                           | ganzjährig                                        | Samstag                      | Stadionsporthalle    | 13:00 - 16:00 Uhr                                | kostenlos                      | kostenlos |
| Alwin Wax,<br>Thomas Storz,<br>Dirk Sommnitz       | 07461-78 77 1<br>07463-99 03 48<br>07424-50 28 63 |                              |                      |                                                  |                                |           |
| <b>Jazztanz</b><br>Conny Tolk                      | 07461-16 07 87<br>ganzjährig                      | Dienstag                     | Schildrain-Turnhalle | 20:00 - 21:30 Uhr                                | 12,00 •                        | 40,00 •   |
| <b>Kinderturnen</b><br>Silvia Steinert             | 3-6 jährige<br>ganzjährig                         | 07461-78 02 31<br>Donnerstag | Holderstöckle-Turnh. | 16:30 - 17:15 Uhr                                | kostenlos                      | kostenlos |
| <b>Kinderfußball</b><br>Silvia Steinert            | 6-10 jährige<br>ganzjährig                        | Donnerstag                   | Holderstöckle-Turnh. | 17:15 - 18:00 Uhr                                | kostenlos                      | kostenlos |
| <b>Lauftreff</b><br>Oskar Martin                   | 07461-7 21 42<br>April-November                   | Die, Fr                      | Parkplatz-Hard       | 19:00 - 20:30 Uhr                                | kostenlos                      | 40,00 •   |
|                                                    | Oktober-März                                      | Die, Fr                      | IKG-Sporthalle       | 19:00 - 20:30 Uhr                                | kostenlos                      | 40,00 •   |
| <b>Mädchenfußball</b><br>Thomas Höll               | 0170-58 62 98 9<br>April - November               | Mo, Do                       | Umläufe              | 17:30 - 19:00 Uhr                                | kostenlos                      | kostenlos |
|                                                    | November - März                                   | Montag                       | IKG-Sporthalle       | 16:00 - 17:30 Uhr                                | kostenlos                      | kostenlos |
| <b>Nordic Walking</b><br>Senioren/Anfänger         | R. W. 07461-46 05<br>Winterzeit                   | Montag                       | Pizzeria Luigi       | 14:30 - 16:00 Uhr                                | 12,00 •                        | 40,00 •   |
| Rita Wäschle                                       | Sommerzeit                                        | Montag                       | Pizzeria Luigi       | 16:30 - 18:00 Uhr                                | 12,00 •                        | 40,00 •   |
| Geübte                                             | R. E. 07461-78 27 1                               |                              |                      |                                                  |                                |           |
| Rebecca Eberhart                                   | Winterzeit                                        | Mittwoch                     | Pizzeria Luigi       | 15:00 - 16:30 Uhr                                | 12,00 •                        | 40,00 •   |
|                                                    | Sommerzeit                                        | Mittwoch                     | Pizzeria Luigi       | 18:30 - 20:00 Uhr                                | 12,00 •                        | 40,00 •   |
| Anf./Fortgeschr.                                   | E. B. 07461-77 95 3                               |                              | W. R. 07461-67 34    |                                                  |                                |           |
| Elke Beiswenger                                    | Winterzeit                                        | Samstag                      | Pizzeria Luigi       | 14:30 - 16:00 Uhr                                | 12,00 •                        | 40,00 •   |
| Werner Ries                                        | Sommerzeit                                        | Dienstag                     | Pizzeria Luigi       | 18:30 - 20:00 Uhr                                | 12,00 •                        | 40,00 •   |

## Trainingszeiten (siehe auch [www.tsftut.de](http://www.tsftut.de))

| Kursart<br>Kursleitung                  | Zeitraum<br>Telefon                 | Wochentag  | Ort                                      | Zeit                                   | Kosten / Quartal<br>Mitglieder                      | Gäste   |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|------------|------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------|
| <b>Senioren-sport</b><br>Helga Krichel  | 07461-77 03 14<br>ganzjährig        | Montag     | Haus der Senioren                        | 09:30 - 10:30 Uhr                      | 12,00 •                                             | 40,00 • |
| <b>Step-Mix</b><br>Isa Brückler         | ganzjährig                          | Donnerstag | Holderstöckle-Turnh.                     | 18:00 - 19:00 Uhr                      | 12,00 •                                             | 40,00 • |
| <b>Tae Box</b><br>Rebecca Martin        | R.M. 07461-91 02 36 7<br>ganzjährig | Montag     | F.R. 07461-16 59 85<br>Mühlau-Sporthalle | 19:30 - 20:30 Uhr                      | 12,00 •                                             | 40,00 • |
| Franziska Ramadani                      | ganzjährig                          | Mittwoch   | Schildrain-Turnhalle                     | 20:15 - 21:15 Uhr                      | 12,00 •                                             | 40,00 • |
| <b>Walking</b><br>Peter Hauser          | 07462-78 64<br>ganzjährig           | Montag     | Umläufe                                  | 19:00 - 20:00 Uhr                      | kostenlos                                           | 40,00 • |
| <b>Wassergymnastik</b><br>Helga Krichel | 07461-77 03 14<br>ganzjährig        | Mittwoch   | TUWASS b. der<br>gelben Rutsche          | 11:45 - 12:30 Uhr                      | kostenlos                                           | 40,00 • |
| <b>Yoga 2)</b><br>Heinz Pfindel         | 07463-59 26<br>ganzjährig           | Mittwoch   | Gem.-Haus St. Josef                      | 17:30 - 19:00 Uhr<br>19:15 - 20:45 Uhr | Kosten / Kurs<br>45,00 • 75,00 •<br>45,00 • 75,00 • |         |

1) bei Kurs-Teilnahme ohne Kostenübernahme durch die Krankenkasse

2) Yoga: Zwei Kurse jährlich mit je 15 x 1,5 Stunden

Teilnahme an 2 Kursen: 15,00 • / Quartal -  
Teilnahme an 3 und mehr Kursen: 18,00 • / Quartal

Bezahlung der Kurse im voraus durch Einzugsermächtigung  
Kündigung der Kurse vierteljährlich möglich

Kündigung der Vereinsmitgliedschaft ausschließlich zum jeweiligen Jahresende möglich.

## 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,- |

### Aufnahmegebühr

|             |           |
|-------------|-----------|
| Erwachsene  | Euro 10,- |
| Jugendliche | Euro 0,-  |

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

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)

*Ausführung sämtlicher  
Maler- und  
Tapezierarbeiten*

**Klaus**  
**riebe**  
MALERGESCHÄFT

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



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.**