

TST

AKTUELL

Februar 2009

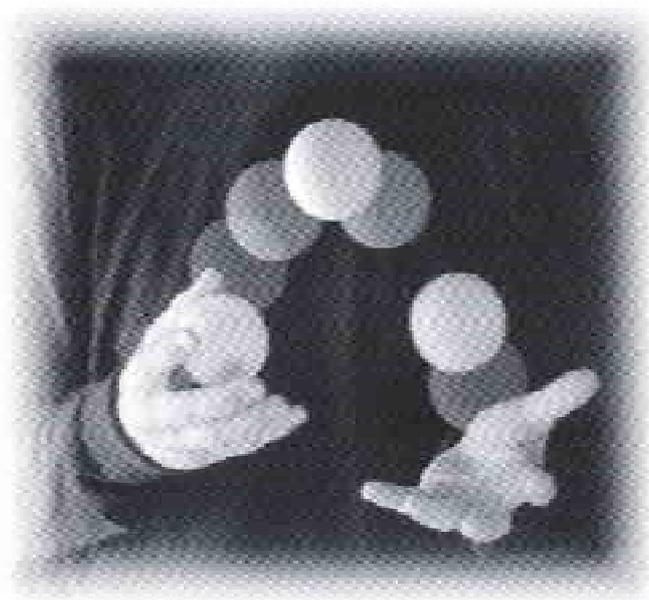


Freundschaft und Spaß - Segeltörn in der Ägäis - unsere Herrenfußballer

Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965

Wer sich bewegt, bleibt in Balance.

© InMotion/Janin



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
Der Vorstand informiert	3
TSF-Gala 2008	4
Herrenfußball	6
Aerobic	8
Lauftreff	11
Badminton	19
Sportfreunde-Combo	20
Flexi-Bar	21
Jazz-Tanz	23
Senioren sport	25
Neue Kursangebote	27
Mädchenfußball	28
run & fun 2008 ... 2009	30
Pilates	31
Walking	32
Termine 2009	34
Funktionsgymnastik	35
Yoga	36
Inserenten in TSF aktuell	38
Neue Mitglieder	39
Runde Geburtstage	39
Vorstand schaft	41
Erw. Vorstand + Ausschuss	41
Kursangebot	42
Mitgliedsbeiträge	42
Beitrittserklärung	43

Impressum



Vereinsmitteilungen der TSF
Auflage: 1200 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:

R. Brohammer, W. Diener, J. Dobos,
E. Graf, L. Graf, C. Hänsel, P. Hauser,
Th. Höll, O. Hummel, H. Krichel,
O. Martin, S. Noecker, H. Pfindel,
F. Ramadani, V. Tapal, C. Tolc

Redaktionsschluss für die nächste
TSF Aktuell-Ausgabe: **18.05.2009**

Postanschrift:

Obere Hauptstr. 1, 78532 Tuttlingen

Geschäftsstelle:

Telefon 07461-9 66 10 42

Fax 07461-9 66 10 50

Buero@tsftut.de

Mitgliederverwaltung:

Jessica Hauser

Tel. 07462-7864

Fax 07461-9 66 10 50

Jessica.Hauser@yahoo.de

Bankverbindung der

KSK TUT (64350070) KNr: 53806

VoBa TUT (64390130) KNr: 228001

www.tsftut.de

buero@tsftut.de

Verteilung: arriva, Singen

Druck: Braun Druck GmbH



*Helga Krichel
Übungsleiterin
hhk.tut@gmx.de*

Gedanken über unseren Verein

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

was ist eigentlich ein Verein? Im Brockhaus ist nachzulesen: „vom Mitgliederwechsel unabhängige dauernde freiwillige Personenvereinigung mit einer Satzung zur Erreichung eines bestimmten Zweckes mit organisierter Willensbildung“.

Dass unser Verein durch seine Mitglieder lebt, ist bekannt. Der Verein setzt sich meist aus ehrenamtlich tätigen Mitgliedern zusammen, die den Vorstand stellen. Jene Vorstandsmitglieder sind bestrebt und motiviert, ihren Mitgliedern wohl zu tun. Da der Vorstand nicht alle Aufgaben allein bewältigen kann, braucht er ehrenamtlich tätige Ausschussmitglieder. Diese wiederum sind das Bindeglied zwischen den Mitgliedern und dem Vorstand.

Wo Menschen sich in einem Verein zusammenfinden gibt es bekanntlich viele Talente mit den unterschiedlichsten Meinungen und Ansichten. Dabei ist es nur natürlich, dass es „menschelt“ und gelegentlich zu Meinungsverschiedenheiten kommt. Um trotzdem zu einem Konsens zu finden, bedarf es Einfühlungsvermögen, emotionaler Intelligenz und Kompromissbereitschaft.

Wenn ein Verein funktioniert machen sich die Mitglieder über verantwortungsvolle Arbeit und deren Bewältigung nur wenige Gedanken. Leider vergessen auch viele Eltern, die Gründe und Vorteile zum Beitritt in einen Verein an ihre Sprösslinge weiterzugeben.

Einsichten - Ansichten

Vorstandsmitglieder werden durch ihre langjährige Arbeit verbraucht und sind nach und nach dadurch weniger motiviert. Auch spielt das Alter der im Verein Aktiven eine nicht unerhebliche Rolle. Wie gerne würden Vorstände (und das nicht nur in unserem Verein) ihre Arbeit an jüngere Mitglieder weitergeben. Doch - wo sind diese jungen Mitglieder, die Verantwortung übernehmen möchten? Gibt es hier unerkannte Kommunikationsprobleme?

Bei den inzwischen wieder sehr regelmäßig stattfindenden Vorstandssitzungen, teilweise mit erweiterter Vorstandschaft und Ausschuss, entwickelt sich zunehmend ein positiver Konsens. Ziele werden gesetzt und in kleinen Schritten auch erreicht. Von einigen Mitgliedern ist vermehrt zu hören, dass es wieder Freude macht, an einer Sitzung teilzunehmen.

Helga Krichel

Der Vorstand informiert ...

Verwaltung und Organisation:

Zur Arbeitserleichterung für die Übungsleiterinnen und Übungsleiter und zur Vereinheitlichung bei der Abwicklung haben wir die Formulare Beitrittserklärung, Aufwandsentschädigung / Abrechnung Übungsleiter und Kurs Anwesenheitsliste neu erstellt.

Diese Vordrucke können jeweils von der TSF Homepage www.tsftut.de herunter geladen werden.

Weiterhin kann beim TSF-Sekretariat Jessica Hauser unter der E-Mail-Adresse : Jessica.Hauser@yahoo.de die Datei bzw. das Formular Kursbescheinigung zur Abrechnung mit der Krankenkasse angefordert werden.

Für Rückfragen steht Edmund Graf (Ref. Finanzen) Tel.-Nr. 07461-8131, E-Mail edmund.graf@kabelbw.de zur Verfügung.

Olaf Hummel
Präsident
ra@hummel-tut.de



TSF Gala 2008, eine Nachbetrachtung

Die Spannung war groß. Zwei Jahre hatten wir mit der "Gala" ausgesetzt. Würden unsere Mitglieder das Angebot annehmen und wie würden unsere Gäste reagieren? Am 06.12.2008 war es dann so weit. Zur gewohnten Zeit erschienen Mitglieder, Gäste und die Tuttlinger Prominenz in der Stadthalle.

Dass wir unsere Gala überhaupt im großen und anspruchsvollen Rahmen der Tuttlinger Stadthalle feiern konnten, verdanken wir zahlreichen großzügigen Sponsoren. Allen voran danke ich den Unternehmen Aesculap und Chiron, welche mit ihrer frühen Zusage den Grundstein für die Veranstaltung legten. Aber erst mit den engagierten anderen großen und kleinen Unterstützern wurde die Veranstaltung als Ereignis im Gesellschafts-Kalender von Tuttlingen realisiert.

Überrascht war ich, dass trotz der Unterbrechung von zwei Jahren viele unserer Gäste der vergangenen Veranstaltungen sich rechtzeitig Karten besorgten. Die gleiche Treue zeigte auch die Tuttlinger politische Prominenz, welche fast vollständig erschienen war. Nicht geglückt ist dagegen der Versuch, den Ball als einen Mittelpunkt des Tuttlinger Sports zu etablieren. Mit Ausnahme weniger Funktionsträger befreundeter Vereine war der Sport nur gering vertreten.

Das Programm der Veranstaltung war aus meiner Sicht perfekt organisiert und auf die Bedürfnisse unserer Gäste abgestimmt. Das Konzept von Lothar Graf ging auf, den gesellschaftlichen Teil und die Begegnung mehr in den Vordergrund zu stellen. So wie geplant, konnten die Gäste bei angemessener Lautstärke sowohl tanzen als auch sich unterhalten. Das Fest erfüllte beide Bedürfnisse. Meine private Mini-Umfrage am Abend des Festes ergab eine „Wir-kommen-wieder“-Rate von fast 100 %.

Die Resonanz im Verein war gespalten. Einige Abteilungen waren so gut wie überhaupt nicht vertreten. Andere hatten den Vorverkauf genutzt und sich

TSF-Gala 2008

das übliche Kontingent an Karten gesichert. Insgesamt hätte die Veranstaltung mehr Gäste vertragen können und auch verdient gehabt. Vor allem die jungen Menschen in der Stadt und aus dem Verein haben gefehlt und dies, obwohl Tanzkurse und ihre Abschlussbälle seit Jahren ein neues Hoch erleben.

Eine Gala 2009 wird es deshalb nicht geben. Eine Veranstaltung mit diesem Einsatz von Manpower und Energie ist nur sinnvoll, wenn unsere Mitglieder sie annehmen. Denn nur dann strahlt sie auch in die Öffentlichkeit. Der Verein wird 2009 statt dessen für die Mitglieder ein Vereinsfest im Sommer ausrichten.

Und für alle, denen ein Ball der Sportler fehlt. Vielleicht wäre es keine schlechte Idee, wenn sich mehrere Vereine zusammen tun und etwas Neues, Festliches, Sportliches und Junges auf die Beine stellen. Für Ideen sind wir offen.

Olaf Hummel
Präsident

Für 25-jährige Mitgliedschaft sind geehrt worden: K. Hugger, A. Pietsch und S. Huber





Jovan Dobos
Abteilungsleiter
dobajo@web.de



Segeltörn in der Ägäis zwischen der Türkei und Griechenland

Wir, 8 Jungs der Tuttlinger Sportfreunde Abteilung Fußball, machten uns am 2. Oktober auf den Weg, um in der Ägäis einen Segeltörn durchzuführen. Mit dem Zug ging es von Tuttlingen zum Flughafen nach Stuttgart.

Die Nacht war kurz, doch das ausgiebige Frühstück vom Buffet war nach dem Flug der Auftakt für unseren

1. Tag in Bodrum, Türkei. Zu Hause hatten wir die Aufgabenverteilung auf dem Schiff schon festgelegt. Holger als Kassenverwalter, Rossi, Jovan und Matze als Smutje gingen gleich nach dem Frühstück zum Großeinkauf beim Schweizer Migros.

Der Rest der Crew fuhr mit dem Taxi zur Milta Marina von Bodrum. Wäh-

rend dessen haben sich die anderen Crewmitglieder bereits unser Schiff, die „Aphaia“, eine Doufor 43 C, die für die nächsten 8 Tage unser Zuhause sein wird, angesehen. Schon kommen auch unsere Einkäufer mit den Lebensmitteln. Nun kann unser Törn beginnen.

Goran am Bug, Holger am Bootshaken, Roland am Lauffender, Jovan und Uwe backbord achtern, Matze und Rossi steuerbord achtern und Kurt am Ruder. Leinen los, wir verlassen unseren Ausgangshafen die



Marina von Bodrum und nehmen Kurs auf Turgutreis, einer der modernsten Yachthäfen der türkischen Ägäis. Bei Windstärke 6 und angenehmen Temperaturen stimmen wir uns auf unsere Fahrt ein. Alle sind happy. Wir, die Landratten aus Tuttlingen, genießen nur noch das blaue Meer, Sonne und das

schöne warme Wetter.

Unsere Stationen waren:
Marina von Turgutreis / TR
Insel Leros, Agia Marina
Insel Samos, Stadthafen von
Phythagoreion
Insel Patmos, Skala Hafen
Insel Leros, Lakkion Hafen

Herrenfußball

Insel Kalymnos, Stadthafen von Kalymnos

Insel Kos, Stadthafen von Kos

Unser Skipper Kurt, der sich bestens in den Ägäischen Gewässern auskennt, zeigte uns die Schönheiten der griechischen Inseln mit ihren idyllischen Orten, malerischen Winkeln, urigen Tavernen und natürlich auch wunderschöne (Bade-) Buchten. Auf der Insel Samos genossen wir griechische Gastfreundschaft bei einem zünftigen griechischen Abendessen in der Taverne bei Familie Skapetis.

In das Logbuch schreiben wir: Freitag, 10. Oktober 2008, 10:45 Uhr. Abschlusstag. Wir haben guten Wind.

Jetzt müssen wir nur noch unsere Länderfahne wechseln, denn wir waren ja die meiste Zeit in griechischen Gewässern und kommen nun zurück in die Türkei.

Jetzt nach 8 Tagen auf See, bei einer zurückgelegten Strecke von 204 Seemeilen (378 km) sind wir alle froh, gesund und munter am Steg von Frankonia Yachtcharter wieder angelegt zu haben. Neptun war uns wohlgesonnen und so können wir sagen: Nach dem Törn ist wie vor dem Törn.

Die ganze „Seemannschaft“ sagt hiermit nochmals. „KURT SEI DANK“

Mit sportlichen Grüßen
Jovan Dobos

Harte Männer in leichter Brise



Aerobic



Noch lachen wir

*Einweisung vor unserer
Traktor-Rally*



die Mutigen ...

Gisela Waizenegger
Abteilungsleiterin
g-w@gmx.net



Am 28. Sept. 2008 startete unser „**Abenteuer Steinbruch**“.

Bei dickem Morgennebel fuhren wir zur Lochmühle. Den Start in den Tag eröffneten wir mit einem Sektfrühstück während einer Planwagenfahrt durchs Krebsbachtal. Nach Bauernolympiade (Hufeisenwerfen, Melken, Hau den Gockel vom Sockel) und Oltimer Traktorrennen ging es nach der Kaffeepause in den Steinbruch.

Unter strahlend blauem Himmel und bei bester Laune wurde uns von unserem Guide die Sicherheitsausrüstung angelegt. Und schon gings los! Die Überwindung einer Seilbrücke, die die 70 Meter breite Schlucht überspannte, war der erste Nervenkitzel. Weiter gings mit dem Flying-Fox. In einer rauschenden Schussfahrt (Höhe 60 m, Länge 350 m) gings johlend über den Steinbruch. Diesen Adrenalin-Kick konnten wir insgesamt 4 mal geniessen. Von Mal zu Mal wurden wir mutiger, hatten noch mehr Spass und wollten gar nicht mehr aufhören. Total losgelöst und aufgekratzt beendeten wir diesen

gigantischen Ausflug mit einem Abendessen in der Lochmühle. Wir dankten Gisi für die großartige Idee und bedauerten alle, die bei diesem Erlebnis nicht dabei waren.

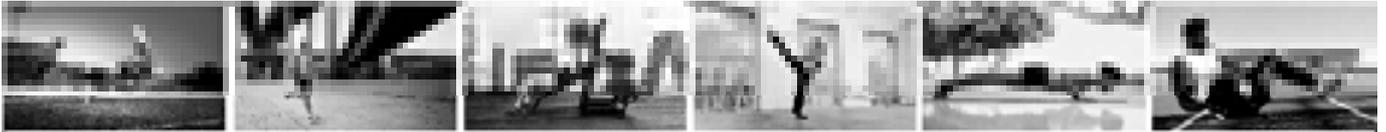
Mit einer Weihnachtsfeier am 19.12.2008 im weißen Bären, bei der 20 gutgelaunte Sportfreundinnen anwesend waren, beendeten wir unser sportliches Jahr. Im Verlauf des Abends wurden Heidi Bevere und ihre Schwester Marion Castrogiovanni für 10-jährige Mitgliedschaft, sowie Susanne Huber für 25-jährige Mitgliedschaft geehrt.

Mit neuem Schwung starteten wir am 15. Januar in der LURS-Turnhalle (19 – 20 Uhr) ins neue Jahr.

Mit sportlichen Grüßen
W. Diener und S. Noecker

... es hat allen viel Spaß gemacht!





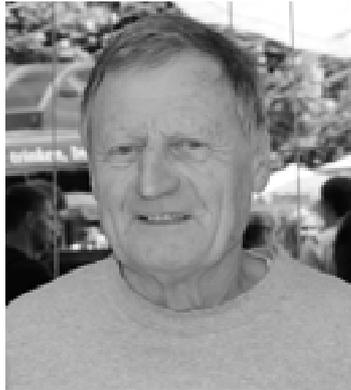
INTERSPORT® **BUTSCH**

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





Oskar Martin
Berichterstatler
O.Martin@TSFfut.de



Vorschau 2009

2009 ist ein neues Jahr. Neue Herausforderungen, sportlich wie auch privat, werden auf uns zu kommen. Wir danken allen Lauftrefflern/Langstrecklern für ihren Einsatz für den Verein und für die Teilnahme an den verschiedenen Wettbewerben, verbunden mit Glückwünschen zum Jahr 2009.

Für die Run und Fun Läufe findet in diesen Tagen schon der erste Testlauf statt. Dieser startet am 14. Februar um 10:00 Uhr in Beuron nach Tuttlingen zurück.

Anmeldung bis zum 6. Februar. Kosten 5 Euro für Fahrt und Verpflegung. In Tuttlingen kann das TuWass kostenlos besucht werden. Die Strecke ist etwa 30 Kilometer lang. Für die Langstreckler unter uns kann dieser Testlauf die willkommene Einleitung für die kommenden Wettbewerbe sein.

Zweiter Testlauf ist für den 25. April vorgesehen.

Bei den Laufwettbewerben am 13. und 14. Juni können wir wieder wählen zwischen der 10 Kilometer-Strecke in der Tuttlinger Innenstadt, dem Halbmarathon entlang der Donau, oder dem Donautalmarathon (für die ambitionierten Langstreckler). Diejenigen, die sich noch nicht zutrauen 42,195 km zu laufen, können sich mit Gleichgesinnten zusammenschließen und den Staffelmarahton angehen. Dieser besteht aus 4 Läufern/innen. Es müssen Strecken von jeweils 7 oder 11 Kilometern bewältigt werden. Wünschenswert wäre, dass Ihr Eure Kinder für die Kinderwettbewerbe begeistern könntet. Diese sind ja die Läufer von morgen! Bis die Lauftage kommen, können wir noch außer den Testläufen bei anderen Starts dabei sein, wie z.B. beim Schluchseeauf, bei der Schwarzwald-Lauf-Cup Serie, beim Freiburger Marathon und natürlich bei langen Vorbereitungsläufen in unserer schönen Region!



Andrea Hellmann

Tuttlinger **Kleiderpflege**

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

Wir reinigen

schnell

schonend

sauber

gepflegt

Annahme: Teppichreinigung, Lederreinigung



Lauffreff

Blicken wir zurück ins Jahr 2008. Was gibt es zu berichten nach der Bekanntgabe im Oktober-Heft 2008?

In der Mitgliederliste sind 58 Lauffreffer, mit den in den beiden letzten Jahren 6 Neuzugegangenen, vermerkt. Leider nehmen nicht alle an den wöchentlichen Übungsabenden teil. Jedoch, dies müssen wir vermerken, sind viele von ihnen in den Ergebnislisten der regionalen und weiter entfernten Wettbewerbsorten zu finden.

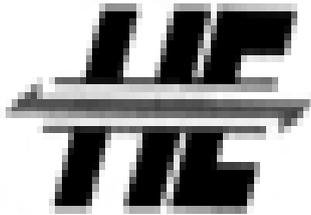
Die Bräunlinger Lauftage waren so eine Herausforderung, die in vielen Übungsstunden erworbene Fitness zu testen. Sieben Lauffreffer/innen nahmen bei den verschiedenen Rennen mit Erfolg teil. Unser „Hubbe“ Grunenberg (wie könnte es anders sein) lief seinen 34. Schwarzwaldmarathon! Nur 3 Läufer sind noch vor ihm, bis er als Rekordteilnehmer geführt wird! Wolfgang Hess verbesserte seine Marathonzeit wieder um 10 Minuten, unser Youngster Thomas Heizmann - den das Lauffieber richtig gepackt hat - kam bei seinem 3. Marathon dieses Jahr auf 3:33 Stunden. Dies obwohl der Kurs im Schwarzwald 300 Höhenmeter Differenz aufweist und alles andere als leicht ist. Erfolgreich war auch Maria Keller die den 19. Platz in der dicht besetzten Klasse W 45 erreichte! Und da war noch ein Schüler, der in der Triathlonabteilung von Vorstand Manfred Mußgnug zuhause ist. Er

debütierte mit 45:07 Minuten im 10 km Lauf. Für den Jungen, Jahrgang 97 bedeutete dies den 8. Platz.

Nur den Halbmarathon bestritten Andrea Seyfried, die mit der guten Zeit von 1:38 Stunden den 2. Platz in der Hauptklasse Damen errang, und Oldie Martin, der den 1. Platz bei den Männern M 75 (3. Platz M 70) belegte. So nebenbei schraubte Hubbe seinen einmaligen Langstreckenrekord auf 140 zu Ende gelaufene Rennen hoch! Gratulation.

Unser Aldimann Rolf Brohammer lief in Ulm ohne spezielle Vorbereitung, sozusagen aus dem Stand den Einstein-Marathon in 3:56 Std. Dabei war er bis 5 Minuten vor dem Start mit der Präsentation von Run und Fun 2009 beschäftigt. Andrea Seyfried scheint fortwährend auf der Erfolgspur zu wandeln! Erreichte sie doch bei 4 Wettbewerben immer den 1. Platz in der weiblichen Hauptklasse. Dies in Mengen beim Soldatencrosslauf, beim Sigmaringer Soldatencrosslauf, beim Heiligenberg Crosslauf und beim Halbmarathon in Kressbronn. Dazu auf der Reichenau den Halbmarathon in 1:34 Stunden. Bei dieser Veranstaltung glänzten auch die Läufer/innen Heizmann, Hess und Sandra Reckstat. Sandra lief außerdem die 10 km in Ulm in 1:00 Stunde.

Lauffreff



Hauttechnik - heute!

Auch für Sie die passende Lösung!

Elektroarbeiten aller Art aus einer Hand!

Neue Klimageräte - bringen angenehme Atmosphäre!

Solar Therm Anlagen - die Sonne wärmt Ihr Wasser!

Endlich überall erreichbar - ISDN!

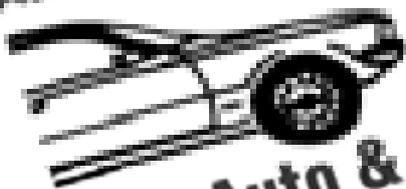
Leistungen für Sie - Sprechen Sie uns an!

HAENSEL-ELEKTRIK

Fürstensteinweg 15
78532 Tuttlingen

Tel. 07461 / 6478
Fax 07461 / 73891

Autolackiererei



Lackier-
fach-
betrieb

für Auto & Industrie
- Pulverbeschichtungen -

ANGELO

Oberflächentechnik GmbH

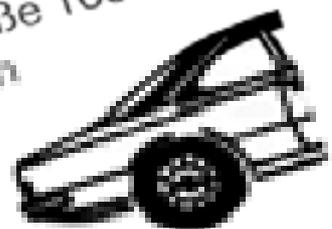
Stockacher Straße 166
78532 Tuttlingen

Tel.: (0 74 61)

7 96 52

Fax (0 74 61) 67 39

Angelo.Gesamtheit@vodafone.de



Lauftreff

Hubert Grunenberg und Maria Keller hatten immer noch nicht genug und starteten in Darmstadt beim diesjährigen Keissparkasse Marathon mit Erfolg. Der bergige Kurs verlangte ihnen alles ab! 4:16 und 4:26 Stunden waren die Zeiten.

Und nun zu unseren Nachwuchsläufern/innen: Carina Rudolf Jahrgang 97, Tim Schmidt, Jahrgang 99 und Marc Schmidt, Jahrgang 97 nahmen am Hohenzollern-Berglauf teil. Und mit Erfolg: Carina gewann den 1. Platz über 1200 m in 5:37 Minuten, Tim belegte Platz 2 über 800 Meter in 3:37 Minuten und Marc kam auf den ersten Platz in 5:02 Minuten für die 1200 Meter. Alle Achtung! Eine überaus eifrige Läuferin ist unsere Sandra Reckstat, lief sie doch dieses Jahr bei fünf Halbmarathonläufen mit (Bestzeit 2:05), absolvierte zwei Marathonläufe und zweimal die 10 km Strecke! Dabei waren bei der 42,195 km Strecke ein Start in Dublin, Irland. Hier verbesserte sie Ihre bisherige Bestzeit um satte 20 Minuten.

Und es hörte nicht auf: Hubert Grunenberg startete am 9. November in Tenero im Tessin beim Halbmarathon (1:47 Stunden), nahm teil beim Tuttlinger „Run for trees“ Lauf, wie auch „Werkstättle-Arthur“ und Maria Keller. Dann kam noch der Sylvesterlauf in Sigmaringen: Die beiden Triathlonaspiranten Marc Schmidt und Thomas Schmitt erreichten beim

6 km Lauf den 1. Platz M10 in 24 Minuten, bzw. den 6. Rang M 45 in knapp 25 Minuten! 12 km rannten bei diesem Altjahrsabend-Lauf Ulrike Knoll als 8. bei W 30 in 1:00 Stunde, Regina Hein in 1:02 als 4.W 20. Silberdistel-Albcup 2008.

Eine beachtenswerte Leistung brachten unsere TSF-Läufer/innen beim Silberdistel-Albcup. Bei der sieben Läufe umfassenden Serie landeten sie auf dem ersten Platz in der Mannschaftswertung! Unter der Anleitung von Arthur Wenkert wurde insgesamt 68 mal gestartet. Arthur selbst lief erfolgreich bei 6 Veranstaltungen. Wieder ein Erfolg für die Langstreckler Gruppe der TSF.



FRÜHJAHR 2009



Al Jarreau

...außerdem in 2009
DER SCHIMMEL-
REITER
MATTHIAS BERG
UND GÄSTE
HELGE SCHNEIDER
HERRN STUMPFES
ZIEH UND ZUPF
KAPELLE
THE CHIPPENDALES



Jackson Browne

Sa. 14.03.
GLENN MILLER ORCHESTRA

So. 15.03.
STEFAN GWILDIS

Di. 17.03.
AL JARREAU

Do. 19.03.
DIE LEIDEN DES JUNGEN
WERTHER

Fr. 20.03.
URSPRUNG BUAM

Do. 02.04.
JEDERMANN

Sa. 18.04.
JACKSON BROWNE

Sa. 25.04.
IL TURCO IN ITALIA

Mo. 11.05.
JÜRGEN VON DER LIPPE

TICKETS & INFOS

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

Tel. 07461/910 996

www.tuttlinger-hallen.de

STADTHALLE
TUTTLINGEN



FRÜHJAHR 2009

Lauftreff

DLV – Laufabzeichen 2008

Der zur Tradition gewordene Zweistundenlauf des Lauftreffs wurde am 8.11. durchgeführt. Bei idealem Laufwetter gingen zwölf Teilnehmer auf die wunderschöne Strecke rund um den Brend, beginnend am Hardt Parkplatz. Alle erreichten die geforderten 120 Minuten in moderatem Tempo und hatten hiermit die Bedingungen der 5. Stufe für das DLV Laufabzeichen gemeistert. Ausklang war in gemütlicher Runde in einer Pizzeria.

Ihr seht unsere Sportler brauchen sich nicht hinter anderen Vereinen zu verstecken, sind wir doch r e i n e Hobbysportler, drogenfreie Amateure! Besonders wollen wir unsere erfolgreichen drei Ironmen/frau erwähnen und die Skilanglauf-Marathon-Könige und die Ehrung unseres Oldies Karl Leibinger (Charly) zum Sportler des Jahres.

Hier läuft etwas!

Wir laden Interessierte ein zu unserem Club zu stoßen. Adressen auf der Homepage und in unserer dreimalig im Jahr erscheinenden Vereinsbroschüre.

Laufinfos

Halbmarathonläufe:

21.06.2009 Stuttgart

21.06.2009 Singen

Marathon:

08.03.2009 Kandel

09.03.2009 Feiburg

20.09.2009 Berlin

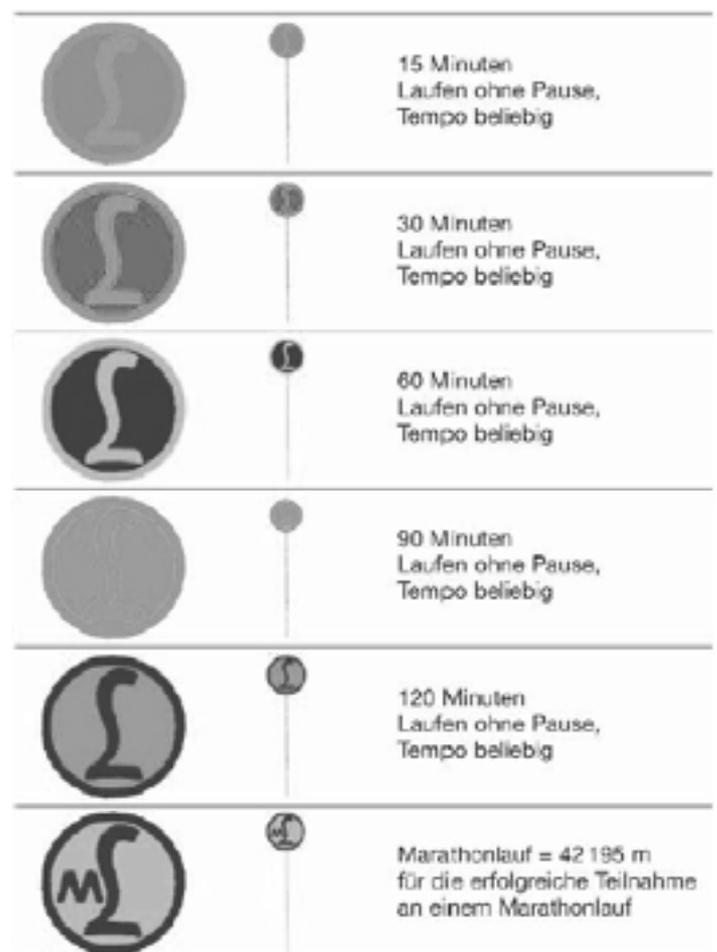
20.09.2009 Karlsruhe

11.10.2009 München

11.10.2009 Bräunlingen

Soweit das Geschehen beim
Lauftreff der TSF

22.01.2009 / Oskar Martin



*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*

Klaus
iriebe
MALERGESCHÄFT

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

Badminton



Claudius Hilzinger
Abteilungsleiter



Abteilungsbericht Badminton

Nach den Sommerferien ging es bei uns in der Abteilung wieder richtig los. Auch in der Saison 2008/2009 konnten wir wie bisher mit zwei Mannschaften antreten. Die erste Mannschaft startete, nach dem Abstieg in der letzten Saison, in der Bezirksliga „Schwarzwald“ und die zweite Mannschaft in der Kreisliga „Schwarzwald“. Jetzt wird in der neuen LURS-Halle nicht nur trainiert, sondern auch an Spieltagen gekämpft. Bei den Spieltagen liegen wir nicht schlecht in der Konkurrenz. Unsere erste Mannschaft ist nach der Hinrunde auf dem zweiten Tabellenplatz und die zweite Mannschaft auf dem siebten Tabellenplatz. Unsere Abteilungsweih-

nachtsfeier fand diesmal der Pizzeria Pomodoro statt.

Bei leckerem Essen und Trinken kam auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Nach den Weihnachtsferien ging es bei uns am 17.01.09 mit der Rückrunde wieder los. Noch fehlte das letzte Quäntchen Glück um voll durchzustarten, dies können wir ja dann beim nächsten Heimspieltag am 14.02.09 noch nachholen. Hierbei würden wir uns über zahlreiche Besucher zur Unterstützung und Anfeuerung freuen. Für das leibliche Wohl ist bei uns wie immer bestens gesorgt.

Bis dahin, mit sportlichen Grüßen
Carola Hänsel



Sportfreunde-Combo

"Navidad en el Mundo - Weihnachten in der Welt". TSF-Combo erspielt über 5000 Euro

Nach dem großen Erfolg 2007 fand auch in diesem Jahr wieder ein Benefizkonzert in Ditzingen statt. Schon im Vorfeld war der Bürgersaal des Ditzinger Rathauses ausverkauft und das zurecht, wie der Ditzinger Anzeiger schreibt. Die zwölf Musiker, unterstützt durch den Frittlinger Kinderchor unter der Leitung von Uli Groß (auch Dirigentin u.a. der Chorgemeinschaft Tuttlingen) verzauberten ihr Publikum. Afrikanische, anglo-amerikanische, spanische und deutsche Weihnachtslieder spannten einen bunten Bogen um die Weihnachtszeit und brachten letztlich über 1500 Euro Reinerlös für die Hospitzgruppe sowie die Ditzinger Tafel.

Schon am darauffolgenden Abend ließen 350 Gäste das Gemeindezentrum in Stetten aus allen Nähten platzen und erlebten ein stimmungsvolles Konzert mit Weihnachtsliedern aus der ganzen Welt. Bürgermeister Jörg Kaltenbach und Ortsvorsteher Emil Buschle begrüßten die zahlreichen Besucher aus der ganzen



Region. Über zweieinhalb Stunden unterhielten die TSF-Combo, unter der Leitung von Paddy Brohammer und Melanie Munoz sowie der Frittlinger Kinderchor die Zuhörer. Erst nach mehreren Zugaben klang das Konzert aus. Ortsvorsteher Emil Buschle bedankte sich am Ende und sprach aus, was die begeisterten Besucher dachten: Die Sportfreunde-Combo ist im Stettener Gemeindezentrum auch im nächsten Jahr herzlich willkommen, um für die gute Sache zu spielen. Über 3500 Euro konnten an KiKo Kinderhilfe, die Schule für behinderte Kinder und Jugendliche in Kolumbien übergeben werden.

Die Weihnachtskonzerte 2009 der TSF-Combo finden am 13. Dez. im Gemeindezentrum Mühlheim und am 20. Dez. in der Schlosshalle in Wurmlingen statt.

Flexi-Bar

Helga Krichel
Übungsleiterin
hhk.tut@gmx.de



Rückenstrecker werden aktiviert und gleichzeitig gestrafft – Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Als positive Nebeneffekte wird zeitgleich das Bindegewebe gefestigt, der Stoffwechsel angekurbelt und die Kraftausdauer verbessert. Das Gerät wurde von der Aktion Gesunder Rücken e.V. mit dem Gütesiegel im Bereich rücken-gerechte Trainingsgeräte ausgezeichnet.

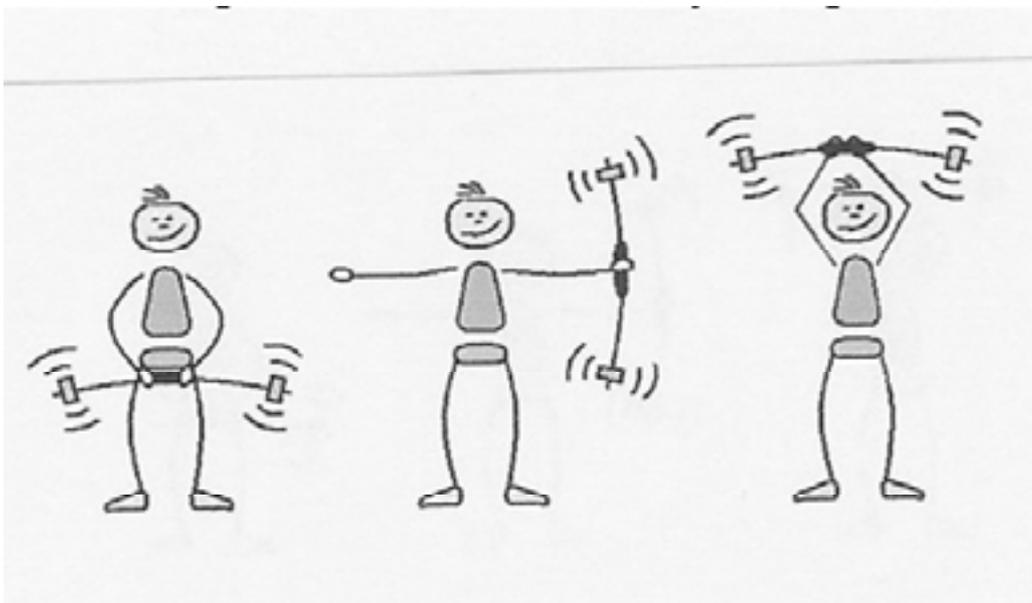
FLEXI-BAR - Training für flexible Leute

Die FLEXI-BAR hat die Sportwelt mittlerweile fest im Griff. Auch die Tuttlinger Sportfreunde sind innovativ und gehen mit diesem interessanten, trainingsintensiven Sportgerät einen neuen Weg.

Ist der 1,50 m lange Zauberstab aus Fieberglas erst einmal in Schwingung versetzt, werden während des Trainings Fliehkräfte freigesetzt, die der Körper durch Aktivierung der Muskelfasern ausgleichen muss. Die tiefen

Helga Krichel, staatlich geprüfte und lizenzierte Übungsleiterin, wird ab 4. Februar 2009 einen Kurs über 10 Abende starten, der für Frauen und Männer geeignet ist, die Krafttraining auf schonende Weise absolvieren möchten.

Bei genügend Anmeldungen findet das Training mittwochs von 20.40 – 21.30 Uhr in der Schildrain-Turnhalle statt. Anmeldungen sind ab sofort unter Tel. 07461-770314 (Krichel) möglich.



Ristorante Pizzeria

Pomodoro

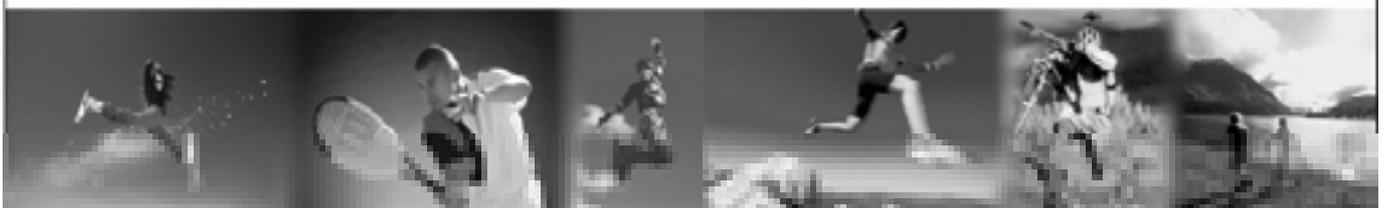
Fam. Helfer und Salvatore

Kardstraße 23, 78532 Tuttlingen, Tel.: 07461-5835



INTERSPORT®
BUTSCH

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



Jazz-Tanz



Conny Tolk
Übungsleiterin
gigtolk@t-online.de

Jazztanzgruppe der Tuttlinger Sportfreunde

Auch wir wollen uns mal wieder zu Wort melden. Im letzten Jahr waren wir sehr beschäftigt. Zusammen mit den Steptänzern unserer Trainerin Conny haben wir verschiedene Choreografien aus dem Musical 42. Street einstudiert und diese am Tuttlinger Stadtfest und am Möhringer Städtlefest aufgeführt. Daraufhin haben wir eine Einladung vom FV Möhringen bekommen und Ende November 2008 auf dessen Jahresabschlussfeier nochmals unser Programm aufgeführt. Es hat allen sehr viel Spaß gemacht und wir sind nun sehr motiviert, etwas Neues zu beginnen. Doch dazu sollten wir jedoch Verstärkung haben. Es ist einfach so, dass manchmal der eine oder andere leider die Gruppe verlassen muss, persönliche oder berufliche Veränderungen hinterlassen da ihre Spuren. Deshalb würden wir uns über neue Mittänzerinnen sehr freuen. Selbstverständlich setzen wir keine Vorkenntnisse voraus, sondern sind gern bereit, auch Tanzan-

fängerinnen gründlich einzuarbeiten. Auch die Teilnahme an Auftritten ist nicht Pflicht, wir freuen uns auch über Mädels, die einfach Spaß an unserem Training haben. Das Training beginnt immer mit Aufwärmern, wobei auch die Problemzonen nicht zu kurz kommen und trainiert werden. Über einzelne Tanzschritte und Kombinationen arbeiten wir uns dann an eine Choreografie heran, Thema und Musik werden immer von der Gruppe ausgesucht. Auch das Miteinander soll nicht zu kurz kommen, deshalb gehen wir immer mal miteinander essen und treffen uns in den Ferien auch mal außerhalb der Turnhalle.



Wer Lust hat, kommt einfach mal zu einem unverbindlichen Probetraining vorbei. Altersmäßig sind wir sehr gemischt. Wir trainieren im Gymnastikraum der neuen LURS-Turnhalle, und zwar montags von 20.30 Uhr bis 22.00 Uhr. Nähere Auskünfte gerne auch telefonisch unter 07461/164616 bei unserer Trainerin Conny Tolk.

Qualität und Frische

aus Ihrer

Metzgerei Erik Bühler



Bahnhofstraße 83
78532 Tuttlingen
Telefon 84 30

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.

Spezial mehr Belastbarkeit und Schockdämpfung
für Ihren Körper.



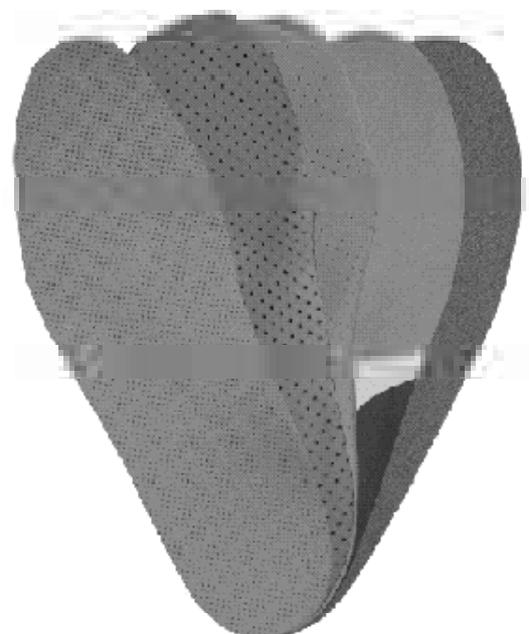
Mehr Vorteile für Sie

Jede Einlage ein Unikat

Sensorymotorische Eigenschaften

Qualitätsgarantie

Funktionsprüfung



Müller
orthopädie-
schuhtechnik

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

Seniorenport



*Helga Kichel
Übungsleiterin
hhk.tut@gmx.de*

Älter werden – fit und selbstständig bleiben.

Mit beiden Beinen fest im Leben stehen, den Alltag selbstständig meistern und die Zeit des Älterwerdens genießen – dieser Wunsch ist realistisch. Mit dem richtigen Lebensstil und körperlicher Aktivität können Sie maß-

geblich selbst dazu beitragen. Wo sind Sie besser aufgehoben als in einer Gruppe Gleichgesinnter. Montags ist Fitnesstag. Wir sind eine vitale Gruppe und trainieren bereits seit 10 Jahren miteinander. In dieser Zeit sind wir zwar älter aber nicht weniger leistungsfähig geworden.

Wieder hat ein neues Mitglied den Weg in unsere Gruppe gefunden. Wir begrüßen herzlich Frau Rosmarie Müller-Seifritz, die im Dezember vergangenen Jahres zu uns kam und sich bei uns pudelwohl fühlt.

Helga Kichel, Übungsleiterin



Schnelligkeit



natürlich...



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

MANFRED MUSSGNUG



Außenwirtschaftsberatung und Übersetzungen

Übersetzungen

in alle Sprachen:

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

Johannstr. 28 · 78532 Tuttlingen · Fax 07461-49971-400 · auswaerter@braun-mussgnug.de

Neue Kursangebote der TSF

„TAE BOX fight & fun“



F r a n z i s k a Ramadani bietet immer montags von 19.30 - 20.30 Uhr in der neuen LURS-Sporthalle den Kurs „TAE BOX fight & fun“ an. Vor einem großen Spiegel

und cooler Musikanlage möchte sie wieder ein Team der Besten bilden und den Spaß am Kampfsport zur Musik fördern. Bei erfolgreicher Entwicklung eines Teams sind eventuell auch öffentliche Auftritte möglich.

Der Kurs ist für körperlich fitte Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene geeignet.

Franziska Ramadani übt TaeBox seit 1999 aus. Seit März 2003 ist sie Übungsleiterin für Tae Box bei den TSF. Seit 2005 ist sie außerdem Tae Box Trainerin in einer Tae Kwon Do Schule. Trägerin des grünen Gürtels im TAE KWON DO seit 2005 und sie ist seit November 2006 Trägerin der grünen Boxbandagen im TAEBO, geprüft durch Billiy Blanks ausgebildete Original Ausbilder der IFAA. Lizenz durch MAA-I, Int.Fitneß Instructors Federation, Health & Fitneß Sports Academy als Kickbox Aerobic -, Budo-Robic – und MA-Aerobic Instructor.

„Nicht mit mir“ - Selbstverteidigung



Sadat Ramadani bietet immer mittwochs von 20.30 - 21.30 Uhr in der neuen LURS-Sporthalle den Kurs "Nicht mit mir", Selbstverteidigung (SV) für

Alle, an. Ob das Mädchen auf dem nach Hause Weg, der Junge auf der Strasse, der Rentner mit Stock oder die ältere Dame mit Regenschirm, jeder kann hier lernen, sich selbst zu

verteidigen. Der Kurs vermittelt jedermann Selbstvertrauen und Sicherheit und fördert die körperliche Fitness durch Bewegung.

Unser Kursleiter Sadat Ramadani ist Dan Träger (Schwarzgurt) im Tae Kwon Do und war 6 Jahre lang Baden-Württembergischer Meister. Er ist weiterhin ein erfahrener Trainer in Selbstverteidigung (SV), Kickboxer, Wing Tsung Kämpfer und war 12 Jahre lang aktiver Kunstturner.

Unser Verein wird gefördert von der Volksbank Donau-Neckar eG



Mädchenfußball



*Thomas Höll
Vorstand für Sport
Abteilungsleiter
Thomas-Hoell@online.de*

Mit neuen Trainern in die Zukunft des Mädchenfußball.

Nach sehr schweren Zeiten für die Fußballmädchen ist es uns in den vergangenen Monaten gelungen, mit neuen Fußballtrainern einen Neuaufbau zu starten. Mit Robert Nicolaus und Benito Piccioni konnten wir zwei neue

junge Trainer für die Fußballmädchen zu verpflichten. Beide spielen selber noch aktiv Fußball und bringen sehr viel Erfahrung aus dem Fußballspielbetrieb mit.

Robert und Benito waren vorab auf verschiedenen Trainerlehrgängen und konnten hierdurch die inzwischen erfolgreiche Jugendarbeit der Tuttlingersportfreunde unterstützen. Beide haben es nicht einfach gehabt, Thomas Höll musste in den Sommerferien die halbe B- Juniorinnen Mannschaft ziehen lassen. Viele Spielerinnen wurden von anderen Vereinen abgeworben oder haben sich für andere Sportarten entschieden. So konnten wir keine Mannschaft für die Bezirksrunde melden, da wir sehr viele Altersunterschiede bei den Fußball-

Mädchenfußball

mädchen hatten. Beiden Trainern ist es nun gelungen, den Aufbau so zu gestalten, dass wir die vielen Mädchen halten und auch neue Fußballspielerinnen dazu gewinnen konnten.

Durch die kontinuierliche Arbeit der Trainer konnten wir jetzt schon für die Fußballrückrunde eine D – Juniorinnenmannschaft im Bezirk melden. Die D – Juniorinnenmannschaft hat auch an der Hallenrunde 2008 des Bezirks teilgenommen und dort recht erfolgreich Fußball gespielt. Natürlich ist uns allen klar, dass die Mannschaft noch viel Lehrgeld zahlen wird, aber dies darf natürlich kein Grund sein, die Mädchen nicht aktiv an einer Runde teilnehmen zu lassen. Die Mannschaft ist noch so jung, dass ihr die Zukunft gehört und dann auch die Erfolge eingefahren werden. Die bisherige Entwicklung zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. In Zukunft müssen wir jedoch darauf achten, dass uns der eigene Nachwuchs nicht abgeworben wird. Dies können wir aber nur dann schaffen, wenn wir weiterhin in der Lage sind, attraktive Jugendarbeit mit allem was dazugehört, anzubieten. Dass dies natürlich nicht nur mehr Einsatz für das Ehrenamt bedeutet, sondern den Verein auch Geld kostet ist naheliegend. Wir suchen deshalb für die Fußballmädchenabteilung Sponsoren und Gönner zur Unterstützung und Förderung unserer Arbeit. Sollten sie In-

teresse haben, die Mädchen bei ihrem Sport zu unterstützen, würden wir uns sehr darüber freuen, bitte nehmen Sie dazu Kontakt auf mit Thomas Höll, Abteilungsleiter Tel: 0170 586 2989.

Natürlich dürfen alle Mädchen, die Interesse am Fußball haben und jünger sind als der Jahrgang 95, zum Schnuppertraining vorbeikommen. Die Trainingszeiten sind von November bis März immer donnerstags ab 19 Uhr in der Gymnasiumshalle Tuttlingen und von April bis Oktober immer montags und donnerstags ab 18 Uhr im Umläufle am Freizeitpark. Info unter 01705862989

Mit sportlichen Grüßen
Thomas Höll





Thomas Höll
Vorstand für Sport
Abteilungsleiter
Thomas-Hoell@online.de



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Tuttlinger Sportfreunde,

Run & Fun 2008 ist schon lange wieder Geschichte und wir sind an den Planungen für Run & Fun 2009.

Deshalb möchte dies nun nützen, um mich bei Ihnen persönlich zu bedanken, Sie und die Tuttlinger Sportfreunde haben dafür gesorgt, dass Run & Fun 2008 wieder ein voller Erfolg wurde. Nur durch Ihre Unterstützung im Cateringbereich und bei der Läuferverpflegung ist es uns gelungen alle Gäste, Helfer und Sportler so zu versorgen, dass Run & Fun 2008 in bester Erinnerung geblieben ist.

Ich würde mich freuen, Sie und die Tuttlinger Sportfreunde am 13. und 14. Juni 2009 wieder bei Run & Fun begrüßen zu können. Vorab würde ich mich über Kritik und Anregungen über das, was wir für 2009 bei Run & Fun besser machen können, sehr freuen. So dass Run & Fun 2009 durch Sie und die Tuttlinger Sportfreunde an den Erfolgen der letzten Jahre anschließen kann.

Mit sportlichen Grüßen

Thomas Höll
Run & Fun Catering



Pilates

Warum PILATES für 50 Plus wertvoll ist!

Die meisten Menschen, die mit dem Pilates Training beginnen, spüren schon nach kurzer Zeit deutliche Veränderungen. Das Pilates-Training ist für alle Altersklassen und Fitnesslevels geeignet. Hier kommt es auf die Variationen der Übungen an.

Gerade für die Zielgruppe 50 Plus ist Pilates ein wunderschönes Training, da durch Pilates viele Bedürfnisse der Zielgruppe befriedigt werden. Dazu gehört eine aufrechte Haltung, gesunde Hüftgelenke, belastbare Handge-

lenke, Beckentraining und eine bewegliche Wirbelsäule.

Unsere Gruppe trainiert bereits seit zwei Jahren mit Erfolg. Falls noch jemand bei uns mitmachen möchte, wir haben noch zwei Plätze frei. Allerdings ist dieser Kurs nur für Fortgeschrittene geeignet.

Trainingszeiten sind montags von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Haus der Senioren in der Honbergstraße.

Helga Krichel
Pilates-Trainerin





*Peter Hauser
Vorstand Vereinsentwicklung
Peter.Hauser@sparkassenversicherung.de*

Hallo liebe Sportfreunde,

wieder ist ein Jahr vorüber und ich bin am überlegen was ich Euch so von der Abteilung Walking so zu berichten habe.

Unser Ausflug führte uns letztes Jahr zuerst einmal ins Hotel Schlack, wo wir uns am Frühstückbüfett stärkten, bevor wir dann Fahrgemeinschaften bildeten und nach Waldenbuch fahren. Dort schauten wir uns das Ritter-Museum an. In diesem Museum ist alles quadratisch, selbst das Museumsgebäude. Auch das Produkt, das wir dann im Laden kauften konnten ist quadratisch, praktisch, gut, nämlich die Rittersport-schokolade.

Danach fahren wir weiter nach Echterdingen auf den Flughafen. Dort hatten wir eine Superführung durch den ganzen Flughafen. Wir gingen durch die Sicherheitskontrolle und wurden mit einem Bus über die Rollfelder zu den technischen Bereichen

und zur Flughafen Feuerwehr gebracht. Diese Führung kann ich jedem empfehlen, das war einfach super. Nach drei Stunden Führung waren wir total fertig. Danach fuhren wir nach Wurmlingen, wo wir unseren Abschluss im Sternen hatten.



Am 31.10.2008 waren wir zusammen mit den Nordic-Walkern vom Hammerwerk Fridingen eingeladen, um unseren Sieg bei Run & Fun zu feiern bzw. den Preis des Hammerwerks überreicht zu bekommen. Der Geschäftsführer, Herr Dr. Springorum, und seine Mitarbeiter empfangen uns zunächst im Vortragsaal und haben uns über die Entstehungsgeschichte des Werks informiert. Anschließend wurden wir in zwei Gruppen durch die Produktionsanlage geführt.

Walking

Danach fuhren wir mit dem Bus nach Pfullendorf in den Felsenkeller, wo wir eine Super Halloween-Nacht hatten. Bei einem tollen Essen und Superstimmung wurde uns der Wanderpokal zum zweiten Mal überreicht und jede Walkerin und jeder Walker bekam noch seinen persönlichen Pokal. Zu später Stunde gings dann über Bergsteig wieder nach Tuttlingen.

Unsere Jahresabschlussfeier fand dieses Jahr im Gasthaus Sternen in Wurmlingen statt. Nach einer Supervorspeise wurde uns ein großes Büfett aufgebaut mit Lachs auf Spinat, Gänsekeulen und Blaukraut, Schweinelendchen, Lammrücken, Pute und noch viele andere leckere Sachen. Zum Abschluß gab es ein

tolles Dessert. An diesem Abend konnte ich drei Vorstände begrüßen, was nicht jedes Jahr so ist.

Jetzt müssen wir nach so viel Festen und gutem Essen den Gürtel enger schnallen, uns wieder bewegen und mit dem Training weitermachen, damit wir wieder fit werden. Vielleicht können wir dann bei Run & Fun den Pokal ein drittes Mal holen.

In diesem Sinne wünsche ich Euch allen für das Jahr 2009 viel Gesundheit, Glück und Erfolg und hoffe auf Eure rege Teilnahme an den Angeboten der Tuttlinger Sportfreunde.

Euer Peter



Termine 2009

Samstag, 04. April 2009	Sportlerehrung in der Stadthalle Tuttlingen
Freitag, 8. Mai bis Sonntag, 10. Mai 2009	Gauklerfest in der Tuttlinger Innenstadt
Mittwoch, 10 Juni 2009	TSF Jahreshauptversammlung
Samstag, 13. Juni bis Sonntag 14. Juni 2009	Run & Fun, Marktplatz Tuttlingen
Samstag, 27. Juni bis Sonntag 28. Juni 2009	Stadtfest Tuttlinger Innenstadt
Freitag, 10. Juli bis Sonntag, 26. Juli 2009	Honbergsommer
Donnerstag, 3. Dez. 2009	GYMMOTION, Mühlau-Sporthalle
Sonntag, 6. Dez. bis Freitag, 11. Dez. 2009	Christkindlesmarkt auf dem Marktplatz

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

Women- & Herrenmode
Frank Engel
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. 07461-2932

Restaurant Engel

Tuttlingen - Marktplatz
Tel. 07461 / 7 86 00

**Paradiesisch –
Griechisch-Essen**



*Helga Krichel
Übungsleiterin
hkh.tut@gmx.de*

Fit und gesund bis ins hohe Alter ...

Ein Thema, das allerorts propagiert wird. Krankenkassen, Zeitungen und andere Medien werben – in immer wieder neuen Variationen – für die Vorteile einer sportlichen Lebensweise. Warum es immer noch Menschen gibt, die sich wenig oder kaum bewegen, das lässt sich nicht erklären.

Sportmediziner haben längst nachgewiesen, dass Altersbeschwerden durch aktive Bewegung verringert werden können. Diese Erkenntnis wollen junge Menschen selten wahrhaben. Solche Informa-

tionen werden schlichtweg ausgefiltert, weil sie sich über den Gesundheitszustand im Alter noch wenig Gedanken machen.

Auch im fortgeschrittenen Alter profitieren Geist und Körper von einem regelmäßigen Training.

Gerade zum Jahreswechsel ist die Bereitschaft „endlich etwas für sich tun zu wollen“ besonders groß. Der Wunsch ist bekanntlich der Vater des Gedankens.

Nur zu - ob bei Aerobic, Walking, der Funktionsgymnastik, der Wassergymnastik oder bei der Seniorengymnastik,

Sie sind herzlich willkommen.
Helga Krichel





Heinz Pfindel
Yoga-Lehrer
Heinz.Pfindel@t-online.de

Jahresrückblick 2008

Die Yogagruppen konnten das Jahr 2008 nach meinen Beurteilungen erfolgreich abschließen. Es ist naturgemäß nicht so, dass gesundheitliche wie wirtschaftliche Krisen irgendwie sich nicht vorankündigen. Die Frage stellt sich, wo richte ich meine Aufmerksamkeit hin! Ich hatte in meinem Jahresrückblick 2007/8 schon mal

darauf hingewiesen „Wer Augen hat der sehe, wer Ohren der höre“. So stumm wie man vielleicht meint ist unser Planet Erde doch nicht,

denn mehr und mehr bestätigt auch die Wissenschaft das die Erde ein lebender Organismus ist, der eben auch seine Krankheitssymptome

zeigt, die man sehr wohl oberflächlich behandelt, gerne aber die Ursachen ausblendet. Es könnte ja sein, was etwas unangenehm ist, man sägt seinen eigenen Ast ab, auf dem man sitzt.

In systemischer Weise will Yoga uns sensibilisieren, nicht nur auf Symptome einzugehen, sondern zu erkennen, wo sind die Verursacher. Das betrifft nicht nur die körperliche sondern auch die geistige Ausrichtung. „Wie innen so auch außen“ lautet ein Weisheitsspruch. Viele Tabus und alte Glaubenssätze blockieren eine Wandlung oder Veränderung. Neben schwerpunktmäßigen Atem- und Yogaübungen wurde das weiterführende Thema „Biotop-Mensch“ sowie ausführliche Hinweise über den Naturbaustoff



„Silicium“ Schüsslersalze Nr.11 beleuchtet. Nicht wegzudenken ist dieser Mineralstoff in unserem Informationszeitalter. Im Hintergrund ist es Quarz als Informationsspeicher. Es gibt keine gut

funktionierende Körperzelle ohne ausreichende Versorgung von Silcium. Ein Osteoporosethema z.B. ist nach alternativer Heilkunst nicht

Yoga

nur ein Mangel an Calcium und dem Vitamin D 3, sondern auch ein Thema Silicium!

Wie heißt es in der Werbung, im Zweifel „Fragen sie ihren Arzt oder Apotheker“.

Wenn schon gesundheitspolitisch mehr Fokus auf die Ernährung gelegt

wird, so wie die Internistin Frau Dr. Marianne Koch immer in Ihrer ausgestrahlten Rundfunksendung jeden Samstag hinweist, mangelt es an einer ganzheitli-

chen Betrachtung des behandelnden Menschen. Ich möchte mich keinesfalls als Besserwisser hinstellen, sondern als Yogalehrer habe ich gelernt den Menschen als ein Ganzes zu sehen. Die Teile ergeben eben nicht das Ganze.

Weiterführendes Thema war die Meditative Praxis der Entspannung mit verstärkter Hinwendung zum Herzchakra der „Bedingungslosen Liebe“. Grundsätzlich ist dieser Punkt für jeden eine Herausforderung, vor allem, wenn es darum geht, dass ich jemanden verzeihen sollte, der z.B..

mich beleidigt oder anderes getan hat. Meist hört man doch die Worte „Dem kann ich niemals verzeihen!“. Hier liegt nach meiner Meinung der Stachel einer oft unbekannteren Ursache einer Krankheit, wenn nicht sogar so manches familiäre Schicksal begründet. Doch dieser Punkt ist sehr komplex, so rate ich doch den interessier-

ten Lesern Seminare oder mal einen Yogakurs zu belegen.

Zum Yoga Jahresabschluss wurden die Yogagruppen noch mit einer Klangschalen-Massage verwöhnt.

Ich wünsche allen TSF-lern Gesundheit, Glück und ein erfolgreiches Jahr 2009.

PS. Yogakursbeginn ist wieder am 11. Februar, gleicher Ort und Uhrzeiten. 1. Kurs von 17:30 – 19.00 und 2. Kurs von 19:15 – 20:45 Uhr. Interessierte können gerne an einer Yogastunde zum Kennenlernen teilnehmen. Anmeldung: 07463/5926

Heinz Pfindel
Yoga-Lehrer



Inserenten in „TSF Aktuell“

ANGELO Oberflächentechnik GmbH, Stockacher Straße 166, 78532 Tuttlingen
 AOK – Die Gesundheitskasse für den Landkreis Tuttlingen, Karlstr. 2, 78532 Tuttlingen
 braun druck & medien GmbH, Stockacher Straße 114, 78532 Tuttlingen
 CHIRON-WERKE GmbH & Co. KG, Kreuzstraße 75, 78532 Tuttlingen
 Fahrschule Sieghart Krist, Oberamteistraße 23, 78532 Tuttlingen
 HAENSEL-ELEKTRIK, Fürstensteinweg 15, 78532 Tuttlingen
 INTERSPORT BUTSCH, Carl-Zeiss-Straße 2, 78532 Tuttlingen
 Karl-Eugen Glück, Damen und Herrensalon, Bahnhofstr. 62, 78532 Tuttlingen
 Klaus Priebe, Malergeschäft, Fürstensteinweg 1, 78532 Tuttlingen
 Kreissparkasse Tuttlingen, Bahnhofstraße 89, 78532 Tuttlingen
 Manfred Mußnug, Außenwirtschaftsberatung u. Übersetzungen, Jahnstr. 28, Tuttlingen
 Metzgerei Erik Bühler, Bahnhofstraße 83, 78532 Tuttlingen
 Müller Orthopädie-Schuhtechnik, Untere Vorstadt 22-24, 78532 Tuttlingen
 N.E.R.Z. Zweirad-Center, Ludwigstalerstraße 77, 78532 Tuttlingen
 Restaurant Engel, Obere Hauptstraße 4, 78532 Tuttlingen
 Ristorante Pizzeria Pomodoro, Karlstr. 28, 78532 Tuttlingen
 Tuttlinger Hallen, Königstraße 45, 78532 Tuttlingen
 Tuttlinger Kleiderpflege, Andrea Hellmann, Königstr. 14, 78532 Tuttlingen

The collage contains the following advertisements:

- MANFRED MUßNUG**: Außenwirtschaftsberatung und Übersetzungen. Übersetzungen in alle Sprachen: Englisch, Wirtschaft, Recht u. a., Deutsch/Englisch, Amtliche Beglaubigungen. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- Klaus Priebe MALERGESCHÄFT**: Ausführung sämtlicher Maler- und Tapezierarbeiten. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- ANGELO**: Lackier- fach- betriebe für Auto & Industrie. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- Pizzeria Pomodoro**: Ihre High und Italian. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- HAENSEL-ELEKTRIK**: Elektrische Anlagen, Sanitär, Heizung, Lüftung, Klimaanlage. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- Wer sich bewegt, bleibt in Balance.**: AOK - Die Gesundheitskasse für den Landkreis Tuttlingen.
- Paradiesisch - Griechisch-Essen**: Restaurant zuziger. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- sentioaktiv**: Einlagen mit System. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- Fahrschule Sieghart Krist**: Fahrschule seit 1970. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- Metzgerei Erik Bühler**: Qualität und Frische aus Ihrer Metzgerei. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- WINTERSPORT BUTSCH**: Carl Zeiss Str. 2 • 78532 Tuttlingen • Tel. 07461/6974
- ANGELO**: Lackier- fach- betriebe für Auto & Industrie. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- Unsere Sportförderung**: Gut für den Sport, Gut für die Region.
- Andrea Hellman Kleiderpflege**: Kleiderpflege, Wäsche, Reinigung. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- HAENSEL-ELEKTRIK**: Elektrische Anlagen, Sanitär, Heizung, Lüftung, Klimaanlage. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- ANGELO**: Lackier- fach- betriebe für Auto & Industrie. Tel. 0 74 61 99 10 10.
- ANGELO**: Lackier- fach- betriebe für Auto & Industrie. Tel. 0 74 61 99 10 10.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

Breuksch, Janina	Badminton
Diez, Claudius	Badminton
Diez, Landelin	Badminton
Diez, Valerian	Badminton
Fehlberg, Le Sonja	Mädchenfußball
Hoffmann, Lena	Mädchenfußball
Huber, Simone	Badminton
Möhrle, Kira	Badminton
Nicolaus, Robert	Mädchenfußball
Okwanga, Okello	Badminton
Özdemir, Filiz	Mädchenfußball
Piccioni, Benito	Mädchenfußball
Ranallo, Martina	Badminton
Weber, Alexander	Kinderturnen
Wernz, Valentin	Triathlon

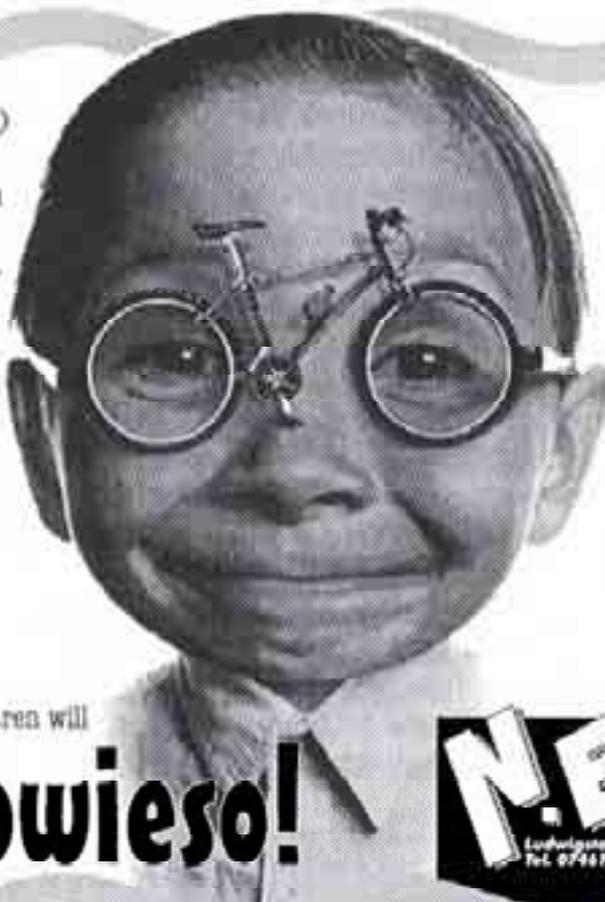
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

40 Michael Danneker	22.11.1968
40 Rita Müller	10.12.1968
40 Markus Palm	29.11.1968
50 Peter Hauser	31.12.1958
60 Wolfgang Hess	26.12.1948
60 Edeltraud Schweigert	18.11.1948
65 Ursula Graf	23.11.1943
65 Irma Nötzelmann	18.11.1943
65 Monika Ries	08.12.1943
70 Margot Maier	04.12.1938
70 Werner Ries	06.11.1938
80 Fritz Vögtle	13.12.1928

Wer bei Fahrrädern (nicht)

durchblickt

kommt am besten zu uns.



Und wer beim Fahrradkauf richtig sparen will

kommt sowieso!



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

Fahrschule Sieghart Krist

Homepage: www.fahrschule-krist.de

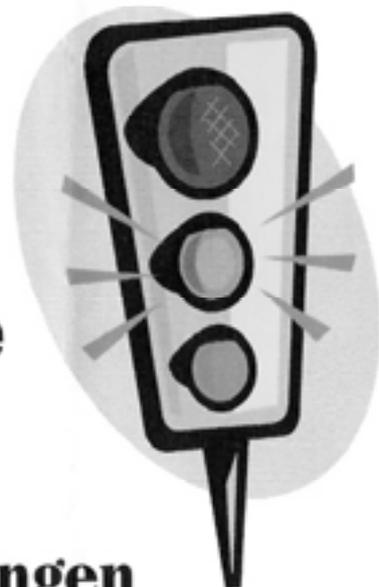
Anmeldung und Info jederzeit möglich.

Tel. 07461/77788

Oberamteistr. 23 78532 Tuttingen

Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim

Tel. 07463/991800



Vorstandschaft

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 Mußnug
Jahnstraße 28, Tuttlingen
Mussnug@aol.com
Tel.07461-96 97 100 Fax: 07461-96 97 109
0170-24 37 46 8

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

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

Personal und Fortbildung: Walli Diener
Graneggweg 19, Tuttlingen
WalleDiener@web.de
Tel. 07461-48 45

Erweiterte Vorstandschaft

Herrenfußball: Jovan Dobos
Rumpelstilzchenweg 7, Tuttlingen
dobajo@web.de
Tel. 07461-140 888

Mädchenfußball: Thomas Höll
Kolpingweg 54, Tuttlingen
Thomas-Hoell@online.de
Tel. 0170-58 62 98 9

Erweiterte Vorstandschaft

Badminton: Claudius Hilzinger
Brunnenalstr. 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@gmx.de
Kantstraße 13, 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
Beethovenstraße 2, Rietheim-Weilheim
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

Kursangebot (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	LURS-Turnhalle	19:00 - 22:00 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
		Donnerstag	LURS-Turnhalle	20:00 - 22:00 Uhr	kostenlos	30,00
Arved Pietsch, Jugend Anfänger Jugend Fortgeschr.	07461-7 35 82 ganzjährig ganzjährig	Steffen Binder Dienstag Dienstag	07461-4336 Holderstöckle-Halle Holderstöckle-Halle	17:00 - 18:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	kostenlos kostenlos	30,00 30,00
Figur-Step Isa Brückler	07461-76 07 89 1 ganzjährig	Donnerstag	Holderstöckle-Turnh.	19:00 - 20:00 Uhr	12,00	30,00
Flexi-Bar Helga Krichel	07461-77 03 14 Februar - April	Mittwoch	Schildrain-Turnhalle	20:40 - 21:30 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 8888 Mai - Oktober Oktober - April	Donnerstag Donnerstag	Umläufe IKG-Sporthalle	19:30 - 22:00 Uhr 20:30 - 22:00 Uhr	kostenlos kostenlos	erwünscht 3) erwünscht 3)
Herz-/Diabetikersport 1) Elke Beiswenger	ganzjährig	07461-77 95 3 Donnerstag	Schildrain-Turnhalle	18:30 - 20:15 Uhr		
Inline Skating Lauftreff Inlinetreff Training Training Alwin Wax,	Sommer Sommer Winter Winter 07461-78 77 1	Montag Mittwoch Freitag Samstag Uwe Zeller,	Nord-Bahnhof Parkplatz K. Storz IKG-Sporthalle Stadionsporthalle 07461-77 08 95	ab 18:00 Uhr Endosk. ab 18:00 Uhr 17:30 - 20:00 Uhr 8:00 - 10:00 Uhr	kostenlos kostenlos kostenlos kostenlos	erwünscht 3) erwünscht 3) erwünscht 3) erwünscht 3)
Jazztanz Conny Tolk	07461-16 46 16 ganzjährig	Montag	LURS-Turnhalle	20:30 - 22:00 Uhr	12,00	30,00
Kinderfußball Silvia Steinert	5-8 Jährige ganzjährig	07461-78 02 31 Donnerstag	Holderstöckle-Turnh.	16:45 - 17:30 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
Kinderfußball Silvia Steinert	8-11 Jährige ganzjährig	Donnerstag	Holderstöckle-Turnh.	17:30 - 18:15 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
Kinderturnen Silvia Steinert	3-6 Jährige ganzjährig	Donnerstag	Holderstöckle-Turnh.	16:00 - 16:45 Uhr	kostenlos	erwünscht 3)
Lauftreff Oskar Martin	07461-7 21 42 April-September Oktober-März	Dienstag Dienstag	Parkplatz-Hardt IKG-Sporthalle Eing.	19:00 - 20:30 Uhr 19:00 - 20:30 Uhr	kostenlos kostenlos	erwünscht 3) erwünscht 3)
Mädchenfußball Thomas Höll	0170-58 62 98 9 April - November November - März	Mo, Do Donnerstag	Umläufe IKG-Sporthalle	18:00 - 19:30 Uhr 19:00 - 20:30 Uhr	kostenlos kostenlos	erwünscht 3) erwünscht 3)
Nordic Walking Senioren/Anfänger Rita Wäschle Geübte Rebecca Eberhart	R. W. 07461-46 05 Winterzeit Sommerzeit R. E. 07461-78 27 1 Winterzeit Sommerzeit	Montag Montag Mittwoch Mittwoch	Pizzeria Luigi Pizzeria Luigi Pizzeria Luigi Pizzeria Luigi	14:30 - 16:00 Uhr 16:30 - 18:00 Uhr 15:00 - 16:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	12,00 12,00 12,00 12,00	30,00 30,00 30,00 30,00
Anf./Fortgeschr. Elke Beiswenger	E. B. 07461-77 95 3 Sommerzeit	Dienstag	Werner Ries 07461-67 34 Pizzeria Luigi	18:30 - 20:00 Uhr	12,00	30,00

Kursangebot (siehe auch www.tsftut.de)

Kursart Kursleitung	Zeitraum Telefon	Wochentag	Ort	Zeit	Kosten / Quartal Mitglieder Gäste in Euro	
Pilates Helga Krichel	07461-77 03 14 ganzjährig	Montag	Haus der Senioren	10:30 - 11:30 Uhr	30,00	
Selbstverteidigung Sadat Ramadani	S.R. 07461-16 59 85 Januar - März	Mittwoch	LURS-Turnhalle	20:30 - 21:30 Uhr	12,00	30,00
Senioren-sport Helga Krichel	07461-77 03 14 ganzjährig	Montag	Haus der Senioren	09:15 - 10:15 Uhr	12,00	30,00
Step-Mix Isa Brückler	07461-76 07 89 1 ganzjährig	Donnerstag	Holderstöckle-Turnh.	18:00 - 19:00 Uhr		
Tae Box fight & fun Franziska Ramadani	F.R. 07461-16 59 85 Januar - März	Montag	LURS-Turnhalle	19:30 - 20:30 Uhr	12,00	30,00
Triathlon Dieter Keilbach Christop Haller Thomas Schmidt	D.K. 07461-68 29 ganzjährig ganzjährig Nov-Apr	Mittwoch Freitag Montag	Donau-Stadion TUWASS LURS-Turnhalle	18:00 - 19:30 Uhr 18:50 - 19:50 Uhr 17:30 - 18:30 Uhr		Laufen/Radfahren Schwimmen Gymnastik/Spiele
Walking Peter Hauser	07462-78 64 ganzjährig	Montag	Umläufle	19:00 - 22:00 Uhr	kostenlos	30,00
Wassergymnastik Helga Krichel	07461-77 03 14 ganzjährig	Mittwoch	TUWASS b. der gelben Rutsche	11:45 - 12:30 Uhr	kostenlos	30,00
Yoga 2) Heinz Pfindel	07463-59 26 ganzjährig	Mittwoch	Gem.-Haus St. Josef	17:30 - 19:00 Uhr 19:15 - 20:45 Uhr	Kosten / Kurs 45,00 75,00 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 55,-
Familienbeitrag	Euro 75,-
Mitglieder über 60 Jahre	Euro 35,-
Ehepaare über 60 Jahre	Euro 55,-

Aufnahmegebühr

Erwachsene	Euro 10,-
Kinder und 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 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)



Wer siegen will,
muss schneller sein!

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

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 Zerspänung 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 Spritriegerposition für unsere Kunden.

chiron

CHIRON-WERKE
GmbH & Co. KG
Kreuzstraße 75
D-78532 Tuttlingen
Tel. 0 74 61-540 0
Fax 0 74 61-540 8 000

www.chiron.de

Unsere Sportförderung: Gut für den Sport. Gut für die Region.



LB≡BW

LBS

SV Sparkassen
Versicherung



Sport ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Deshalb unterstützen wir den Sport und sorgen für die notwendigen Rahmenbedingungen: regional und national, in der Nachwuchsförderung, im Breiten- sowie im Spitzensport. Die Sparkassen-Finanzgruppe ist der größte nicht-staatliche Sportförderer in Deutschland. Die Unterstützung von vielen Landes- und nationalen Meisterschaften ist ein Teil dieses Engagements. **Sparkassen-Finanzgruppe. Gut für die Region.**