

TST

AKTUELL

Oktober 2007



Ausflug der Herrenfußball-Abteilung in die Berge rund um den Silvretta-Stausee

Tuttlinger Sportfreunde e. V. 1965

Wer sich bewegt, bleibt in Balance.

© HOHNHAUSEN



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

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

www.aok.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

Inhalt

Ansichten - Einsichten	2-3
Mitgliederinformation	3
Mädchenfußball	4-5
Herrenfussball	6-7
Mädchenfußball	9
Lauftreff	11
Je oller desto doller!	13-15
Donaulauf 2007	16
Triathlon-Ironman	17-18
Anzeige in eigener Sache	19
Walking	20-25
Inline-Skating	27-32
Yoga	33-34
Einladung zum Weihnachts-	
Konzert	35
WM2007 in Cali Kolumbien	36-38
Kinderturnen - Platz für 3 bis 6-Jährige noch frei	40
Herz- Diabetessport + NCW	41-42
Funktionsgymnastik	44
Pilates - neues Angebot	45
Einladung zur	
TSF-Weihnachtsfeier	47
Neue Mitglieder	47
Runde Geburtstage	47
Vorstandschaft	49
Erw. Vorstand + Ausschuß	49
Trainingszeiten	50-51
Mitgliedsbeiträge	51
Beitrittserklärung	52

Impressum



Vereinsmitteilungen der TSF
Auflage: 1200 Stück

Redaktionelle Mitarbeit: 
J. Akapinar, E. Beiswenger,
P. Brohammer, J. Dobos, L. Graf,
Th. Höll, H. Krichel,
O. Martin, H. Pfindel, G. Schwierz,
M. Somnitz, S. Steinert,
V. Tapal, M. Todoric, A. Zeller, U. Zeller

Redaktionsschluß für die nächste
TSF Aktuell-Ausgabe: 14.01.2008

Postanschrift:
Obere Hauptstr. 1, 78532 Tuttlingen
Geschäftsstelle:
Telefon 07461-9 66 10 42 
Fax 07461-9 66 10 50
E-Mail: Buero@tsftut.de

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

Bankverbindung der
KSK Tut (64350070) KNr: 53806
VoBa Tut (64390130) KNr: 228001
Home Page: www.tsftut.de
E-Mail: buero@tsftut.de 

Verteilung: arriva, Singen
Druck: Braun Druck GmbH

Einsichten - Ansichten



Lothar Graf
Vorstand: Veranstaltungen
L.Graf@t-online.de

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

Abwechslung oder auch Änderung bedeuten Leben, Stillstand ist, wie in der Welt der Wirtschaft, mit Rückschritt gleichzusetzen. Unser Verein verändert sich - also lebt er. Ältere oder Erfahrene geben ihr Amt auf und Jüngere und Unerfahrenere folgen nach. Aber nicht nur Personen haben sich im Vorstand verändert, sondern auch die Organisationsstruktur der TSF und damit die Aufgabenverteilung. Verbunden ist damit die Hoffnung auf eine dynamische Weiterentwicklung des Vereins.

Eine primäre neue Aufgabe der Zukunft ist die Anpassung an das veränderte Umfeld, also an den Zeitgeist. Gemeint ist damit die Notwendigkeit zum Anbieten aktueller und im Trend liegender Sportangebote mit möglichst hoher Qualität. Gemeint sind aber auch kulturelle und gesellschaftliche Aufgaben innerhalb des Vereins, die durchaus ihre Berechtigung haben und den Verein in der Öffentlichkeit zusätzlich repräsentieren. Der Vorstand allein kann jedoch allen diesen Anforderungen nicht gerecht werden. Hier ist ehrenamtliche Mithilfe möglichst vieler Vereinsmitglieder auf breiter Basis dringend erforderlich. Nur dadurch kann Beständigkeit und Kontinuität und somit Weiterentwicklung gewährleistet werden.

Neue Projekte müssen initiiert werden. Hier ist jedes Vereinsmitglied aufgerufen, Ideen zu entwickeln und in die Führungsebene des Vereins zu tragen. Neue, gute und realisierbare Gedanken sind jederzeit in der Vereinsführung willkommen. Mit den Möglichkeiten des Internets ist im Vorfeld der Informations-austausch gewissermaßen grenzenlos und vor allem kurzfristig und schnell möglich. Nahezu jeder Funktionsträger, ob im Vorstand, im erweiterten Vorstand, im Ausschuß, ob Abteilungsleiter oder Übungsleiter ist

Einsichten - Ansichten

heute zu jeder Tageszeit per Internet erreichbar. Informationsaustausch von Haus zu Haus per Knopfdruck – kein Problem.

Dennoch hat die alte Art der Auseinandersetzung, des Gedankenaustauschs und der Abstimmung in konventionellen Besprechungen weiterhin ihre Berechtigung. Per Knopfdruck ist die Versendung eines Termins an viele Empfänger im Internet inzwischen zum Kinderspiel geworden. Auch die Beantwortung einer Einladung, als Bestätigung der Teilnahme oder als Entschuldigung zum vorgesehenen Termin ist mit geringem Aufwand eine Formalität die mithilft, die Effizienz einer jeden Besprechung zu verbessern. Erinnern Sie sich daran bei der nächsten Einladung. Gerade Ihre Meinung oder Ihre (ehrenamtliche) Unterstützung ist gefragt.

Lothar Graf
Vorstand Veranstaltungen

Mitglieder-Information

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

die Firma „Intersport Butsch“ fördert die Aktivitäten der Tuttlinger Sportfreunde e. V. 1965 und gewährt den TSF-Vereinsmitgliedern einen Rabatt von 10 % auf regulär ausgezeichnete Ware.

Zum Nachweis dieses Rabatt-Anspruchs hat „Intersport Butsch“ eine Namensliste unseres Vereins erhalten. Bei Ihrem Einkauf wird an der Kasse überprüft, ob Ihr Name in der aktuellen Liste enthalten ist. Somit ist für alle Vereinsmitglieder eine einfach praktizierbare Regelung beim Bezahlen der Rechnung möglich.

Die TSF-Vorstandschaft bedankt sich im Namen aller Mitglieder bei der Firma „Intersport Butsch“ für dieses großzügige Entgegenkommen.

Olaf Hummel	Thomas Höll	Peter Hauser
Manfred Mußnug	Edmund Graf	Elke Beiswenger
Lothar Graf		



MANFRED MUSSGNUG

Außenwirtschaftsberatung und Übersetzungen

Übersetzungen

in alle Sprachen:

- Technik, Wirtschaft, Recht u.a.
- Dolmetscherdienst
- Amtliche Beglaubigungen

Jahnstr. 28 · 78532 Tuttlingen · Fon 07461-96971-00 · a.hutmacher@mussgnug-tut.de

Mädchenfußball

Mädchenfußballer und die Damen sind Weltmeister - Dank der Firma Mode Takko

Mädchenfußball ist in wie noch nie, und dann wird unsere Damen-nationalmannschaft auch noch Fußballweltmeister.

Dieses hätte sich bis vor vier Jahren keiner gedacht, dass unsere Damen es soweit bringen und sie damit einen Boom auslösen.

Genau diesen Fußballboom merken wir in unserer Mädchenfußballabteilung. Es finden sich immer mehr Mädchen beim Fußballspielen ein. Da kommt es gerade recht, dass die Fußballabteilung der Mädchen bei einem Gewinnspiel der Firma Mode Takko mitgemacht hatte. Denn nicht nur unsere Damen haben die WM gewonnen, auch wir haben gewonnen, einen ganzen Satz Trikots der Firma Takko mit allem, was dazu gehört und nun fühlen wir uns natürlich auch weltmeisterlich und können zur neuen Fußballrunde mit neuen Trikots auflaufen und glänzen.

Mädchenfußball



Thomas Höll
Vorstand: Sportbetrieb
Thomas-Hoell@online.de

Übergabe der Trikots wird Anfang November sein. Hierzu sind alle Mädels recht herzlich eingeladen. Mitte Oktober werden wir vom Deutschen Fußballbund auch noch mit fünf neuen Adidas-Bällen und Leibchen ausgestattet und sind damit für den neuen Boom bei uns in der Mädchenfußballabteilung bestens gerüstet.

Leider haben wir ja in dieser neuen Saison schon recht früh spüren müssen, dass die Konkurrenz nicht schläft, so haben wir Marlene Momper an den SV Bärenthal abgeben müssen und drei unserer B-Mädchen an den SC04 ausgeliehen.

Dieser Zustand zeigt, dass wir immer wieder die besten Spielerinnen verlieren, weil wir nicht in der Lage waren und sind, mehrere ehrenamtliche Trainer zu finden, die die heranwachsenden Mädchen weiter ausbilden und B-Jugend-gerecht trainieren könnten.

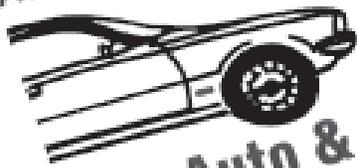
Um den Boom auffangen zu können, der uns schon längst erreicht hat, müssen wir zwingend ehrenamtliche oder sogar bezahlte Trainer finden, da uns sonst eine ganze Abteilung den Bach hinunter gehen kann. Wer also einen fußballbegeisterten Vater, Onkel, Bruder oder Opa hat, fragt ihn, ob er mit uns Fußballweltmeister werden will, weil wir dann in der Lage wären, noch viele fußballbegeisterte Mädchen aufzunehmen.

In diesem Sinne euer Thomas Höll





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



Herrenfussball



Jovan Dobos
Abteilungsleiter
dobajo@web.de



Hallo Sportfreunde,

unser alljährlicher Bootsausflug auf dem Bodensee fand dieses Jahr nicht im September, sondern bereits Mitte Juli statt. Wir nahmen mit einem Motorboot –MS Bügeleisen- Kurs von Ludwigshafen zur Marienschlucht. Dort angekommen feierten wir den 30. Geburtstag von Falko mit gespendetem Bier und Grillgut am Lagerfeuer. Gestärkt und in bester Stimmung tuckerten wir auf dem Überlinger See dann nach Westen.

Unverhofft trafen wir bei unserem Landgang in Bodman unseren langjährigen Sportfreund „Lothar“. Dies war Anlaß zu einer gebührenden Wiedersehensfeier bis spät in die Nacht. Müde aber unversehrt kamen wir schließlich nach Hause.

Der zweite Ausflug führte uns in die Berge zum Silvretta-Stausee. Mit Wanderschuhen und Proviant-rucksack schritten wir bei strahlendem Sonnenschein entlang des Sees und anschließend über Berge und

Täler bis zur Wiesbadener Hütte. Nach einer kurzen Erholungspause wanderten wir weiter über ein Bergmassiv bis zum Fuße des Ochsen-taler Gletschers. Dort staunten wir über die tollkühnen Profi-Kletterer, die sich über einen Eishang abseilten. Nach den anstrengenden und sehr beeindruckenden Erlebnissen dieses Tages erreichten wir dann wieder unser Nachtquartier in der Wiesbade-ner Hütte. Mit zünftigem Kartenspie-len ließen wir diesen herrlichen Tag ausklingen.

Am nächsten Morgen schnürten wir unsere Wanderschuhe fest und mar-schierten zurück zu unseren am Sil-vretta-Stausee geparkten Autos. Ob-wohl wir auf der Rückfahrt auch eini-ge Pausen zur Entspannung ge-macht haben, brachten uns unsere Fahrer rechtzeitig zum Abendessen wieder nach Hause.

Wir betätigen uns aber auch sport-lich und spielen zwischen Ausflügen und Festen aktiv Fußball.

Jovan Dobos

Unsere Trainingszeiten sind immer donnerstags:

April-Oktober

im Umläufle ab 19.30 Uhr

November-März

in der Gymnasiumhalle ab 20.30 Uhr

Die Schönheit ist
wie die Liebe,
je mehr sie
gepflegt wird,
desto länger hält sie

Damen- & Herrensalon
Karl-Eugen
Glück

Wir machen Sie schön für einen Abend zu zweit, ein nettes Essen mit Freunden, für Freizeit und Beruf, exklusive, kompetente und individuelle Typberatung hat einen Namen:

SALON GLÜCK

Die Devise für kreative Köpfe „Glück“ zieht an.

78532 Tuttlingen, Bahnhofstraße 62, Tel. 07461-2953

Restaurant Engel

Tuttlingen - Marktplatz
Tel. 07461 / 7 86 00

Paradiesisch – Griechisch-Essen

SPIELZEIT 07 / 08

Sa, 13.10.07 | 20.00
Big Band der Bundeswehr

So, 21.10.07 | 19.00
Gotthard

Mo, 22.10.07 | 20.00
Flying Pickets

Mi, 07.11.07. | 20.00
Revolverheld

Do, 08.11.07 | 20.00
Landesjugendorchester
Baden-Württemberg

Sa, 17.11.07 | 20.00
The Chippendales

Fr, 23.11.07 | 20.00
Herrn Stumpfes Zieh &
Zupf Kapelle

Mi, 28.11.07 | 20.00
Annett Louisan

Do, 27.12.07 | 20.00
Christmas Moments

Mo, 31.12.07 | 19.00

SILVESTERGALA



SAISONSTART



Annett Louisan

STADTHALLE
TUTTLINGEN



Infos & Tickets 07461 / 910 996

www.tuttlinger-hallen.de

Mädchenfußball

Mädchenfußball spricht sich in Tuttlingen rum!

Letzte Saison waren wir noch ein eingespieltes Team, doch über den Sommer haben wir ca. 5 gute Spielerinnen verloren. Somit wurde für uns dann die Vorrunde gestrichen. Wir wollen nicht aufgeben und versuchen so gut wie möglich neue Spielerinnen zu finden. Wir haben uns Gedanken darüber gemacht und ein Forum in Squadhouse eröffnet. Es hat sich schnell rum gesprochen und es meldeten sich schnell viele neue interessierte Mädchen. Wir sind noch nicht ganz vollständig, da auch viele Kleine dazu gekommen sind. Sie sind leider noch nicht reif genug für die B-Mannschaft.

Mit diesem Bericht wollen wir die Tuttlinger Mädchen ermutigen, sich bei uns zu melden oder mal im Training vorbeizuschauen. Wir würden uns sehr über einen Besuch freuen und es wäre auch in Ordnung, einfach mal zuzuschauen wie unser Training so abläuft. (Trainingszeiten: Mo. & Do. 18-19.30 Uhr).

Wir werden von Thomas Höll trainiert, der Vorstand für Sportbetrieb der TSF ist. Er trainiert uns schon seit mehreren Jahren. Wenn Thomas mal keine Zeit hat, werden wir von dem Schiedsrichter Can Akarpinar trainiert. Hiermit wollen wir beiden für ihren Einsatz und für ihre

freie Zeit danken. Es ist nicht leicht mit Mädchen in diesem Alter klar zu kommen, aber beide meistern es super. Dann haben wir noch den Trainer Klaus Hablitzel, er trainiert unsere jungen/kleinen Mädchen. Auch ihm wollen wir für seinen Einsatz danken, denn er hat uns auch schon Jahre lang trainiert.

Unsere B-Mädchen Mannschaft besteht zurzeit aus: Jessica Akarpinar (Spielführerin), Marina Todoric, Ilona Peuker, Andrea Urbanek, Carmel-Angela Schillaci, Valentina Rumilzi. Hiermit möchten wir auch noch den Spielerinnen danken, die in den letzten Jahren für den TSF gekämpft haben: Sofie Storz, Anisara Ruenphiron, Adriana Herouin, Marlene Mumper, Helen Schweickhardt.

Wir hoffen, dass unsere interessierten Neulinge dabei bleiben, dazu lernen und wir ein tolles Jahr haben. Wir werden voraussichtlich Anfang November in die Halle wechseln und dann mehrere Hallenturniere bestreiten. Dort könnten wir noch Unterstützung gebrauchen.

Ihr habt Fragen? Ihr wollt genaueres Wissen?

Dann meldet euch einfach bei unserem Trainer Thomas Höll, Tel. 0170/5862989

2 Spielerinnen, Jessica Akarpinar und Marina Todoric

Andrea Hellmann

Tuttlinger
Kleiderpflege

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

Wir reinigen

schnell
schonend
sauber
gepflegt

Annahme: Teppichreinigung, Lederreinigung



Haustechnik - heute !

Auch für Sie die passende Lösung !

Elektroarbeiten aller Art aus einer Hand !

Neu e Klimageräte - bringen angenehme Atmosphäre!

Solar Therm Anlagen - die Sonne wärmt Ihr Wasser!

Endlich überall erreichbar - ISDN !

Leistungen für Sie - Sprechen Sie uns an !

HAENSEL-ELEKTRIK

Fürstensteinweg 15
78532 Tuttlingen

Tel. 07461 / 6478
Fax 07461 / 73891



Oskar Martin
Berichterstatter
O.Martin@TSFut.de



Aktuelles und Vergangenes aus unserer Lauftreffabteilung

Bis Euch diese Zeilen erreichen haben wir den lausigen Sommer hinter uns. Die Ferien sind vorüber, der Schul- und Arbeitsalltag hat uns alle wieder eingeholt.

Wir hoffen, Ihr habt im Urlaub schön ausgeruht und manchmal auch ein kleines Läfchen gemacht, so dass der Herbstlaufanfang nicht zu schwer fällt. Einige von uns sind in den Ferien immer folgsam zum Übungsabend am Dienstag erschienen und haben auch trotz ungewohnt „sommerlicher Kühle“ und Regen – dies für den Läufergeschmack, zu oft! - tüchtig trainiert.

Was im Zusammenhang mit den Übungsabenden etwas betrübt ist die Tatsache, dass von den Gränz-Bote-Läufer/innen, die mit uns zusammen auf Run & Fun trainierten, die (Lauf)Plattform, die wir ihnen boten, nun nicht mehr genutzt wird. Scha-

de! Ganze 3 Läuferinnen sind von den ehemals 17 Personen am Übungsabend noch dabei. Oder ist es vielleicht das Sommerloch?

Jedenfalls fielen von unserer Abteilung zehn Sportler/innen nicht hinein. Das zeigte der Renquishausener Waldlauf am 17. August. Den Hauptlauf zwischen zwei Schauern und kühlem Wetter bestritten: Arthur Wenkert – schnellster unserer Gruppe - in 48:45 Minuten, Michael Noecker in 48:49 (Michael fällt immer mehr durch gute Zeiten auf), Wolfgang Hess 48:54, Silvia Steinert 49:55, Walter Storz 54:55 und Euer Berichterstatter 54:36. Das ergab den 1. Platz in der AK 75 und für Ursula Storz und Ruth Jüngst, die besonders gut liefen, den 2. bzw. 3. Platz in der Ak W60.

Herzliche Gratulation!

Von einer anderen Abteilung unseres Vereins liefen durchs Ziel: Ulrike Knoll in 45:34 Minuten, das war der 2. Platz W 30 und Alexandra Czastrau in 46:46, 3. Platz W 30. Am 30. Juni erzielte Karl Burth in der AK M55 beim Schienerberg-Lauf den 2. Platz über 18,5 km! Beim Fossilus-Lauf über 11,7 Kilometer erlief sich unser Werkstätt'le-Arthur in 55:44 Minuten den 3. Platz AK 55. Auch hier Gratulation!

Oskar Martin

Jetzt ist die Katze aus dem Sack...



VR-Z RO

für unsere Mitglieder mit Hauptbankverbindung!

-  **Sie haben regelmäßige Gehalts- oder Renteneingänge?**
-  **Sie tätigen Ihre Bankgeschäfte online oder per Telefon?**
-  **Sie möchten die Vorteile unseres Finanzverbundes nutzen?**
-  **Sie haben Interesse an einem jährlichen VR-FinanzPlan-Gespräch?**

Für Ihr Vertrauen in unsere Bank belohnen wir Sie mit unserem neuen kostenlosen Girokonto 

Das Angebot ist auf ein Konto pro Kunde limitiert!



VOLKSBANK

DONAU-NECKAR

Je oller desto doller!

Keine Sommerpause, kein Liegen in der Sonne an fernen Gestaden machte auch unser Lauftreffler Charly Leibinger. Nichts für unseren Abenteuer liebenden Charly!

Hier gilt die Devise: Je oller desto doller! Nicht nur bei unserer Abteilung stets anwesend ist der passionierte Radfahrer und Skitourengeher auch Bergsteiger und Mitglied des Deutschen Alpenvereins. Kaum hatte der Summit-Club des DAV eine Asien-Erstbesteigungstour ausgeschrieben, meldete er sich sofort mit zwei Tuttlinger Kameraden an.

Es galt den im chinesischen Kuen Lun Gebirge sich befindenden Koskulak 7064 m hoch auf einer neuen Route zu besteigen. Fast den ganzen Winter und das Frühjahr hindurch trainierte er mit seinen Bergkameraden auf vielen Skihochtouren, mit dem Rad und natürlich mit langen Laufstrecken auf dieses Vorhaben.

Am 16.7. starteten die drei Tuttlinger, zuerst mit der Bahn nach München, dann Flug über Moskau nach Bishkek, Hauptstadt Kirgisistans, um von hier aus in einer 18 stündigen Busfahrt nach Kashghar/China zu gelangen. Diese große „Oase“ mit 700 000 Einwohnern liegt am NW-Rand der zweitgrößten Wüste der Welt, der Takla Makan. Fuhren die Tuttlinger zuvor auf der alten „Seidenstraße“, so ging die Fahrt nun über den

Karakorum-Highway. Im Angesicht der auftauchenden Schneegipfel des westlichen Himalayas, übernachteten sie in einer Jurte, so genannte Behausungen des hier lebenden Nomadenvolkes.

Nun waren sie auf 4100 m, wo ein Ruhetag zur Akklimatisation eingelegt wurde. Und schon hatte einer der drei Fieber und musste mit Antibiotika behandelt werden. Am nächsten Tag ging die Sache dann richtig los: es galt das Basislager, 4530 m hoch, für die Besteigung zu erreichen und die stationären Zelte, die Ausrüstung und Verpflegung hinauf zu bringen.

Durch den begleitenden Arzt der Gruppe, die außer unseren Tuttlingern noch 13 Personen umfaßte, wurden medizinische Tests und die Prüfung auf Höhentauglichkeit durchgeführt. Früh am Morgen des 25. Julis wurde unserem Charly vor dem Zelt ein Ständchen gesungen, er wurde gerade 68 Jahre alt. Aber zum Feiern gab's nichts, es musste weiteres Material zum Hochlager „I“, 5250 m, gebracht werden.

Schwere Rucksäcke, wegloses Blockwerk ließen die Bergsteiger ahnen was ihnen noch bevorstand. Zeltaufbau, Verstauung der Vorräte und dann wieder Abstieg zum Basislager. Nach einer unruhigen Nacht mit starkem Schneefall und Wind stiegen sie wieder ins Hochlager „I“ hinauf.

Ristorante Pizzeria

Pomodoro

Fam. Hepper und Salvatore

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

Es stellten sich Schlafprobleme während der kalten Nacht ein. Anderntags kam die Errichtung des Hochlagers „II“, 6000 m hoch, an die Reihe. Jetzt wurde das erste Mal mit Skiern und Fellen die Ausrüstung samt Zelten nach oben befördert. Abfahrt bei guten, firnigen Schneeverhältnissen zum Lager „I“ Akklimatisation! Übernachtung. Tags darauf Abstieg ins Basislager zur Erholung.

Nächster Tag: Ruhetag.

Am andern Morgen Aufstieg ins Lager „I“. Übernachtung. Dann hinauf zum Hochlager „II“ mit der gesamten Gipfelausrüstung und Verpflegung. An einem Steilhang brach unserem Charly ein Harscheisen und nach fünfeinhalb Stunden Aufstieg waren alle ziemlich erschöpft. Der Bergfüh-

rer sicherte anschließend den 800 m langen ausgesetzten Südgrat, über den der Gipfelanstieg gehen sollte, mit fixen Seilen.

Aufkommendes Schlechtwetter zwang die Teilnehmer zum Abstieg ins Basislager, wobei teilweise im Nebel entlang der Aufstiegsspur abgefahren werden musste.

Ruhetag.

Dann in einem Zug vom Basislager zum Hochlager „II“ -1500 m Aufstieg. Übernachtung. Um 2:00 Uhr Wecken, Anziehen der Ausrüstung bei -30 Grad! Ungeheurer Streß, dabei die Gurte hart gefroren.

In loser Reihenfolge spurten die Bergsteiger mit ihren Skiern, vorne der Bergführer, alle schwer atmend, die letzten Höhenmeter zum 7064 m hohen Gipfel empor.



Die deutsche Flagge wurde vom Führer gehisst. Die 3 Tuttlinger fielen sich erschöpft und glücklich in die Arme. 12 Stunden dauerte der Aufstieg über die Westflanke –eine deutsche Erstbegehung – und noch dazu von drei Tuttlingern!

Nun freuten sich die Gipfelstürmer auf die Abfahrt, die aber nicht so herrlich war wie gedacht. Die 1500 m Abfahrt brachten sehr wechselnde Schnee-verhältnisse, mal Pulver, mal Deckelschnee, ein Steilhang über Lager „I“ (hier half nur Seitrutschen). Und es hörte nicht auf.

Nach dem Aufhören des Schnees mußten die Ski wieder getragen werden und der Führer trieb sie bis ins Basislager hinab, welches sie bei völliger Dunkelheit erreichten. Im Basislager erlebten sie eine angeneh-

me Überraschung: die Einheimischen kochten ihnen um 22:00 Uhr noch eine Nudelsuppe. So sieht Völkerverständigung aus! In der Nacht totenähnlicher Schlaf.

Und am andern Morgen nochmals 3 stündiger Fußmarsch zum Busfahrweg. Von den insgesamt 16 Teilnehmern erreichten nur 10 den Gipfel, der ohne Zuhilfenahme von künstlichem Sauerstoff begangen wurde. Charly verlor 5 Kilo an Gewicht und schlief nach seinen Aussagen ganze 2 Tage lang zur Wiederherstellung! Soweit die Abenteuer unseres Lauffreiers. Chapeau!

Oskar Martin

Lauftreff

Donaulauf 2007

Am 4. August kamen die Läufer, die am Abend in Donaueschingen gestartet waren, auf ihrem Weg nach Tulcea auch durch Tuttlingen. Motiv war die Festigung der Freundschaften unter den südosteuropäischen Völkern mit den übrigen europäischen Völkern und das Gedenken an das 50-jährige Bestehen der EU-Verträge. Nach 10 Tagen und 2740 Kilometern erreichten die Läufer das Schwarze Meer.



Die Lauftreffler Rolf und Paddy Brohammer, Vladimir Tapal, Hubert Grunenberg, Dieter Keilbach und Andy Burkert, dazu Karl Schmid von Chiron und Michael Buffe, warteten um 0:05 Uhr in der Nähe des Freibades auf die Läufergruppe. Dabei mußten Rolf, Ladi und Hubert Hilfe bei der Wegfindung leisten! Mit Fackeln halfen unsere LT'ler die Rennstrecke durch den Donaupark zu erhellen.

Einer der Läufer, Rafael Rosizki hatte Geburtstag und schon stand der Sekt zur Feier bereit.

Zu erwähnen ist, dass die Donauläufer ein ordentliches Tempo (5 min/km) drauf hatten. Die Nendinger Treffler liefen natürlich bis Nendingen mit. Michael Buffe lief bis zum Friedhof in Mühlheim und leistete dabei gute Führungsqualitäten.

Oskar Martin

Was gibt es sonst noch zu berichten:

Hubert Grunenberg nahm an einem Triathlon im Tuttlinger Freibad teil. Er lief, sein Sohn übernahm die Radstrecke, dessen Frau den Schwimm-part. Zum selben Zeitpunkt, also am 15.7. ging unser „Keile“ Keilbach über die gleichen Strecken, 500 m Schwimmen, 26 Kilometer Radfahren, 4,5 Kilometer Laufen, an den Start und belegte den 1. Platz. Auch Angelika Straub und Maria Keller erprobten in einer Staffel ihre Fähigkeiten.

Unsere Triathlon-Ironman und – frau wieder in Aktion

Zuerst schlug Angelika Straub am 2. Juni zu. Motiviert durch die vorangegangenen Ironman-Teilnahmen ging

sie dieses Jahr in St. Pölten an den Start. War es auch nicht die ganze Strecke wie die vorigen Jahre, so bewältigte sie dennoch den so genannten „70.3“ Triathlon, das bedeutet: 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren, Halbmarathon!

Sie erreichte den 1. Platz in der Klasse AK W50. Chapeau.

Bei stark aufgewühlter See und behindert von treibendem Seegras kraulte Angelika in 47:45 zur Wechselzone, sofort aufs Rad und glücklicherweise die ersten 18 Kilometern auf einer schnurgeraden Autobahn.

Es folgten die Weinberge-natürlich Hänge! Eine landschaftlich schöne Strecke an der Donau und zum Ärger der Biker ein kräftiger Anstieg zur zweiten Wechselzone. Zeit 3:25 Stunden! Nun kam der abschließen-

de Halbmarathon. Diesen bewältigte Angelika mit Bravour und erreichte eine Gesamtzeit von 6:39 Stunden. Der Lohn ist - außer dem Glücksgefühl wieder einmal die menschlichen Schwächen über-tölpelt zu haben - die Berechtigung zum Start in Florida/USA.



Unser Trumpfas beim Ironman in Roth

Was für die Leichtathleten der 10 Kampf, ist für die Triathleten der Ironman-Wettbewerb, die Königsklasse.

Unser Dieter „Keile“ Keilbach wollte einmal in der Hochburg der Weltklasse-Triathleten in Roth starten. So bereitete er sich zielgerichtet auf diesen Höhepunkt in Deutschland vor. Er ließ sogar den Run & Fun Marathon aus, um den vorgegebenen Rhythmus der Vorbereitung zu erhalten. Bei jedem Wetter hieß das, raus zum Radfahren, rein ins Wasser und Laufkilometer machen. So kamen von Januar an 2600 km auf dem Rennrad, 60 km im nassen Element und 1200 km Jogging zusammen, neben seiner Tätigkeit bei einer Bank. Der Erfolg hat seine Anstrengungen belohnt.

Beim „Challenge Roth“ am 24.6. dieses Jahres kam er als 281. von 2.600 Startern ins Ziel. Er erreichte neue persönliche Bestzeit, kam unter 12 Stunden Gesamtzeit ins Ziel, verbesserte dabei seine bisherige Bestzeit um 30 Minuten! 11:54 Stunden reichten zum 29. Platz in der AK M50.

Nur wer einmal Triathlon gelaufen ist, kann ermessen, wie

schwer es ist, die seither gelaufenen Zeiten zu unterbieten. Wo doch so viele Faktoren, sei es das Wetter, die Straßenverhältnisse, die Tagesform usw., eine wesentliche Rolle spielen. Die Zeiten: Schwimmen 1:27 Stunden, Rad 6:24 Stunden (Schnitt 28 km/h) Marathon 3:53. Wir gratulieren Dieter zum größten Wettkampf seines Lebens.

Oskar Martin



Anzeige in eigener Sache

Wir Tuttlinger Sportfreunde suchen eine/n

Mediengestalter/in

für die grafische Gestaltung unserer Vereinsbroschüre "TSF Aktuell" als Nachfolger von Vladimir Tapal.

Gibt es unter unseren Mitgliedern eine Person mit ausgeprägter Neigung zum kreativen und weitgehend selbständigen Entwickeln unserer Vereinszeitschrift? Sie erscheint dreimal jährlich.

Die Aufgabe besteht hauptsächlich darin, eingehende Wortbeiträge z. B. mit den ebenfalls eingereichten Bildern zu illustrieren und im Zusammenhang mit Werbeanzeigen und einer Titelseite attraktiv zu gestalten.

Ihr Interesse an dieser Aufgabe können Sie spontan per Email oder auf jedem anderen Weg an jede Person innerhalb des Vorstands übermitteln. Die jeweiligen Adressen finden Sie am Ende dieser Ausgabe von "TSF Aktuell".



INTERSPORT[®]
BUTSCH

Carl-Zeiss-Str. 2 • 78532 Tuttlingen • Tel. 07461/6974



Walking

Ausflug der Walkinggruppe im Appenzeller Land

Rorschach - Heiden - Witzweg - Walzenhausen - Reineck - Rorschach

Am Sonntag, dem 09.09.07 war für die Teilnehmer unseres diesjährigen Ausflugs der Wecker ungewöhnlich früh gestellt. Um 8.00 Uhr haben wir uns auf dem LIDL-Parkplatz in der Stockacher Strasse getroffen. Gefreut hat uns besonders auch die Teilnahme von 3 weiteren TSF-Mitgliedern aus anderen Abteilungen. Mit 16 Personen in 4 Fahrgemeinschaften fuhren wir über Konstanz nach Rorschach. Besonders in der Schweiz wurde von allen Fahrern sehr auf die

vorgeschriebene Geschwindigkeit geachtet, dadurch zieht sich die Strecke am Bodensee entlang ziemlich hin. Gegen 10.00 Uhr sind wir in Rorschach angekommen. Dort erwartete uns schon das erste Problem. Wegen einer



Veranstaltung war der vorgesehene Parkplatz am Bahnhof gesperrt. Zwei weitere Parkplätze waren voll besetzt. Durch disziplinierte Verfolgung der einzelnen Fahrzeuge fanden wir dann doch alle in einem Parkhaus nahe dem Bahnhof noch Platz. Zur Einstimmung vor dem Start und noch in der Tiefgarage haben wir mit einem Glas Sekt angestoßen. Peter u. Linda Hauser sowie Steffi u. Matthias Wolschendorf haben mit ihrer anregenden Spende unsere Gruppe sehr aufgemuntert und damit für einen beschwingten Start gesorgt.

Walking



Ein zweites Problem war der Kauf der Rundfahrkarten für Zahnradbahnen und Schiff als Gruppenkarte im Bahnhof gegenüber der Schiffslände. Der Schalter war geschlossen und lange Kämpfe mehrerer Computer-Experten unserer Gruppe mit dem Fahrkartenautomaten blieben ergebnislos. Später konnten wir erkennen, dass der (Haupt-) Bahnhof von Rorschach offensichtlich am östlichen Ende der Stadt liegt und dort auch der Fahrkartenschalter besetzt ist. Als unser Zug einfuhr erklärte uns der Schaffner, dass wir die Fahrkarten auch in der Bergstation Heiden kaufen könnten. Wir konnten also ohne Fahrkarte einsteigen und die interessante Bergfahrt mit den Aussichtsmöglichkeiten zwischen einzelnen Waldstücken sehr genießen. Peter und Cvjeta haben das Fahrkartenproblem in der Bergstation Heiden dann sehr kostengünstig für die ganze Gruppe gelöst. Sie wurden aber vom Fahrkartenverkäufer darauf hingewiesen, dass das von uns für die Rückfahrt geplante Schiff bereits überfüllt sei und wir schon 16.15 Uhr fahren müssten. Wir mussten unseren Zeitplan daher etwas straffen. Später stellte sich dies leider als Missverständnis heraus.

Walking

Nach einer kurzen Besichtigung des idyllischen Orts Heiden begannen wir dann der blauen Beschilderung „Witzweg“ zu folgen. Im Abstand von wenigen hundert Metern sind entlang dieses Wegs Tafeln mit Witzen aus dem täglichen Leben zum Lesen aufgestellt – teils mehr, teils weniger humorvoll aber immer zum Schmunzeln. Für Wanderer, die des Lesens des Schweizer Dialekts nicht mächtig sind, steht auch die deutsche Übersetzung darunter. Auch gibt es tiefer gehängte Tafeln mit Kinderwitzen. Die Wanderung über ungefähr 6 km war daher sehr kurzweilig und dauerte insgesamt etwa 3 Stunden. Zwei etwas steilere Anstiege waren für unsere trainierten Walker kein Problem, brachten uns aber dennoch kräftig zum Schwitzen.

Die Besonderheit des Witzwegs sind jedoch nicht nur die Witztafeln sondern die wunder-schönen Ausblicke nach Norden und Osten zum und über



den Bodensee. Leider war zunächst das gegenüberliegende Ufer im Dunst verschwunden und nur die Auen des schweizerischen Ufers erkennbar. Auf halbem Weg besserte sich jedoch das Wetter und wir konnten Friedrichshafen, Langenargen, die Halbinsel Lindau und die Bregenzer Bucht mit dem Pfänder gut sehen. Im Vordergrund lagen zu unseren Füßen am Schweizer Ufer geradlinig und harmonisch angelegte Weinberge.

Nach etwa zwei Dritteln des Wegs kamen wir bei der Besenwirtschaft „Schiiterbiigi“ (Besenbeiz im Högle) an. Von der Wirtin wurden wir schon erwartet und konnten somit unsere reservierten Plätze sofort einnehmen. Die Bündner Platte für 4 Personen am einen Tisch und für 7 Personen am zweiten Tisch waren eigenartigerweise beide gleich groß. Wir am ersten Tisch wurden mehr als satt, am zweiten Tisch wurde um jede Scheibe

Walking



Bündnerfleisch gerungen. Hier war offensichtlich ein Missverständnis aufgetreten, vermutlich war das Personal der Besenbeiz durch die vielen Besucher überlastet. (Fazit: wer so nahe am Bodensee wohnt wie wir, sollte seine Besuche in dieser schönen Ecke unserer Heimat entweder Samstags oder noch besser Wochentags planen).

Mit weiteren Kleinigkeiten wie Saitenwürste und Käse, dazu Bier, Most oder alkoholfreie Getränke, wurden schließlich alle Gäste der „Schiiterbiigi“ satt. Schlußendlich hatten wir jedoch eine urige, gemütliche und für alle in der Gruppe kurzweilige Unterbrechung unserer Wanderung. Offensichtlich haben sich auch unsere 3 TSF-Zusatzteilnehmer innerhalb unserer Gruppe sehr wohl gefühlt.

Walking

Wegen der vorgezogenen Abfahrt unseres Schiffs mussten wir dann etwas früher aufbrechen und auch im Tempo etwas zulegen. Von der Schiiterbiigi-Wirtin hatten wir erfahren, dass wir bis zur Zahnradbergstation Walzenhausen schnellen Schrittes etwa 20 Minuten brauchen würden. Auf den restlichen Kilometern blieb daher keine Zeit mehr zum Lesen der Witztafeln und eine gewisse Hektik war auch nicht zu vermeiden. Als trainierte Walker haben wir natürlich die Zahnradbahn rechtzeitig erreicht. Mit ihr fuhren wir kerzengerade talwärts mit Blick auf den Rhein und seine Mündung im Bodensee bei Altenrhein. Nebenbei konnten wir aus der fahrenden Zahnradbahn sehen, dass ein Schiff in Rheineck gerade abgelegt hatte und rheinabwärts fuhr. Gewissheit gab es dann an der Schiffsanlegestelle. Das für uns offenbar reservierte Schiff 16.15 Uhr war im Fahrplan nicht zu finden und ich hatte mich beim Lesen

des gefalteten Schiffsfahrplans geirrt, weil ich versäumt hatte, auf die inzwischen angelaufene Nebensaison zu achten. Nach der Hektik auf dem restlichen Witzweg lag nun etwas mehr als eine Stunde Wartezeit vor uns. Wir



haben diese Zeit kurzerhand zur Entspannung am Rheinufer benutzt.

Entgegen der Vorhersage des Fahrkartenverkäufers in Heiden hatte unser Schiff genügend Raum und jeder konnte sich frei bewegen. Vom Grün des Rheinufer umgeben fuhren wir gemächlich nach Altenrhein und konnten die Appenzeller Bergwelt nochmals von unten genießen. In einem großen Bogen fuhr unser Schiff dann in den Obersee, der an dieser Stelle etwa seine größte Breite erreicht. Im Licht der letzten Sonnenstrahlen und wenige Kilometer vom Ufer entfernt genossen wir die Rückfahrt nach Rorschach und viele schöne Blicke auf die herrliche Landschaft des Appenzeller Landes. Diese Schifffahrt war der krönende Abschluß des Ausflugs auf dem Witzweg.

Walking



Als gemütlicher und geselliger Ausklang unseres Ausflugs war das Abendessen in der Gaststätte „Hegaublick“ oberhalb Engen geplant. Im Zeitplan lagen wir relativ pünktlich und unser reservierter Tisch war bei unserem Eintreffen vorbereitet. In der reichhaltigen Speisekarte konnte jeder etwas finden und mit Sicht zum Überlinger- und Radolfzeller See klang der Tag mit fröhlicher Unterhaltung schließlich aus.

Im Namen aller Teilnehmer dieses Ausflugs bedanke ich mich bei Cvjeta Fritz für diese wunderbare Idee und für die Durchführung, bei Peter und Linda Hauser sowie Steffi und Matthias Wolschendorf für die „unterstützenden Maßnahmen“ und bei den beiden Fotografen Raymund Rothacker und Matthias Wolschendorf für die mir zur Verfügung gestellten Bilder.

Lothar Graf



Dieter Wolf

Ingenieurbüro für das Bauwesen

Beratende Ingenieure

- Hoch- und Brückenbau
- Tragwerksplanung (Statik)
- Bauphysik
- Gutachten
- SiGeKo
- Energieberater nach BAFA

Unter Jennung 33
D- 78532 Tuttlingen
Tel.: 07461 9365-0
Fax : 07461 9365-40

DW@dieter-wolf.de
www.dieter-wolf.de

 **Klick**

Internet: www.dieter-wolf.de

Qualität und Frische

aus Ihrer

Metzgerei

Erik Bühler



Bahnhofstraße 83
78532 Tuttlingen
Telefon 84 30

Inline Skating



Uwe Zeller
Abteilungsleiter
uwezeller@kabelbw.de



Dirk Somnitz
Sportwart
sommnitz-dm@t-online.de

Inline Skating

Organisatorisches:

Bei der Abteilungsversammlung am 02.07.2007 hatte sich in der Abteilung Inline Skating ein Führungswechsel vollzogen. Der langjährige Abteilungsleiter Thomas Storz legte aus beruflichen und privaten Gründen sein Amt nieder. Wir wollen auf diesem Weg Thomas für die geleistete Arbeit und sein Engagement für die Abteilung und das Speedskating recht herzlich danken. Für die Zukunft wünschen wir ihm und seiner Familie alles Gute und freuen uns weiterhin über seine Unterstützung.

In dieser Sitzung wurde eine neue Spitze gewählt: Abteilungsleiter ist Uwe Zeller, Ansprechpartner für das Training und die sportlichen Belange ist Dirk Somnitz.

Wir hoffen, die erfolgreiche Arbeit von Thomas Storz fortsetzen zu können.

Nun aber zum sportlichen Teil:

Wir können auf eine lange und sehr erfolgreiche Saison zurückblicken. Höhepunkte gab es einige, wobei sicher die Teilnahme von Matthias Schwierz bei den Europameisterschaften in Portugal mit 2 Vize-Europameistertiteln und sehr gutem 4. und 6. Platz, sowie bei den Weltmeisterschaften in Kolumbien hervorzuheben ist (siehe Bericht von Gerhard Schwierz in diesem Heft).

Doch auch der Nachwuchs hat um viele Titel gekämpft. Bei den Süddeutschen Meisterschaften am 2./3. Juni in Seeheim wurden durch Lisa und Lena Somnitz, Tabea Meier, Leonie Zeller und Max und Miriam Kreiner mehrere vordere Platzierungen und sogar Meister- und Vizemeistertitel eingefahren.



INTERSPORT® **BUTSCH**

Carl-Zeiss-Str. 2 • 78532 Tuttlingen • Tel. 07461/6974



sentioaktiv® Einlagenkonzept

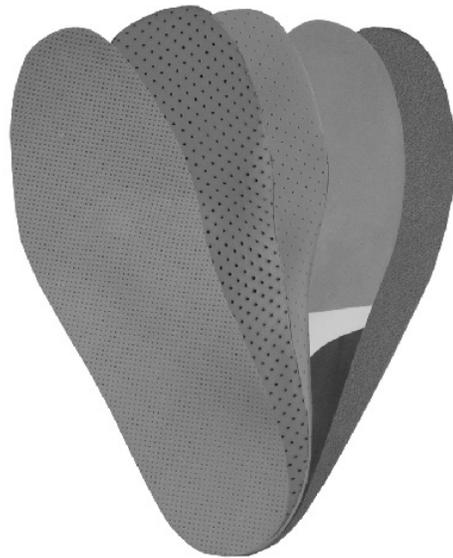
Einlagen mit System

Ob im Alltag, im Büro oder beim Sport.
Steigern Sie Ihre Mobilität mit der richtigen
Einlage für den individuellen Einsatzbereich.
Spürbar mehr Belastbarkeit und Schonung
für Ihren Körper.



Mehr Vorteile für Sie

- Jede Einlage ein Unikat
- Sensomotorische Eigenschaften
- Qualitätsgarantie
- Funktionsprüfung




orthopädie-
schuhtechnik
Untere Vorstadt 22-24 78532 Tuttlingen Tel. 07461/5861

Inline Skating

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Max Kreiner (Junioren A):	Vizemeister 500 m
Lena Sommnitz (Juniorinnen B):	6. Platz über 300 m Sprint und 1500 m
Miriam Kreiner (Jugend):	7. Platz über 300 m 10. Platz über 3000 m Punkterennen
Lisa Sommnitz (Schülerinnen A):	Meisterin über 1000 m Vizemeisterin über 40 m Sprint 5. Platz Geschicklichkeit
Tabea Maier (Schülerinnen A):	Vizemeisterin über 1000 m 5. Platz 40 m Sprint 6. Platz Geschicklichkeit
Leonie Zeller (Schülerinnen B):	Vizemeisterin über 300 m 3. Platz über 40 m Sprint 4. Platz Geschicklichkeit

In der Schülerstaffel konnten Tabea Meier und Lisa Sommnitz der Konkurrenz mit einem komfortablen Vorsprung davonfahren und die Meisterschaft für sich entscheiden.

Die Nachwuchsläufer der Jugend- und Juniorenklassen trugen in Seeheim am 16./17. Juni auch ihre Deutschen Meisterschaften aus. Max Kreiner erreichte dort mit einem 5. Platz über 300 m und Platz 10 über 500 m Sprint sehr gute Ergebnisse. Miriam Kreiner wurde über 300 m 15. und erzielte beim 500-m-Sprint den 14. Platz.

Am 23./24.6 trumpfte in Berlin Matthias Schwierz bei den Deutschen Meisterschaften der Aktivenklasse auf und sprintete auf den Kurzstrecken den Kontrahenten davon.

Seine Ergebnisse im Einzelnen:

Platz 1 und somit Deutscher Meister über 300 m Einzelsprint, 1500 m und 500 m
4. Platz über 5.000 m
8. Platz über 10.000 m
7. Platz über 20.000 m

Bei der gleichen Veranstaltung trafen sich in Berlin die Schülerklassen zum Nachwuchsbestenwettbewerb. Die weite Anreise hatte sich für Lisa Sommnitz gelohnt. Mit dem 1. Platz in der Kategorie Geschicklichkeit verwies sie Ihre Gegnerinnen auf die nachfolgenden Plätze und holte sich den Meistertitel. Bei äußerst wechselhaftem „Aprilwetter“ und rutschigem Belag konnte sie den Parcours trotzdem mit flinken und gewandten Schritten als Schnellste bezwingen.

Inline Skating

Ebenfalls im Juni fanden in Hüfingen am 30.6. die Deutschen Halbmarathonmeisterschaften statt. Auf die 21 km Halbmarathondistanz begaben sich gleich mehrere TSF-Sportler in unterschiedlichen Starterfeldern. Matthias Schwierz war es leider nicht gelungen seinen Vorjahrestitel zu verteidigen, er kam als 15. der Aktivenklasse ins Ziel. Das anspruchsvolle Streckenprofil verlangte den Skatern alle Reserven ab. Und doch konnte sich Lena Sommnitz bei den Juniorinnen B über den Vizemeistertitel über die Halbmarathonstrecke freuen. Der Papa und Trainer Dirk Sommnitz belegte in seiner Altersklasse AK 40 den 9. Platz.

Am 22. und 23. September standen gleich zwei Höhepunkte auf dem Programm: das Finale des Schweizer Nachwuchscup in Liestal und auf dem ZDF-Gelände in Mainz-Lerchenberg der 2. ZDF Inliner Day.

Der Schweizer Nachwuchscup (eine internationale Rennserie aus 8 Rennen in der gesamten Schweiz) war für die Tuttlinger Sportler ein großer Erfolg. Tabea Maier konnte auf der letzten Etappe überzeugen und erreichte bei den Schülern A den 2. Platz in der Tageswertung. Dies reichte ihr auch zum hervorragenden 2. Rang in der Gesamtwertung. Der 3. Gesamtrang ging mit Lisa Sommnitz eben-

falls an die Tuttlinger Sportfreunde, die an diesem Wochenende den Start in Mainz vorzog und daher in Liestal nicht dabei war.

Bei den Schülerinnen B erzielte Leonie Zeller beim Nachwuchscup einen hervorragenden 2. Platz in der Gesamtwertung.

Wie Lisa, war auch sie in Mainz dabei und hatte deshalb an dieser letzten Etappe nicht teilgenommen. Wir gratulieren unseren 3 Mädels zu diesem Superergebnis.

Beim ZDF Inliner Day war wieder großes Programm angesagt. Auf dem ZDF-Gelände des Mainzer Lerchenbergs wurde eine Veranstaltung der Superlative geboten. Neben dem German Kids Cup, bei dem Lisa Sommnitz und Leonie Zeller an den Start gingen, wurden unter anderem auch Rennen des World Inline Cups und der German Blade Challenge ausgetragen. Hier waren alle Stars der nationalen und internationalen Inline-Szene vertreten und die Rennen hielten was Sie versprachen: Spannung beim Team-Zeitfahren, Geschwindigkeit beim World Inline Cup und Kick bei den Freaks in der Halfpipe. Ein buntes Allerlei auf Rollen war zu sehen. Umrahmt von einem tollen Showprogramm konnten alle Inlinebegeisterten ihr Können präsentieren und die Kunststücke anderer Sportler bestaunen.

Inline Skating



Bei den Schülerinnen A standen beim German Kids Cup 2 Disziplinen auf dem Programm: der 50 m Sprint und die 2000 m Langstrecke. Beim Sprint erreichte Lisa Somnitz den 3. Platz und konnte diesen auf den 2000 m ebenfalls behaupten. Diese Platzierungen reichten ihr für den 2. Gesamtrang .

Über eine Showtreppe erreichte sie das Podest im ZDF Fernsehgarten und wurde mit begeistertem Beifall

empfangen. Für Ihre Leistung wurde sie von Gunnar, dem ZDF-Zebra von „LOGO“, umarmt und vom Veranstalter mit einer Autorennbahn belohnt.

Leonie Zeller startete bei den Schülerinnen B. Nach ihrem guten 4. Platz im Sprint über 50 m hatte Sie beim 180 m Hindernislauf Pech. Ein berührtes Hindernis wurde mit 3 Strafsekunden belegt, so dass sie am Ende den 6. Gesamtrang belegte.

Ergänzend zu unseren sportlichen Aktivitäten möchten wir noch besonders hervorheben, dass wir mit unseren neu beschafften

Präsentationsanzügen als geschlossene Gruppe bei allen Veranstaltungen auch optisch einen sehr guten Eindruck gemacht haben. Die Beschaffung dieser Anzüge war nur mit der großzügigen Unterstützung der Firmen Karl-Storz-Endoskope, Medical Computers (MCD), Tewetech Systemhaus, Optikhaus Ströbele und Intersport Butsch möglich. Im Namen aller Aktiven der Abteilung Inline Skating bedanken wir

Inline Skating



uns hiermit bei unseren Sponsoren ganz herzlich. Wir fühlen uns in dem einheitlichen Outfit sehr wohl und können mit den orangefarbenen Jacken bei allen Wettbewerben sowohl sportlich als auch farblich glänzen.

Sportlich gehen wir nun in die „Winterpause“. Mit Beginn der Herbstferien haben wir freitags eine zweite Trainingsmöglichkeit in einer Sporthalle erhalten. Wir nutzen dies für intensiveres Technik- und Krafttraining. Aber auch die Spiele auf Rollen kommen nicht zu kurz. Hockey, „Inline-Fußball“,

Handball und vieles mehr. Wer Lust hat kann gerne bei uns „hereinschnuppern“.

Das Training findet freitags von 17.30 Uhr bis 20.00 Uhr in der Gymnasiums-Sporthalle statt und samstags vorerst wie gewohnt ab 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr in der Stadionhalle.

Annett und Uwe Zeller



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

Yogagruppe auf der Suche nach dem Lebensnektar „Honig“

Die Yogagruppen befassten sich mit der Chakralehre, die wir bereits im Frühjahrkurs 2006 begonnen haben. Das ist natürlich kein einfaches Thema, sondern eines mit umfangreichem Hintergrund und das kann man auch nicht mit ein paar Übungsstunden abhaken und die Sache ist erledigt.

Schwerpunktmäßig geht es um das „Herzchakra“, genauer ausgedrückt um die Herzenshingabe „Bedingungslose Liebe.“ Das Gefühl, das du dabei selbst erzeugst, ist der erste Schritt, die Grundform der Bedingungslosen Liebe. In der Yogasprache nennt man diese Form auch „Bhakti-Yoga.“ Das ist aber für uns kopfgeprägte Menschen eine harte Nuss, denn vieles was man in den Schulen gelernt hat, wurde doch anders gelehrt bzw. unterrichtet, oder es fehlte an der nicht mitgelieferten Gebrauchsanweisung!

Mit weiterer Bewusstwerdung entfalten sich Schritt für Schritt die inneren

Heilkräfte und so werden mit Unterstützung der Herzintelligenz die Krankheiten von ihren Ursachen aufgelöst und nicht symptomhaft bekämpft. Somit entwickeln immer mehr Menschen die Fähigkeit, Krankheiten aufzulösen, Eigenverantwortung für den Körper zu übernehmen und sich so zu heilen. An diesem Thema wird die Menschheit nicht vorbei kommen, auch wenn manches noch gegensätzlich arbeitet. Dies macht sehr viel Spaß, denn jeder kann diese Praxis bei allen Gelegenheiten anwenden. Nach meinen Erfahrungen ist es ein ausgezeichnetes Antistressmittel! Die Gelassenheit und das Selbstvertrauen kommen wieder mehr zum Ausdruck, vor allem nehmen die Ängste vor Krankheit ab.

Zum Yogaabschluss besichtigte die 1. Yogagruppe die Imkerei von Claus Haller aus Riethem. Die Idee und das Interesse kamen bei allen gut an. Geplant hatten wir auch noch eine anschließende einstündige Wanderung, aber uns verrann die Zeit. Nicht zu vergessen, der Honig, den wir direkt aus den Waben kosten durften, war natürlich ein Genuss. Da blieben wir gerne länger sitzen. Zu unserer Überraschung hatte sich im gleichen Garten an einem Baum auch noch ein Bienenschwarm niedergelassen. Was wir alle faszinierend fanden war die Besichtigung eines Bienenvolkes in einem speziellen Schaukasten, in-



ben wir uns noch in eine Rietheimer Gaststätte und genossen die gemütliche Runde zum Ausklang.

Fazit des Tages war für mich „Die Natur braucht den Menschen nicht, aber der Mensch braucht die Natur“

dem man die Vorder- oder Rückseite öffnen konnte. Schön sichtbar konnte man genau das Arbeiten der Bienen beobachten. Unter der Vielzahl der Bienen gab es seltsamerweise keine Arbeitslosen, überall an jeder Ecke wurde gearbeitet. Nach dem Motto: „Alle für Einen, einer für Alle“ Ob das System auf unserer Gesellschaft zu übertragen wäre?

Heinz Pfindel

PS. Gerne können Neuinteressierte an einer (Schnupper-) Yogastunde teilnehmen!

Da wir unseren Hunger nicht nur mit Honig stillen wollten, bega-



Sportfreunde Combo Live

„Am Anfang steht immer ein Traum“

Neue Lieder von Weihnachten, Gott und der Welt

**Sonntag, 09. Dezember 2007, 17.⁰⁰ Uhr
(Einlass 16.⁰⁰ Uhr)**

Im Gemeindezentrum Stetten-Donau

Zu Gunsten der KiKo Kinderhilfe für Kolumbien e. V.



... Eintritt frei – Spenden erbeten

Speedskating

Weltmeisterschaft 2007 in Cali Kolumbien – Matthias Schwierz Fünftschnellster der Welt

Um es vorwegzunehmen, es war die Weltmeisterschaft der Superlative. Einerseits sportliche Wettkämpfe auf höchstem Niveau, ein hochmotiviertes deutsches Team, lateinamerikanische Lebensfreude gemixt mit einer unglaublichen Gastfreundlichkeit und andererseits ein organisatorisches Chaos, bei dem nur mit viel Wohlwollen noch ein roter Faden zu erkennen war. Unvergesslich auch die rasanten Busfahrten mit mehr als 90 km/h durch verstopfte Straßen in Cali, begleitet von schwer bewaffneten Polizeimotorradeskorten.

Einerseits eine unglaubliche Medienpräsenz mit Fernseh-Live-Übertragungen, Radio- und Zeitungsberichten, andererseits katastrophale Schiedsrichterentscheidungen wie zum Beispiel die Akzeptanz von mehr als 12 (!) Fehlstarts bei einem 500 Meter-Vorlauf der Herren. Einerseits eine Resonanz von geschätzt täglich mehr als 10000 Zuschauern, andererseits Zeitverzögerungen im Programmablauf von mehreren Stunden, die am Nervenkostüm nicht nur der Sportler zehrten.

Doch nun der Reihe nach:

Die mehr als 30-stündige Anreise nach Cali über Paris und Miami verlangte dem 17-köpfigen Team einiges ab. Erstaunlich schnell zeigte sich die Mannschaft jedoch regeneriert. So konnte nach einer kurzen Erholungsphase direkt in das 5-tägige Vorbereitungstraining eingestiegen werden.

Der Bundestrainer Arnauld Giquel strukturierte dieses 3-stufig. Sehr harte Einheiten zu Beginn mit täglich 2 Trainingsperioden. Dann moderates Training, das auch zum Rollentesten diente und letztlich dann mehrere Rekomeinheiten. Nicht nur in dieser Phase des Wettkampfs leistete Physiotherapeut Sven mit seinem „rund um die Uhr Service“ gute Arbeit, mussten doch kleinere und auch größere Blessuren aufgearbeitet werden. Gerade die tropische Hitze machte unseren Athleten doch sehr zu schaffen.

Trotzdem waren Stimmung und Atmosphäre innerhalb der Mannschaft ausgezeichnet und so steigerten sich im Laufe des Wettkampfs die sportlichen Leistungen deutlich.

Speedskating

Einziges Mitglied aus dem Bereich des WRIV für die Weltmeisterschaften nommierter Sportler war Spitzenskater Matthias Schwierz. Dem erfolgreichsten Skater Deutschlands wurde auch die Ehre zuteil, bei der Eröffnungsfeier unser Land als Fahnenträger zu vertreten.



Matthias Schwierz zeigte sich auf den Punkt genau fit. Mit seiner professionellen sportlichen Haltung gelang es dem Schwabenpfeil beim 200-m-Sprint in das Finale der Weltbesten vorzustoßen und einen hervorragenden 5. Platz mit persönlichem und deutschem Rekord von 16,694 Sekunden zu erzielen. Matthias hat sich damit fest in der Weltelite verankert. Zum Podestplatz fehlte nur 1/10 Sekunde und zum 4. Platz nur 7 Tausendstel Sekunden. Es war schon verblüffend wie genau der Weilersbacher nach dem Vorlauf seine Leistung analysieren und einschätzen konnte. Seine Voraussage, seine Leistung nochmals um 2/10 Sekunden zu verbessern, hat er dann wahr gemacht. Dem Präzisionssportler mit dem „Zeitfahrhelm“ gelang im Finale der zwölf Besten ein fehlerfreier Lauf. Nicht umsonst studiert der Athlet Maschinenbau an der Hochschule Furtwangen in Schwenningen. Er liebt eben die Präzision!

Speedskating

Das Resümee der Weltmeisterschaften 2007

Die Weltspitze im Speedskaten hat sich weiter entwickelt und verdichtet. 50 Nationen aus allen Kontinenten mit mehr als 400 Sportlern haben an den Meisterschaften teilgenommen. Zu den bislang beherrschenden Nationen wie Kolumbien, Italien, USA und Korea sind neue Nationen wie China oder Taiwan dazugekommen. Eine rasante Entwicklung, gerade bei den Asiaten, zeichnet sich ab. Diese unter professionellen Bedingungen trainierenden Sportler setzten die Akzente. Sowohl bei den Bahn- als auch bei den Straßenwettbewerben. In den kommenden Jahren wird es sicherlich noch schwerer werden, einen Podestplatz bei Weltmeisterschaften zu erringen.



Vielleicht gelingt es dem einen oder anderen Talent von den Tuttlinger Sportfreunden es unserem „Zugpferd“ Matthias Schwierz gleich zu tun und sich für die Europa- und Weltmeisterschaften zu qualifizieren? Vielleicht schon zur EM 2008 in Gera oder zur WM in Gijon Spanien, oder zur WM 2009 in Weinfelden in der Schweiz? Vielleicht ist es dann ein Baden-Württemberger von den Tuttlinger Sportfreunden?

Gerhard Schwierz

Speedskating



Kinderturnen - noch einige Plätze frei!



Silvia Steinert
Übungsleiterin
silvia-steinert@gmx.de

In unserer Kinderturngruppe für 3- bis 6-Jährige sind noch einige Plätze frei!

- Kennenlernen verschiedener Geräte
- Bewegungsspiele
- Koordination und Gleichgewichtsübungen
- Rollbrett fahren
- spielerisch die Lust auf Sport wecken

Donnerstags von 16:30 bis 17.15 Uhr in der Holderstöckle Turnhalle.

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

Wir trauern um

Walter Braun

*der am 25. September 2007 im Alter von 65 Jahren
verstorben ist.*



Elke Beiswenger

Vorstand:

Referentin für Personal und Fortbildung

Elke.Beiswenger@tuttlinger-hallen.de

Jahresausflug der Herz-/Diabetessportgruppe und der Seniorengruppe der Nordic - Walker

Wenn Engel reisen, lacht der Himmel

ganz so strahlend war der Himmel nun doch nicht, aber es war trocken und warm!

Am 08. September trafen sich die Herz/Diabetessportgruppe und die Senioren der Nordic – Walkinggruppe um 7:20 Uhr am Bahnhof Tuttlingen zu Ihrem jährlichen Ausflug. Unsere erste Etappe war von Tuttlingen nach Tübingen mit dem Regionalexpress. Im Zug wurden wir schon mit Sekt, Kaffee, Butterbrezeln und dreierlei Zopf überrascht.

Von Tübingen aus wollten wir mit dem Bus zum Schloß und Kloster Bebenhausen fahren. Zur geplanten Abfahrtszeit aber war weit und breit kein Bus zu sehen. In lockerer Runde warteten wir eben weiter. Nach und

nach kamen jedoch Irritation und Nervosität auf, aber andere Wartende beruhigten uns und erklärten, dies sei bei dieser Linie üblich. Wir sollten uns in Geduld üben, der Bus käme schon irgendwann. Ein junger Mann meinte, dass wir auf jeden Fall nach Bebenhausen kommen würden, da er um 11:00 Uhr eine Führung im Schloß durchzuführen hätte.

Er verkürzte uns die Zeit des Wartens mit kleinen Witzen und Anekdoten vom Kloster und dessen Bewohnern.

Endlich in Bebenhausen angekommen, setzen wir „Himmel und Hölle“ in Bewegung, dass eben dieser junge Mann „Manuel“ uns doch durch das Kloster führen sollte.

Leider vergebens – auf solche „Sonderwünsche“ waren die Verantwortlichen wohl nicht eingestellt. Dann waren wir an der Reihe! Manuel – unsere nette Bekanntschaft trat auf uns zu und forderte uns augenzwinkernd auf, ihm zu folgen. Gleich zu Anfang warnte er uns, dass sein Führungsstil in keinsten Weise dem der anderen Führer entsprechen würde.

Was dann kam, war unglaublich! Mit viel Witz zeigte er uns die Geschichte des Klosters und der ersten Mönche bis hin ins letzte Jahrhundert auf. Es waren spannende, unterhaltsame, lehrreiche und sehr kurzweilige 60 Minuten. Ein absolutes Erlebnis.

Herz- Diabetessport + Nordic-Walking



Nach einem kleinen Spaziergang durch den Kräutergarten des Schlosses ging es zurück nach Tübingen.

Hier besuchten wir eine original schwäbische Lokalität, der keine schwäbische Leckerei fremd war. Es war ein lukullischer Hochgenuß.

Müde traten wir gegen 18:00 Uhr die Heimreise an.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Rita für ihre super Organisation und ihren Ideenreichtum recht herzlich bedanken.

Es war wieder ein Ausflug der Superlative!

Elke Beiswenger



INTERSPORT® **BUTSCH**

Carl-Zeiss-Str. 2 • 78532 Tuttlingen • Tel. 07461/6974



braun druck & medien GmbH

Drucksachen im Digital- und Offsetdruck

– individuell und hochwertig –

Stockacher Straße 114 · 78532 Tuttlingen
Telefon 074 61/28 00 · Telefax 074 61/7 87 62
info@braun-medien.net
www.braun-medien.net

*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*

Klaus
riebe
MALERGESCHÄFT

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

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



Ferienzeit – Ausflugszeit

Kurz vor dem Beginn der Sommerferien machten sich die **Seniorengruppe** und einige Tage später die **Funktionsgymnastikgruppe** auf, den Nachbarort Wurmlingen zu besuchen. Auf dem Programm stand die Besichtigung der Hirschbrauerei.

Am Beginn der Führung durch die Bierwelt der Hirschbrauerei wurde zunächst ein Erinnerungsfoto am Eingang der Gaststätte „Hirschen“ gemacht. Dieses Bild zierte später eine Urkunde, die zum Abschluss jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer überreicht wurde.

Fachkundig wurden wir mit der Prozedur des Bierbrauens vertraut gemacht. Ob untergäriges oder obergäriges Bier, in den bis auf wenige Grad Celsius über dem Gefrierpunkt heruntergekühlten Fässern lagern über 2 Millionen Liter Gerstensaft und warten auf ihre Abfüllung. Der weitere Rundgang durch die Bierwelt führte uns vorbei an der vollautomatischen

Abfüllanlage und durch das Kesselhaus direkt in den neu gestalteten Teil der Gaststätte Hirschen im Obergeschoß.

Den Abschluss der Besichtigung bildete die Verkostung von 6 Biersorten in Verbindung mit einem zünftigen Vesper in der Gaststätte. Hinterher waren sich alle Teilnehmer einig, dass das Hirsch-Bier zu Recht als „Gold unserer Heimat“ bezeichnet wird.

Die Seniorengymnastik-Gruppe unternahm nach der Führung in der Bierwelt noch einen Rundgang durch Wurmlingen. Fritz Schray zeigte und erzählte uns ausgiebig, was es im historischen Wurmlingen Sehenswertes gibt, so z.B. die Sebastianskapelle auf dem Friedhof, die St.Gallus-Kirche und die Vogtey. Von den vielen Eindrücken müde geworden, verabschiedeten wir uns am späten Nachmittag von einander.

Die Funktionsgymnastik-Gruppe hingegen traf sich einige Tage später und erst abends zum Rundgang durch die Bierwelt und beließ es beim gemütlichen Beisammensein in der Gaststätte. Lebhaftige Gespräche rundeten den Abend ab. Längst war es dunkel geworden, als wir uns auf den Heimweg machten.

Helga Krichel

Neues Kursangebot - PILATES



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

„PILATES“ - eine Erweiterung im Gesundheitssport

Was sich hinter PILATES verbirgt, das erläuterte ich bereits ausführlich an dieser Stelle im TSF- Aktuell Oktober 2005 u. Februar 2006. Ab Januar 2008 werde ich mit einem neuen Kurs beginnen und würde mich über rege Teilnahme freuen.

Das PILATES-Konzept mit seinen Prinzipien besitzt für den Gesundheitssport einen hohen Stellenwert. Durch die speziellen PILATES-Übungen werden Knochen und Gelenke über die umliegende Muskulatur gestärkt. Rückenprobleme, die auf Grund von automatisierten Fehlhaltungen entstehen, werden durch die axiale Ausrichtung der Wirbelsäule gezielt positiv beeinflusst. Durch die Zentrierung der Körpermitte wird die Stabilisierung sowie die Koordination der Muskulatur in ihrem Zusammenspiel gefördert.

In Kooperation mit dem Ortsseniorenrat Tuttlingen e.V. können dessen Mitglieder und auch die Mitglieder der TSF an diesem Kurs teilnehmen.

Dieser neue PILATES-Kurs wird ab Anfang 2008 jeweils **montags** von **10.30–11.30 Uhr** im **Haus der Senioren** in der **Honbergstr. 10** stattfinden.

Ein weiterer PILATES-Kurs beginnt ab Januar 2008 in der Sporthalle der Schildrainschule und zwar jeweils **mittwochs** von **20.30 – 21.30 Uhr**.

Die Teilnehmerzahl bei beiden Kursen ist jeweils auf **12 Personen** begrenzt und die Gebühr für **12 Unterrichtsstunden** beträgt 30,00 EUR.

Anmeldungen für beide Kurse bei Helga Krichel,
Übungsleiterin für Pilates, Tel. 07461-77 03 14

Einladung zur TSF-Weihnachtsfeier

Der Vorstand lädt hiermit alle TSF-Mitglieder einschließlich ihrer Angehörigen zur Weihnachtsfeier am **Samstag**, dem **24. November 2007** in das **Kath. Gemeindehaus St. Josef**, Gutenbergstrasse 4, ein. Die Veranstaltung beginnt um **18.00 Uhr**. Kinder sind willkommen.

Im Parkhaus Stadthalle können an diesem Abend alle Gäste zum Veranstaltungstarif von 1,50 • ihr Fahrzeug abstellen. Bitte machen Sie von diesem Angebot regen Gebrauch.

Zur Erleichterung der Vorbereitungen bitten wir um die Bekanntgabe Ihrer Teilnahme unter Angabe der Personenzahl an Peter Hauser, Tel. 07462 / 78 64 oder Email peter.g.hauser@web.de.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

Gross, Alice	TaeBo
Huber, Anja	TaeBo

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

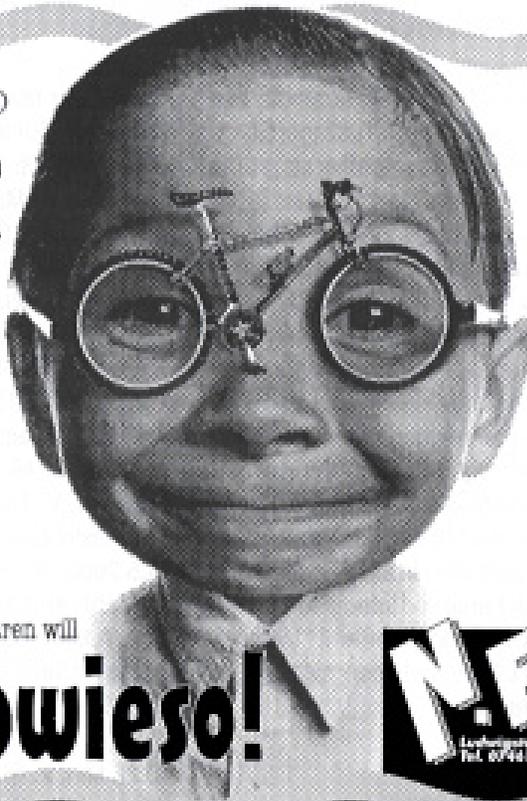
50 Elke Beiswenger	14.07.1957
50 Andrea Haeger	27.09.1957
50 Angela Köhler	22.07.1957
50 Karin Marschalleck	26.09.1957
50 Anneliese Schwab	22.07.1957
50 Bernhard Zeder	20.09.1957
60 Gerhard Schauer	11.09.1947
60 Vladimir Tapal	19.08.1947
65 Otto Bold	05.07.1942
65 Rosemarie Braun	11.09.1942
65 Gotthard Müller	28.09.1942
65 Renate Schweizer	12.09.1942
70 Margarete Engel	04.08.1937
70 Manfred Hauser	04.10.1937
70 Helen Maier	25.09.1937
80 Heinz Kocher	01.08.1927



Wer bei Fahrrädern (nicht)

durchblickt

kommt am besten zu uns.



Und wer beim Fahrradkauf richtig sparen will

kommt sowieso!



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

Fahrschule Siegwart Krist

Homepage: www.fahrschule-krist.de

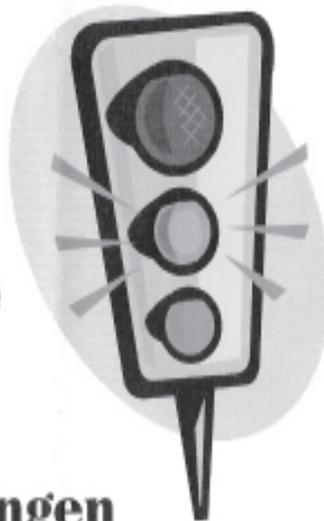
Anmeldung und Info jederzeit möglich.

Tel. 07461/77788

Oberamteistr. 23 78532 Tuttingen

Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim

Tel. 07463/991800



Vorstandschaft

Präsident: Olaf Hummel

Königstraße 55, Tuttlingen
ra@hummel-tut.de
Tel. 07461-9 35 00 Fax 07461-9 35 08

Sportbetrieb: Thomas Höll

Kolpingweg 54, Tuttlingen
Thomas-Hoell@online.de
Tel. 0170-5862989 Fax 07461-9102469

Vereinsentwicklung: Peter Hauser

Eßlinger Straße 29, TUT-Möhringen
Peter.G.Hauser@web.de
Tel. 07462-78 64

Verwaltung: Manfred Mußgnug

Jahnstraße 28, Tuttlingen
Mussgnug@aol.com
Tel.07461-96 97 107 Fax: 07461-96 97 109

Veranstaltungen: Lothar Graf

Krähenstraße 9, Tuttlingen
L.Graf@t-online.de
Tel. 07461-71 78 8 Fax 07461-71 79 9

Referent Finanzen: Edmund Graf

Föhrenstraße 44, Tuttlingen
Edmund.Graf@kabelbw.de
Tel. 07461-81 31 Fax 07461-81 80

Referentin Personal und Fortbildung

Elke Beiswenger
Balinger Str. 29, Tuttlingen
Elke.Beiswenger@tuttlinger-hallen.de
Tel.07461-77 95 3

Erweiterte Vorstandschaft

Herrenfußball: Jovan Dobos

Rumpelstilzchenweg 7, Tuttlingen
dobajo@web.de
Tel. 07461-140 888

Mädchenfußball: Klaus Hablitzel

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

Erweiterte Vorstandschaft

Badminton: Claudius Hilzinger

Brunntalstr. 144, Tuttlingen
C.Hilzinger@versanet.de
Tel. 07461-76 08 911

Gymnastik: Franziska Ramadani

Duttentalstraße 42, Tuttlingen
tsftut-franzi@online.de
Tel. 07461-16 59 85

Inline Skating: Uwe Zeller

Im Koppenland 90/1, Tuttlingen
UweZeller@kabelbw.de
Tel. 07461-77 08 95

Gesundheitssport: Rita Wäschle

Klippeneckstr. 14, Tuttlingen
rita.waeschle@kabelbw.de
Tel. 07461-46 05

Ausschuß

Dieter Keilbach

Dieter.Keilbach@ksk-tut.de
Eugenstraße 25, Nendingen
Tel. 07461-700 21 00

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

Karpfenstraße 4, Wurmlingen
Tel. 07461 - 77 03 14

Wolfram Kurz, Kurz.Wolfram@t-online.de

Am Eichbühl 56, Tuttlingen
Tel. 07461 - 16 38 92

Silvia Noecker, SilviaNoecker@web.de

Kraftsteinweg 3, Tuttlingen
Tel.07461-45 60

Irene Nörpel

Bethovenstraße 2, Rietheim
Tel. 07461-87 29

Wolfgang Peters, petzi0408@web.de

Sonnhalde 11, Möhringen
Tel. 0152-04 58 72 94

Silvia Steinert, Silvia-Steinert@gmx.de

Kolpingweg 38, Tuttlingen
Tel. 07461-78 02 31

Gisela Waizenegger, g-w@gmx.net

Berliner Ring 15, Tuttlingen
Tel. 07461-1 25 18

Trainingszeiten (siehe auch www.tsftut.de)

Kursart Kursleitung	Zeitraum Telefon	Wochentag	Ort	Zeit	Kosten / Quartal Mitglieder	Gäste in Euro
Aerobic Gisela Waizenegger	07461-1 25 18 ganzjährig	Donnerstag	Holderstöckle-Halle	20:00 - 21:00 Uhr	12,00	30,00
Badminton Claudius Hilzinger	07461-76 08 91 1 ganzjährig	Montag	Mühlau-Sporthalle	19:00 - 22:00 Uhr	kostenlos	30,00
	ganzjährig	Mittwoch	Kreis-Sporthalle	19:00 - 22:00 Uhr	kostenlos	30,00
Arved Pietsch, Jugend Anfänger	07461-7 35 82 ganzjährig	Dienstag	Holderstöckle-Halle	17:15 - 18:00 Uhr	kostenlos	30,00
Jugend Fortgeschr.	ganzjährig	Dienstag	Holderstöckle-Halle	18:00 - 19:00 Uhr	kostenlos	30,00
Figur-Step Isa Brückler	ganzjährig	Donnerstag	Holderstöckle-Turnh.	19:00 - 20:00 Uhr	12,00	30,00
Funktionsgymnastik Helga Krichel	07461-77 03 14 ganzjährig	Mittwoch	Schildrain-Turnhalle	19:30 - 20:30 Uhr	12,00	30,00
Herrenfußball Jovan Dobos	07461-140 888 Mai - Oktober	Donnerstag	Umläufe	20:00 - 22:00 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
	Oktober - April	Donnerstag	IKG-Sporthalle	20:30 - 22:00 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
Herz-/Diabetikersport 1) Elke Beiswenger	ganzjährig	07461-77 95 3 Donnerstag	Schildrain-Turnhalle	18:30 - 20:15 Uhr		
Inline Skating Inlinetreff	Sommer	Mittwoch	Parkplatz K. Storz Endosk.	ab 18:00 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
Training	Winter	Freitag	IKG-Sporthalle	17:30 - 20:00 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
Training	Winter	Samstag	Stadionsporthalle	14:00 - 17:00 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
Alwin Wax, Uwe Zeller, Dirk Sommnitz	07461-78 77 1 07461-77 08 95 07424-50 28 63					
Jazztanz Conny Tolk	07461-16 07 87 ganzjährig	Dienstag	Schildrain-Turnhalle	20:00 - 21:30 Uhr	12,00	30,00
Kinderfußball Silvia Steinert	6-10 jährige ganzjährig	07461-78 02 31 Donnerstag	Holderstöckle-Turnh.	17:15 - 18:00 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
Kinderturnen Silvia Steinert	3-6 jährige ganzjährig	Donnerstag	Holderstöckle-Turnh.	16:30 - 17:15 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
Lauftreff Oskar Martin	07461-7 21 42 April-September	Dienstag	Parkplatz-Hardt	19:00 - 20:30 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
	Oktober-März	Dienstag	IKG-Sporthalle Eing.	19:00 - 20:30 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
Mädchenfußball Thomas Höll	0170-58 62 98 9 April - November	Mo, Do	Umläufe	18:00 - 19:30 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
	November - März	Montag	IKG-Sporthalle	18:30 - 20:00 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
Nordic Walking Senioren/Anfänger	R. W. 07461-46 05 Winterzeit	Montag	Pizzeria Luigi	14:30 - 16:00 Uhr	12,00	30,00
Rita Wäschle	Sommerzeit	Montag	Pizzeria Luigi	16:30 - 18:00 Uhr	12,00	30,00
Geübte	R. E. 07461-78 27 1					
Rebecca Eberhart	Winterzeit	Mittwoch	Pizzeria Luigi	15:00 - 16:30 Uhr	12,00	30,00
	Sommerzeit	Mittwoch	Pizzeria Luigi	18:30 - 20:00 Uhr	12,00	30,00
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	30,00
Werner Ries	Sommerzeit	Dienstag	Pizzeria Luigi	18:30 - 20:00 Uhr	12,00	30,00

Trainingszeiten (siehe auch www.tsftut.de)

Kursart Kursleitung	Zeitraum Telefon	Wochentag	Ort	Zeit	Kosten / Quartal Mitglieder Gäste in Euro	
Pilates	07461-77 03 14					
Helga Krichel	ab Jan. 2008	Montag	Haus der Senioren	10:30 - 11:30 Uhr	30,00	
Helga Krichel	ab Jan. 2008	Mittwoch	Schildrain-Turnhalle	20:30 - 21:30 Uhr	30,00	
Senioren-sport	07461-77 03 14					
Helga Krichel	ganzjährig	Montag	Haus der Senioren	09:15 - 10:15 Uhr	12,00	30,00
Step-Mix						
Isa Brückler	ganzjährig	Donnerstag	Holderstöckle-Turnh.	18:00 - 19:00 Uhr	12,00	30,00
Tae Box	R.M. 07461-91 02 36 7		F.R. 07461-16 59 85			
Rebecca Martin	ganzjährig	Montag	Mühlau-Sporthalle	19:30 - 20:30 Uhr	12,00	30,00
Franziska Ramadani	ganzjährig	Mittwoch	Schildrain-Turnhalle	20:15 - 21:15 Uhr	12,00	30,00
Walking	07462-78 64					
Peter Hauser	ganzjährig	Montag	Umläufe	19:00 - 20:00 Uhr	kostenlos	30,00
Wassergymnastik	07461-77 03 14					
Helga Krichel	ganzjährig	Mittwoch	TUWASS b. der gelben Rutsche	11:45 - 12:30 Uhr	kostenlos	30,00
Yoga 2)	07463-59 26				Kosten / Kurs	
Heinz Pfindel	ganzjährig	Mittwoch	Gem.-Haus St. Josef	17:30 - 19:00 Uhr	45,00	75,00
				19:15 - 20:45 Uhr	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

3) Gäste sind willkommen (kostenloses Schnuppern ist max. 4 Wochen lang möglich)

Teilnahme an 2 Kursen: 15,00 Euro / Quartal / Mitglied

Teilnahme an 3 und mehr Kursen: 18,00 Euro / Quartal / Mitglied

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, Pilates = 21

Weitere Personen beim Familienbeitrag:

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

Einzugsermächtigung für den Jahresbeitrag

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

(Unterschrift Mitgliedschaft)

(Unterschrift Bankeinzug)



- Innovationen
- Technologien
- CNC-Präzisionsmaschinen
- Automation
- Komplettlösungen
- Dienstleistungen

**Wer siegen will,
muss schneller sein!**

Vorsprung in Sekunden

Fertigungszentren „Made by CHIRON“ sind in den metallverarbeitenden Branchen weltweit erste Wahl: in kleinen und mittleren Unternehmen wie in Großkonzernen, überall dort, wo es um qualitativ hochwertige Zerspaltung von Werkstücken zu minimalen Stückkosten geht.

Als Hersteller vertikaler CNC-Präzisionsmaschinen und Anbieter von schlüsselfertigen Komplettlösungen arbeiten wir bei CHIRON hart und professionell an einem Ziel: der Spitzenposition für unsere Kunden.

chiron

**CHIRON-WERKE
GmbH & Co. KG**
Kreuzstraße 75
D-78532 Tuttlingen
Tel. 0 74 61-940 0
Fax 0 74 61-940 8 000

www.chiron.de



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.**