

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



LB BW

LBS

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.**

TST

AKTUELL

Februar 2011



Teilnehmer des 2-Stunden-Laufs 2011

Tuttlinger Sportfreunde e. V. 1965



Für 100%ige Lösungen ist B. Braun bekannt – nicht nur auf dem Gebiet der Infusionstherapie. In der Chirurgie setzt unsere Sparte Aesculap die Maßstäbe. Ob mit chirurgischen Instrumenten höchster Präzision oder innovativen Verfahren in der Biotechnologie; über 140 Jahre Erfahrung und konsequente Forschung und Entwicklung machen Aesculap zu einem zuverlässigen Partner der Chirurgen – und zu einer starken Säule von B. Braun.

Aesculap – a B. Braun company.



Aesculap AG | Am Aesculap-Platz | 78532 Tuttlingen | Deutschland | www.aesculap.de



- 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 Zerspanung 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-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

Inhalt

Einsichten – Ansichten	2
Der TSF-Vorstand informiert	4
Persönlichkeiten im Verein	5
Gesundheitssport	8
Inline-Skating.....	13
Lauftreff	14
Mädchenfußball.....	22
Sportfreunde-Combo	25
Mitgliederbefragung	27
Triathlon.....	29
Yoga.....	34
Termine.....	37
Neue Mitglieder	39
Runde Geburtstage	39
Inserenten.....	40
Vorstandschafft	41
Erweiterte Vorstandschafft	41
Ausschuss	41
Kursangebot	42
Mitgliedsbeiträge.....	51
Beitrittserklärung	52

Impressum



Vereinsmitteilungen der
Tuttlinger Sportfreunde
Auflage: 1000 Stück

Redaktionelle Mitarbeit:

R. Brohammer, W. Diener, E. Graf,
L. Graf, J. Hauser, O. Hummel,
H. Krichel, O. Martin, H. Pfindel,
T. Schmidt, A. Straub, A. Wax

Redaktionsschluss für die nächste
TSF Aktuell-Ausgabe: **15. Mai 2011**

Postanschrift:

Obere Hauptstraße 1, 78532 Tuttlingen

Geschäftsstelle:

Tel. 074 61-9 66 10 42
Fax 074 61-9 66 10 50
eMail: buero@tsftut.de

Mitgliederverwaltung:

Jessica Hauser
Tel. 074 62-78 64
Fax 074 61-9 66 10 50
eMail: jessica.hauser@yahoo.de

Bankverbindung:

KSK TUT (64350070), Kto.-Nr. 53806
VoBa TUT (64390130), Kto.-Nr. 228001

www.tsftut.de
buero@tsftut.de

Verteilung: südmail, Weingarten
Druck: Braun Druck & Medien GmbH



Olaf Hummel
Präsident
o.hummel@TSFtut.de

Jetzt sitze ich zum wiederholten Mal vor einem leeren Blatt Papier und überlege, was könnte ich nur Geistreiches ins Heftle bringen. Immerhin seit ich mal bei Facebook reingeschnuppert habe, weiß ich wenigstens, was mir fehlt, wenn ich immer wieder neu anfangen mit „Ansichten, Einsichten“ und es dann doch wieder vor mir herschiebe.

„Prokrastination“ heißt diese Eigenschaft. Ein Wort, das es im Duden von 1996 noch gar nicht gegeben hat. Aber damals gab es ja auch noch kein Facebook. Immerhin einer der Freunde aus der „Community“ (deutsch: Gemeinschaft) von Facebook, (einer von denen, die man nur dem Namen nach kennt), hatte sich dort (natürlich nur für alle seine vielen hundert Freunde) selbst beschrieben und dabei an sich die Eigenschaft „Prokrastination“ festgestellt.

Da ich nicht wusste, was das ist, habe ich das Internet bemüht. Also „Prokrastination“ ist, wenn man die Dinge, die zu erledigen sind, vor sich herschiebt, immer etwas vermeintlich Wichtigeres auf dem Schreibtisch entdeckt und am Ende die Arbeit nie erledigt. Also in etwa das, was man übersetzt ins Deutsche „Aufschieberitis“ nennen kann. Oder eben das, was einen befällt, wenn man „Ansichten, Einsichten“ schreiben soll. Das Ganze muss übrigens richtig gefährlich sein. Denn mittlerweile gibt es an der Universität zu Münster für die richtig harten Fälle eine Prokrastinations-Ambulanz.

Neulich im Vorstand hat eine der Mädchen-Fußballtrainerinnen gefragt, was man denn so unter dem Titel „Ansichten, Einsichten“ zu erwarten habe. Da habe ich nachgedacht und gesagt: Also zunächst braucht man eine Ansicht, also das, was man selbst über irgend etwas denkt. Und danach kommt dazu eine Einsicht, also ein Urteil oder eine Folgerung über das, was man vorher gedacht hat. Und schließlich gehört dazu eine geistreiche Pointe zu dem, wie man über die Ansicht zur Einsicht gekommen ist. Am Ende soll der Leser überrascht sein und sich an der feinsinnigen Ironie der Schlussfolgerung schmunzelnd erfreuen. Im Idealfall hat alles noch irgendwie mit dem Verein zumindest aber mit dem Sport zu tun. Und ganz wichtig: Niemand darf betroffen oder gar identifizierbar gemeint sein. Um Letzteres zu erfüllen, schreibt man am Besten über die Weltpolitik. Denn

Barack Obama liest kein „Ansichten, Einsichten“. Oder man schreibt zumindest über einen anderen Verein. Dazu fällt mir ein, dass bei der Informationsveranstaltung zum Millionen-Neubau eines (sehr) großen Vereins nur zwischen 1 und 2 Prozent seiner Mitglieder erschienen waren. Dazu habe ich natürlich eine Ansicht. Eine Einsicht oder gar ein Urteil steht dem Vorstand eines „Kleinen“ dazu aber nicht zu.

Wenn ich es nämlich besser wüsste, dann täten wir uns nicht so schwer, für die Ehrung verdienter Mitglieder oder Helfer auch nur einen gemeinsamen Termin zu finden. Wenn ich ehrlich bin, bin ich wie alle anderen auch: Bei 3 Vorschlagsterminen sind 2 entweder von mir oder von meiner Familie belegt. Allerdings bin ich der Ansicht, dass es für unsere „Community“ TSF spricht, wenn der Verein 2010 gegenüber 2009 vier Prozent mehr Mitglieder hat. Und es gibt mir die Einsicht, dass wir mit unserem Weg nicht ganz falsch liegen.

Aber lässt diese Einsicht irgendjemand schmunzeln? Ich glaube nicht. Da halte ich mich doch lieber an Facebook und andere soziale Netzwerke (für Non-user: Facebook, Lokalisten, Xing, My Space, Wer-kennt-wen, Stayfriends usw.). Ich habe mich einmal bei „Stayfriends“ angemeldet, einem Portal, in dem man seine ehemaligen Schulkollegen finden und treffen kann. Und wer meldet sich: Nicht die Jugendliebe oder zumindest der Mittelstürmer, mit dem ich 5 Jahre lang jede gegnerische Abwehr auseinandergenommen habe, sondern ausgerechnet diejenigen Stinkstiefel und Besserwisser, die einen schon zu Schulzeiten mit ihrer Art zur Weißglut gebracht haben. Und auf einmal sind das alles meine Freunde, überhaupt das mit den Freunden bei Facebook und Co. Nach der Erfahrung bei Stayfriends habe ich zu Facebook meinen Sohn vorgeschickt. Und der hat jetzt, nach einer Woche, schon bald vierzig Freunde, von denen er mindestens die Hälfte nicht einmal kennt. Und da er seine E-Mails jetzt auf meine Adresse umleitet, bekomme ich nun täglich die Mahnungen, warum er (oder doch ich?) den „Freunden“ die Freundschaft noch nicht bestätigt hat. Und da kommt mir dann doch noch eine Einsicht: Welchem von den Facebook-Freunden würde ich eigentlich 1.000,00 Euro leihen oder, wenn es ihnen dreckig geht, auch schenken? Welchen würde ich bitten über das Wochenende auf meine Katze aufzupassen? Und abmelden aus der Community ist auch nicht so einfach. Es sei denn, man macht es wie mein Vater. Er hat sich als gestorben abgemeldet. Natürlich nicht in echt sondern nur virtuell. Immerhin haben ein paar seiner Enkel besorgt angerufen und gefragt, wie es ihm geht.

Jetzt habe ich doch noch das Blatt gefüllt. Meine Ansichten habt ihr wahrscheinlich schon vorher gekannt. Und Einsichten? Na ja! Jedenfalls habe ich für alle, die mal wieder ein „Ansichten, Einsichten“ schreiben müssen, einen Tip. Die Prokrastinations-Ambulanz findet ihr unter <http://wwwpsy.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/>

Olaf Hummel, Präsident

Der TSF-Vorstand informiert...

Liebe TSF-Mitglieder,

die Verwaltung unseres Vereins ist mit Kosten verbunden, die wir gerne so niedrig wie möglich halten wollen.

Im Zusammenhang mit dem Einzug der Mitgliedsbeiträge per Lastschrift stellen wir immer wieder fest, dass sich die Kontendaten einzelner Mitglieder geändert haben. In solchen Fällen berechnet uns die Bank für jeden einzelnen Vorgang bis zu 10,00 € Rücklastschrift-Gebühren.

Bitte helfen Sie mit, diese Kosten zu verhindern indem Sie unserer Geschäftsstelle die Änderung Ihrer Konto-Daten rechtzeitig mitteilen.

Im Namen des TSF-Vorstands bedanke ich mich für Ihre Bemühungen.

Edmund Graf
Vorstand Finanzen



INTERSPORT®
BUTSCH

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





Helga Krichel
Übungsleiterin
hhk.tut@gmx.de

50 Jahre Ehrenamt Lebensabriss einer Übungsleiterin

Unsere Übungsleiterin Helga Krichel ist seit 50 Jahren in verschiedenen Ehrenämtern tätig. Rolf Brohammer fragte nach.

R.B. Helga ich weiß, dass Du seit 50 Jahren sowohl in kirchlichen und sozialen Einrichtungen als auch im Sport ehrenamtlich tätig bist. Was gab Dir den Impuls zu einer sportlichen Karriere?

H.K. *Als 7jährige gewann ich zusammen mit meiner 2jährigen Schwester, beim Fasnachtsumzug in Offenburg als Brautpaar verkleidet den 1. Preis, der mit Ballettunterrichtsstunden dotiert war. Seitens meiner Eltern durfte ich den Preis einlösen, was meinen normalen Bewegungsdrang in disziplinierte Bahnen lenkte. Mein tanzbegeisterter Vater engagierte sich aktiv in verschiedenen Narrenzünften. Als Anfang der 50ziger Jahre die Bundesjugendspiele eingeführt wurden, versagte ich in der Leichtathletik jämmerlich, während Turnen mich zunehmend begeisterte. Ich fand mich in einem Verein wieder und nahm fortan erfolgreich an Turnfesten teil.*

R.B. Wie ging es dann weiter?

H.K. *Mit 16 Jahren gründete ich (damals noch ohne Ausbildung) meine erste Turnriege mit 10 bis 12jährigen Mädchen, die ich auf jedes Turnfest begleitete.*

R.B. Wann und wo hast du Deinen ersten Lehrgang absolviert?

H.K. *Als junge Frau ließ ich mich nebenberuflich auf der Sportschule in Steinbach zur Übungsleiterin im Fachgebiet Turnen ausbilden.*

R.B. Wie konntest Du dann Deine erworbenen Kenntnisse einsetzen?

H.K. *Ab 1969 unterrichtete ich Mutter- und Kindturnen, Kinderturnen und Funktionsgymnastik bei der Freiburger Turnerschaft e.V. 1970 war plötzlich Seniorensport in aller Munde. Beim ersten Ausbildungsgang in Baden-Württemberg war ich mit dabei und bald darauf die passende Gruppe dazu.*

R.B. Wenn ich richtig unterrichtet bin, hast Du auch in Ludwigsburg deine Spuren hinterlassen?

H.K. *Ja, von Freiburg nach Ludwigsburg umgezogen unterrichtete ich von 1974 bis 1992 sehr erfolgreich bei der TSG Lbg.-Ossweil Kleinkinderturnen, Kinderturnen, Funktionsgymnastik und Seniorengymnastik. Berufsbegleitend nahm ich in Trossingen an der Akademie für Jugendmusikbildung ein zweijähriges Studium auf und fand durch das Studienfach Rhythmik unglaublich viele Einsatzmöglichkeiten beim Kinderturnen im Verein und in den Kindergärten.*

R.B. 1993 bist Du mit Deinem Mann in Richtung Hannover umgezogen. Dort erwartete Dich eine ganz andere Mentalität. War das nicht schwierig?

H.K. *Nein, spontan meldete ich mich im örtlichen Verein, bei der TSG Großburgwedel an und fühlte mich sofort integriert. Auf der Sportschule in Hannover ließ ich mich in Präventivsport und zur Pilates-Trainerin ausbilden. Ich übernahm u. a. den Familiensport, die Damengymnastik, einen Tanzkreis und unterstützte hin und wieder einen Reitverein beim Voltigieren.*



braun
druck & medien

Ihr Mediendienstleister
in Tuttlingen

- Medien-Fullservice
- Digitale Druckvorstufe
- Digitaldruck
- Offsetdruck
- Digitale Posterdrucke

braun druck & medien GmbH
Stockacher Straße 114
78532 Tuttlingen
Telefon: 07461-2800
info@braun-medien.net

Persönlichkeiten im Verein ...

R.B. Im Jahr 2000 kam Dein Mann beruflich nach Tuttlingen und Ihr habt hier Eure Zelte aufgeschlagen. Seit dieser Zeit bist Du auch bei den Tuttlinger Sportfreunden engagiert? Wie bist Du auf die Tuttlinger Sportfreunde gestoßen?

H.K. *Ich habe ein TSF-Aktuell Heft gelesen und konnte mich da bestens informieren.*

R.B. Deine Übungsabende sind ja in der Regel voll belegt. Welche Kurse kann man bei Dir momentan noch besuchen?

H.K. *Zur Zeit unterrichte ich Funktionsgymnastik „Rücken fit“, „Pilates“, Flexibar“, „Gesundheitskurs 60 Plus“ und ab 17. Januar einen Kurs für „Hochaltrige“. „Rücken fit“ ist bei Pluspunkt Gesundheit integriert und wird, wie auch Pilates, von den Krankenkassen bezuschusst.*

R.B. Was motiviert Dich zu Deiner Tätigkeit gerade in unserem Verein?

H.K. *Ich fühle mich bei den Sportfreunden (auf schwäbisch gesagt) sauwohl, gut aufgehoben und geborgen.*

R.B. Herzlichen Glückwunsch zu dieser langjährigen und unglaublichen vielseitigen ehrenamtlichen Karriere. Wir von den Tuttlinger Sportfreunden wünschen Dir viel Freude und Kraft für das nächste Jahrzehnt ehrenamtlicher Tätigkeit.

Das Interview führte unser TSF-Abteilungsleiter



Rolf Brohammer
Grundweg 6
D-78532 Tuttlingen-Nendingen
Tel. 07461-76166
Mobil: 0178-9311127
Fax: 07461-1407817
R.Brohammer@TSFtut.de



Helga Krichel
Übungsleiterin
hhk.tut@gmx.de

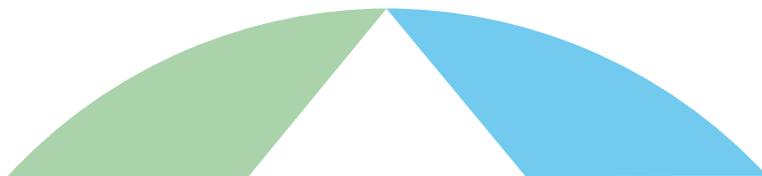
Flexi-bar-Training für flexible Leute

Das attraktive Sportgerät stellte ich vor einiger Zeit (TSF Aktuell 2/2009) an dieser Stelle vor. Obgleich die Übungsstunde zur fortgeschrittenen Zeit stattfinden musste, wollten einige mutige Mitglieder und Gäste das Gerät kennen lernen und probierten dieses innovative Sportgerät aus. Schnell stellten die Teilnehmer fest, dass es nicht ganz einfach ist den 1,50 m langen Zauberstab Flexi-bar in Schwingung zu bringen und dabei kontinuierlich die Körperhaltung zu überprüfen. Die Schwungdauer richtet sich nach Kraft, Ausdauer- und Koordinationsvermögen.

Mittlerweile ging der 4. Kurs zu Ende, an dem diesmal zwei ganz junge Mitglieder (8 und 12 Jahre) erfolgreich teilnahmen. Das Hallenproblem besteht allerdings immer noch, so dass wir erst nach den Fastnachtsferien, am Dienstag, 15. März, um 20.00 Uhr, in der Schildrain-Halle einen weiteren Kurs starten werden.

Wer Lust verspürt und mitmachen möchte ist herzlich willkommen. Mitglieder bezahlen 12,- €, Gäste 30,- € für 10 Übungsabende. Anmeldung unbedingt erforderlich bei Helga Krichel Tel. 07461-770314 (AB)

Helga Krichel



DIE WOHNBAU

Gesundheitssport – Senioren –

Freud' und Leid liegen nahe beisammen. Das erfuhren wir einmal mehr, als wir uns zur Jahresabschlussfeier 2010 im Haus der Senioren einfanden. Weihnachtsfeiern bedeuten oft Verzehr von allerhand süßen und leckeren Dingen. So nicht bei der Gesundheitssportgruppe im Haus der Senioren.

Zu dieser Jahresabschlussfeier überraschte ich meine Gruppe mit einem leckeren Gericht, das nur mit freiwilligen Helferinnen vor Ort zuzubereiten war. Für 20 Personen Nudel-Gemüse-Auflauf zu kochen, bedarf einer großen Vorbereitung. Bald saßen alle am festlich geschmückten Tisch.

Bevor wir uns dem leiblichen Genuss hingaben, gedachten wir unserem tags zuvor verstorbenen Kurt Mertins. Wir können es nicht fassen, dass Kurt

nicht mehr in unserem Kreis mitmachen wird. Bis zum Ausbruch seiner Krankheit verpasste er keine Übungsstunde. Ein wertvoller Mensch, stets hilfsbereit und mit sonnigem Gemüt, ging von uns. Dass wir seiner Trauerfeier beiwohnten, das verstand sich von selbst. Seiner Frau Gertrud gilt unser herzliches Mitgefühl und wir hoffen, dass sie recht bald wieder zur Gymnastikstunde kommen wird. Wir werden Kurt ein ehrendes Andenken bewahren.

Weihnachtslieder und nette Vorträge stimmten uns auf die Feiertage ein.

Eure Helga

Wir trauern um

unser aktives Mitglied im Seniorensport

Kurt Mertins

der im Dezember 2010 im Alter von 80 Jahren verstorben ist.

Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965
der Vorstand

*Ausführung sämtlicher
Maler- und
Tapezierarbeiten*

Klaus
riebe
MALERGESCHÄFT

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

– Neu –

Gesundheitssport – Hochaltrige –

Die Menschen bleiben länger jung, oder besser gesagt, jeder möchte alt werden, doch keinesfalls alt sein.

So ausgedrückt: „Die Alten sind nicht mehr das, was sie einmal waren“. Tatsache ist, dass die Älteren körperlich so fit wie nie sind. Die Lebenssituation, die Vielfalt, die Lebensfreude tragen dazu bei, dass das Alter nicht mehr mit dem chronologischen Alter gleichgesetzt werden kann. Die heutigen Senioren sind überwiegend gesund und aktiv, positiv eingestellt, unternehmungslustig und mobil. Sie pflegen vielseitige Kontakte.

Der Verein, will er seine Mitglieder halten oder neue Mitglieder dazu gewinnen, muss sich auf diesen Wandel einstellen. Übungsleiterin Helga Krichel, hat die Chance erkannt und ließ sich auf der Sportschule für die Zielgruppe der „Hochaltrigen“ fortbilden.

Für Menschen, die 80 Jahre und älter sind, ist Körpertraining wichtiger denn je. Gezielte Bewegung trägt dazu bei, die Selbständigkeit im Alltag zu erhalten und Pflegebedürftigkeit zu verhindern. Körpertraining aktiviert das Gehirn, fördert die Bewegungssicherheit und wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Training in Gemeinschaft Gleichgesinnter. Wer Helga Krichel kennt, der weiß, dass die Übungsstunden Spaß machen werden.

Nehmen Sie die Gelegenheit wahr und testen Sie in einem Schnupperkurs, welches Potenzial in Ihnen steckt. Krankenkassen honorieren Ihr Engagement mit einem Zuschuss.

Der Kurs über 10 Übungsstunden (max. 12 Teilnehmer) findet montags um 14.00 Uhr im Haus der Senioren in der Honbergstraße 10 statt. Mitglieder und Gäste bezahlen 30,- € Teilnahmegebühr.



*Gymnastik für Hochaltrige
startete erfolgreich*

MANFRED MUSSGNUG



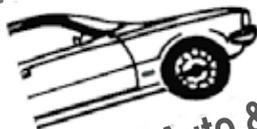
Außenwirtschaftsberatung und Übersetzungen

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

Autolackiererei



Lackier-
fach-
betrieb

für Auto & Industrie
– Pulverbeschichtungen –

ANGELO

Oberflächentechnik GmbH

Stockacher Straße 166
78532 Tuttlingen
Tel.: (074 61)

79652

Fax (074 61) 67 39

Angelo.GmbH@t-online.de



Tuttlinger Skater trainieren mit Medaillenrückenwind in die neue Saison

Seit langem befinden sich die TSF-Skater schon im Training für die kommende Saison, in die sie voller Zuversicht und Vorfreude auf nationale und internationale Medaillen schauen können. Denn die Ergebnisse aus dem Vorjahr unterstreichen den festen Platz der Tuttlinger auf dem Podest bei den Wettkämpfen.

Christel Kreiner wurde letztes Jahr Baden-Württembergische Meisterin, sowie deutsche Meisterin über die Halbmarathondistanz, 3000 m und 1000 m – die 1000 m sogar mit einem neuen deutschen Rekord für die Altersklasse. Max Kreiner feiert diese Saison sein Comeback, nachdem er letztes Jahr durch Abitur und Wehrdienst pausieren musste. Bei dem ehemaligen Junioren-Weltmeisterschaftsteilnehmer kann man durchaus auch mit dem einen oder anderen Podestplatz rechnen. Tabea Maier (TSF) startete in der letzten Saison für FuT Geisingen, ließ aber kein Training beim TSF ausfallen. Bei den Baden-Württembergischen

Meisterschaften belegte sie folgende Plätze: 1. /3. /3., bei den süddeutschen 1. /3. /1. /2. u. bei der deutschen 5. /8. /9. /8. Aus gesundheitlichen Gründen hat sie in Geisingen aufgehört, trainiert aber weiterhin beim TSF.

Der Inline-Lauftreff war auch letztes Jahr immer on Tour. Montags nach Immendingen, Seitingen, oder bei fraglichem Wetter in Fridingen auf dem Straßenrundkurs.

Für diejenigen die Zeit hatten, gab es auch Samstagausfahrten z. B.: Singen-Stein am Rhein-Singen, Singen-Radolfzell-Moos-Steißlingen-Singen und Training in der Arena Geisingen.

Zum Ausklang gab es ein Grillfest oder Kaffee/Kuchen. Im Winter trainieren wir mit kleiner Besetzung in der Stadionhalle: Technik, Kraft, Ausdauer, Starts, Staffel... und zur Auflockerung Fang-, Würfel-, Handball-, Hockey-spiele..., natürlich alles auf den Skates, denn beim Spiel fällt so manche Übung leichter.

Alwin Wax



Pause in Stein am Rhein



Oskar Martin
Lauftreff-Pressewart
O.Martin@TSFtut.de

Liebe Lauftrefflerinnen, liebe Lauftreffler,

das Jahr 2010 ist nun Vergangenheit und wir blicken mit erwartungsvollen Augen auf die kommende Laufsaison. Bei den Wettbewerben während des abgelaufenen Jahres mischten unsere Laufsportler, wie immer, wieder kräftig mit. Auch die Teilnahme an den Übungsabenden hat sich nachhaltig verbessert, nicht zuletzt durch die „Gränzbote-Läufer“, die nunmehr fast immer unsere Gruppe verstärken. Die Anregung unseres Rolf Brohammer, diese Personen zum gemeinsamen Training einzuladen hat sich offensichtlich gelohnt. Von den Läufen, bei denen unsere Sportler bis zum Erscheinen des dritten TSF Aktuell Heftes teilnahmen, haben wir berichtet. Die Zeit bis Ende des Jahres wollen wir jetzt noch anklingen lassen. Brandaktuell war natürlich der an Silvester stattgefundene Lauf in Sigmaringen:

Sigmaringer Silvesterlauf – TSF-Läufer/innen zeigen ihr Können am letzten Tag des Jahres –

Unsere Lauftreffgruppe ist erfolgreich zum Jahresabschluss!

Am Samstag, dem 31. Dezember fand zum 27. Mal der beliebte Silvesterlauf in Sigmaringen statt. Insgesamt waren 357 Teilnehmer bei der 6 Kilometer-Strecke und 260 Teilnehmer bei der 12 Kilometer-Strecke am Start. Dabei auch 21 Teilnehmer der Tuttlinger Sportfreunde, die damit die größte Vereinsgruppe bildeten.

Vor allem die Schüler und Jugendlichen nahmen an der kürzeren 6 km-Distanz teil.

Fast alle konnten sich in Ihrer Klasse einen Treppchenplatz erkämpfen.

Die Ergebnisse der 6 km-Distanz:

Högerle, Julia	Schülerinnen-C
W 11	26:49 Min. Platz 1
Högerle, Sarah	Schülerinnen-B
W 12	26:49 Min. Platz 2
Rudolf, Carina	Schülerinnen-A
W 14	25:13 Min. Platz 2
Link, Sarah	Schülerinnen-A
W 15	32:45 Min. Platz 7
Seyfried, Andrea,	
W20	27:21 Min. Platz 5
Jetter, Simon	Schüler-C
M10	28:57 Min. Platz 3

Lauffreff

Schmidt, Tim	Schüler-C	Seeburger, Thilo	
M11 24:47 Min.	Platz 1	M40 59:52 Min.	Platz 38
Jetter, Florian	Schüler-B	Brohammer, Rolf	
M12 28:28 Min.	Platz 11	M55 1:00:15 Std.	Platz 12
Schmidt, Marc	Schüler-B	Heizmann, Inge	
M13 23:21 Min.	Platz 1	W35 1:14:55 Std.	Platz 10
Wernz, Valentin	Schüler-A	Güthinger, Wolfgang	
M15 20:40 Min.	Platz 2	M65 1:23:19 Std.	Platz 5
Schmidt, Thomas		Holland-Cunz, Jürgen	
M45 25:15 Min.	Platz 6	M40 1:01:17 Std.	Platz 45
Jetter, Jürgen			
M45 25:57 Min.	Platz 10		

Die Ergebnisse 12 km-Distanz:

Heizmann, Thomas	
M40 48:07 Min.	Platz 7
Keilbach, Dieter	
M50 52:04 Min.	Platz 4
Rudolf, Thomas	
M45 53:18 Min.	Platz 14
Knoll, Ulrike	
W35 53:28 Min.	Platz 2
Faude, Christoph	
M45 54:48 Min.	Platz 25

Dezember 2010/

Lauffreff Weihnachtsfeier

Nach dem ersten Konzert unserer TSF Combo in Buchheim, (dabei nahmen 35 Mitglieder der Sportfreunde teil, davon immerhin 23 der Lauffreff-Abteilung) trafen wir uns noch in der Gaststätte „Zum Freien Stein“. Bei fröhlichem Geplauder tauschten wir Erinnerungen an die sportlichen Ereignisse des Jahres aus und bewunderten im Nachhinein die wunderbare

Andrea Hellmann

Tuttlinger
Kleiderpflege

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

Annahme: Teppichreinigung, Lederreinigung

Wir reinigen

schnell
schonend
sauber
gepflegt

Vorstellung der „Los Talismanes“-Musikgruppe!

Laufwettbewerbe nach Oktoberheft – Lauffreff Aktivitäten Herbst 2010 –

Unsere Lauffreffer zeigen was sie können: Nach run&fun waren es zuerst der Reichenauer Lauftag, wo sich unsere Athleten tummelten. Beim 10 km Straßenlauf kam der Triathlet Jonathan Guggenberger auf den 7. Platz, Jugend M 15, in der hervorragenden Zeit von 37:50 Minuten. Hier wächst ein Talent heran! Unsere Andrea Seyfried erhielt für ihre Leistung einen Gemüsekorb, 42:46 Minuten. Lauffreffer Harald Huber versuchte sich auch auf dem hügeligen Kurs und kam in 53 Minuten ins Ziel. Die anderen Lauffreffer wagten sich an den Halbmarathon. Susanne Huber 2:07 Std. und Maria Keller in 2:25 Std. Susanne konnte sich über 5 kg köstliche Reichenau-Tomaten freuen. Die „Laufmänner“, Dieter Keilbach voran, durchliefen die Strecke in 1:31:40 Std., Thilo Seeburger in 1:53 Std., „Altmeister“ Hubert Grunenberg M 60 in 1:57 Std.. Anfang September ging Ulrike Knoll beim „Einstein-Marathon“ in Ulm an den Start und erreichte den 3. Platz bei den gestarteten 1151 Frauen, in 3:23 Std.

Der „Silberdistel-Lauf“ an 7 Lauforten auf und an der Schwäb. Alb brachte dem Verein den 5. Platz in der Vereinswertung bei 35 Einzelläufern/innen. Hier tat sich wiederum Ulrike Knoll hervor durch gute Platzierungen: 1. Gesamtplatz in W 35 über alle 7 Starts. Erwähnen wir noch die guten Ergebnisse der Triathleten beim letzten

Silberdistelcup, dem Fossiliuslauf in Wehingen: Simon Jetter AK Schüler M 9! 1. Platz in 6:28 Min. für die 1,5 km, Ingo Steinert auch M 9, 4. Platz in 7:10 Min., dann die 3 km Strecke: 1. Platz für Sarah Link W 15 in 13:44 Minuten.

Dann gab es noch den „Bambini-Lauf“ über 250 m, bei dem Tobias Steinert in 1:04 Min. den 4. Platz belegte, Schüler M 6. Ulrike Knoll kam beim Hauptlauf auf den 2. Platz W 35 in 53:41 Min. für die 12,1 Kilometer.

Auch bei den Bräunlinger Lauftagen am 9. und 10. Oktober im Schwarzwald sah man unsere Sportler glänzen. Am Marathonlauf nahmen teil: Thomas Heizmann, der seine Bestzeit über diese Strecke einstellte: 3:22 Std., Hubert Grunenberg, der damit zum 36. Mal diesen gewiss nicht leichten Lauf bestritt (es sind 300 Höhenmeter und einige Hügel zu bewältigen), und darüber hinaus in 144 Marathon- und Ultraläufen seine Fähigkeiten zeigte. Chapeau!

Beim etwas leichteren Halbmarathonlauf (200 Höhenmeter) gab es am Ende den 9. Platz für die Vereinswertung in 4:35:18 Std.. Elf Lauffreffer/innen gaben hier ihr Bestes.

Wieder war ganz vorne Ulrike Knoll: Platz 1, W 35 in 1:37 Std., Thomas Rudolf in 1:38 Std., Marion Rudolf in 2:04 Std., Klaus Wiest in 1:54 Std., Thilo Seeburger in 1:56:56 Std., Michael Noecker in 1:54 Std., Andrea Seyfried in 1:37 Std., 5. Platz WHK, Susanne Huber in 2:01 Std., Gisela Waizenegger in 2:06 Std., Maria Keller in 2:24

Lauftreff

Std. (verletzt!) und last but not least „Methusalem“ (da in der 75er Klasse)
Oskar Martin 1. Platz M 75 in 2:13 Std.

Am Samstag wurde der 10 Kilometerlauf ausgetragen. Triathlonabteilungsleiter Thomas Schmidt wurde 3. bei den Männern M 45, Inge Heizmann, – nomen est omen – debütierte und erlief sich den 9. Platz W 35!

Es gab noch den 4 km Schülerlauf. Hier erreichten die Triathleten Valentin Wernz, Marc Schmidt, Tim Schmidt jeweils den 1. Platz in ihrer Altersklasse, Moritz Huber den 2. Platz AK 15, Simon Jetter den 3. Platz AK 11, Ingo Steinert, den 6. AK 11, und Adrian Rudolf den 8. Platz AK M11. Besonders hervorzuheben sind die Zeiten der Youngsters Jonathan Guggenberger und Dennis Wagner beim Halbmarathon, beide erreichten die hervorragende Zeit von 1:28:33 Std. für die 21 Kilometer! Vierter und fünfter Platz Jugend war der Lohn.

Zur Zeit läuft noch die Crosslauf-Serie

1. Lauf in Fridingen: 2000 Meter:

Valentin Wernz		
M15	8:34 Min.	7. Platz
Moritz Huber,		
M15	9:27 Min.	8. Platz
Marilena Hitzler,		
W14	9:58 Min.	2. Platz
Carina Rudolf,		
W15	9:11 Min.	1. Platz
Sarah Link		
W15	10:27 Min.	3. Platz

700 Meter:

Simon Jetter,		
M10	3:18 Min.	2. Platz
Ingo Steinert,		
M10	3:31 Min.	6. Platz
Jan Diener,		
M09	3:18 Min.	1. Platz

Langstrecke 7.800 Meter:

Jonathan Guggenberger,		
M15	35:19 Min.	1. Platz
Dennis Wagner,		
M15	35:20 Min.	2. Platz
Jürgen Jetter,		
M45	41:18 Min.	7. Platz
Ilka Diener,		
W40	49:37 Min.	2. Platz
Silvia Steinert,		
W45	43:35 Min.	1. Platz

2. Crosslauf in Schwenningen

1950 Meter:

Valentin Wernz,		
M15	5:45 Min.	5. Platz
Thomas Schmidt,		
M45	7:10 Min.	5. Platz
Carina Rudolf,		
W15	6:37 Min.	1. Platz
Marilena Hitzler,		
W14	7:03 Min.	2. Platz
Tim Schmidt,		
M12	6:56 Min.	2. Platz
Marc Schmidt,		
M14	6:44 Min.	3. Platz
Sarah Link,		
W15	7:36 Min.	3. Platz

Langstrecke 8000 Meter:

Ilka Diener,		
W40	37:35 Min.	4. Platz
Silvia Steinert,		
W45	34:02 Min.	1. Platz

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



Bahnhofstraße 83
78532 Tuttlingen
Telefon 84 30



Haustechnik - heute !
Auch für Sie die passende Lösung !
Elektroarbeiten aller Art aus einer Hand !
Neuere 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

Lauftreff

1100 Meter:

Eric Diener, M11	4:59 Min.	1. Platz
Simon Jetter, M10	5:17 Min.	2. Platz
Jan Diener, M09	4:58 Min.	1. Platz

Bei den Kreismeisterschaften nahm auch unser Youngster Simon Jetter teil und gewann den Kreismeistertitel über 1000 Meter in 3:57:50 Minuten M10 und warf den Schlagball über 29,50 Meter, (leider für die LG-Tuttling startend), was auch hier den Kreismeister bedeutete! Jan Diener lief zum Kreismeister über 1000 Meter in 3:43:85 Minuten (ebenfalls für die LG-Tuttlingen laufend) M09!

Im Dezember lief Manuela Kohler den Staaner-Viertelmarathon/Schweiz und erzielte Bestzeit in 58:55 Minuten.

Und nicht zuletzt gingen zwei unserer Athleten beim Frankfurt Marathon an den Start: Dieter Keilbach M50 lief 3:15 Stunden und Thomas Heizmann M40 3:22:44 Stunden die 42,195 Kilometer. Traditionell, wie jedes Jahr, machten wir das Laufabzeichen.

Laufabzeichen für die Tuttlinger Sportfreunde

Die Lauftreffgruppe der Tuttlinger Sportfreunde unter der Leitung von Rolf Brohammer lief am Samstag, dem 6. 11., traditionell wie jedes Jahr, zwei Stunden zur Erlangung des DLV-Laufabzeichens.

Die Lauftreffgruppe der Tuttlinger Sportfreunde fand sich am TuWass-Parkplatz ein, um den vorgeschriebenen 2 Stunden-Lauf zur Erlangung des DLV-Laufabzeichens zu machen. Eine große Anzahl – 27 Läufer/innen und 8 Walker/innen konnte unser Lauftreffleiter begrüßen (siehe Titelbild). Angenehmes Wetter bei zeitweiligem Sonnenschein begleitete die Teilnehmer. Die flache Strecke zuerst entlang der Donau bis zur hinteren Koppenlandbrücke (Schlauchbrücke) und danach immer der Donau folgend bis zur Schmelze war kurzweilig und nicht besonders anstrengend. Von der Schmelze ging es dann über die Donafluhen und zurück durch die Gollhöfe und die Nendinger-Allee wieder an die Donau und zum Ausgangspunkt. Das Tempo wurde so gehalten, dass noch munteres Reden gelang. Alle Teilnehmer schafften die angepeilten zwei Stunden und wurden am Parkplatz von angebotenen Getränken und Kuchen – liebevoll zubereitet von einigen Frauen – überrascht. Am Abend wurde dann in einem Gasthaus in fröhlicher Runde der „anstrengende“ Tag begutachtet!

Was ist sonst noch berichtenswert? Ach ja: Hubert Grunenberg (Hubbe) unser Laufidol mit den „eisernen“, besser“ diamantenen“ Beinen erhielt vor dem Start zu seinem 36. Marathonlauf in Bräunlingen eine Ehrenurkunde für 35 erfolgreiche Teilnahmen (!) und als Geschenk eine Uhr. Wir gratulieren nachträglich und ziehen den Hut vor solch einem außergewöhnlichen Läuferleben.

Lauftreff

Die Anmeldungen für das Großereignis „run&fun“ können schon heute unter www.rundundfun.de getätigt werden!

Die Wettbewerbe finden am 4. und 5. Juni 2011 statt.

Zur Vorbereitung dienen die Testläufe am 19. Februar etwa 30 Kilometer von Beuron nach Tuttlingen, und am 9. Ap-

ril von Hausen im Tal nach Mühlheim ebenfalls etwa 30 Kilometer. Anmeldungen unter Testlauf2011@rundundfun.de.

Soweit der Lauftreff-Report Teil 1/2011

Oskar Martin
Lauftreff-Pressewart TSF

Lauftreff



*Rolf Brohammer
Grundweg 6
D-78532 Tuttlingen-Nendingen
Tel. 07461-76166
Mobil: 0178-9311127
Fax: 07461-1407817
R.Brohammer@TSFtut.de*

TSF Lauftreff geht ins 3. Jahrzehnt

20 Jahre wurde unser Lauftreff alt. Die Gesichter haben sich gewandelt. Geblieben ist die Freude am gemeinsamen Laufen. Einige sind von Anfang an dabei und haben sich in Form gehalten wie ihr auf den Fotos seht.

Ausflüge, Skiausfahrten, Wanderungen, Grillabende aber auch Laufreisen, beispielsweise zum New York Marathon oder zum legendären Marathon Medoc, sind vielen in guter Erinnerung. So wollen wir auch das dritte Jahrzehnt aktiv angehen.

Neben dem Dienstag wird ab März wieder der Freitag als zweiter Trai-

ningsabend für ambitionierte Läuferinnen und Läufer in den Blickpunkt rücken. Er soll als Vorbereitung für den Freiburg Marathon bzw. ½ Marathon, den Schluchseelauf sowie run&fun dienen.

Der Dienstag bleibt dem lockeren gemeinsamen Lauf vorbehalten und ist für Laufeinsteiger sehr gut geeignet. Neueinsteiger werden von unseren Laufikonen Hubert Grunenberg und Oskar Martin bestens betreut und Schritt für Schritt vom Walking zum Laufen gebracht. Ein erster Lauftreffhock im Februar und weitere gemein-

Lauftreff

same Unternehmungen sowie ein Jahresausflug sind in Planung. Der TSF Lauftreff freut sich auf das Jahr 2011 und lädt alle Gesundheitsbewussten sowie sportlich Orientierte zur Teilnahme an den Trainingsabenden ein.

Rolf Brohammer
Abteilungsleiter Lauftreff



Erste Laufschnitte,

Foto W.Hayn



Lauftreff in neuem Outfit



10 Jahre Lauftreff, größte Gruppe beim alten Stadtlauf



*Training am Parkplatz Hardt,
Foto R. Brohammer*



„2-Std.-Lauf“ Laufabzeichen 2010



Valentina Ramizi
Trainerin
tina_1_58@hotmail.com

Neuer Schwung bei den Fußballjuniorinnen (Mädchenfußball)

Sie hat schon in sehr jungen Jahren gerne Fußball gespielt und war im Kreis Ihrer Freundinnen und Freunde bald als Fußballfreak bekannt. Als neue Trainerin für unsere Mädchen-Fußballerinnen hat sich Valentina Ramizi unserem Verein zur Verfügung gestellt.

Valentina ist eine sehr engagierte junge Frau und begeisterte Fußballerin. Gebürtig aus Mazedonien kam sie als 10-Jährige nach Tuttlingen und gelangte 2005 durch eine Freundin zu den TSF-Mädchenfußballerinnen. Ihr Ziel war, aktiv trainiert in einer Mannschaft spielen zu können und nicht nur auf der Straße herumzubolzen. Entscheidend für ihren TSF-Beitritt waren die sympatischen Trainer unseres Vereins, andere Sportarten haben sie nicht interessiert.

Für Valentina ist der Sport zur Erhaltung der Gesundheit sehr wichtig, aber ebenso der Teamgeist zum Erreichen gemeinsamer Ziele. Mit ihrem Engagement will sie Jugendliche an den Sport heranführen und deren Entwicklung durch sinnvolle Freizeitgestaltung positiv fördern. Sie be-

mängelt auch die fehlende Bewegung bei Jugendlichen und will als Trainerin diesem Trend entgegen wirken. Ihre Freude am Sport möchte sie gerne mit anderen teilen und ihre Erfahrung und ihr Wissen sinnvoll weitergeben.

Als Trainerin sind ihr Werte wie Zuverlässigkeit, Durchsetzungsvermögen auch unter Leistungsdruck und Kritikfähigkeit wichtig. Fairness und der offene und ehrliche Umgang mit ihren Mitmenschen sind für sie selbstverständlich, sie freut sich auf die aktive Mitgestaltung des Vereinslebens.

Valentina besucht die Fritz-Erler-Schule in Tuttlingen und versucht so viel wie möglich zu lernen. In ihrer knapp bemessenen Freizeit ist sie be-



Team Mädchenfußball

geisterte Hobby-Fotografin mit einem Hang zur Darstellung der unterschiedlichsten Menschen. Ihr berufliches Ziel hat sie auch schon definiert, sie will Ingenieurin werden. Als Neu-Tuttlingerin fühlt sie sich hier sehr wohl und findet

unsere Stadt amüsant und interessant. Der TSF-Vorstand freut sich über Valentina Ramizi als neue Trainerin unserer Fußballmädchen und wünscht ihr eine erfolgreiche Laufbahn als Sportlerin.



Marina Todoric
Co-Trainerin
mali_10@gmx.de

Co-Trainerin Mädchenfußball

Marina Todoric ist in Tuttlingen aufgewachsen und begann im Alter von 11 Jahren beim TSF-Mädchenfußball zu trainieren. Schon nach wenigen Trainingsstunden wurde sie TSF-Mitglied. Sie liebt den Sport und spielt mit großer Begeisterung Fußball. Bei den Tuttlinger Sportfreunden schätzt sie besonders das breite Sportangebot und die flexiblen Teilnahmemöglichkeiten.

Sport betreibt Marina um ihren eigenen Körper fit zu halten. Das Vereinsleben, mit der Möglichkeit zwischenmenschliche Kontakte zu erschließen, schätzt sie sehr. Als Co-Trainerin möchte sie ihre Kenntnisse weiter geben und mit ihrer Begeisterung für Fußball andere Mädchen einfach mitreißen und ihre Freundin Valentina Ramizi gleichzeitig etwas entlasten. Als Mitglied des

SC 04 spielt sie aktiv Fußball in der Mannschaft SC 04 Damen in Tuttlingen. Zusätzlich besucht sie einmal pro Woche einen privaten Tanzkurs in Spaichingen.

Obwohl Marina sich in ihrer Heimatstadt Tuttlingen sehr wohl fühlt, würde sie doch gerne etwas verändern. Aus ihrer Sicht sollte man die ganzen Dönerbuden und Friseursalons abschaffen und dafür mehr für die Kultur tun und z. B. ein Museum bauen.

Der TSF-Vorstand wünscht Marina Todoric weiterhin viel Spaß beim aktiven Sport und freut sich über die Unterstützung von Valentina Ramizi beim Training der Mädchenfußballerinnen.

Angelika Straub
TSF-Vorstand Sportbetrieb



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



Oskar Martin
Berichterstatler
O.Martin@TSFut.de

Adventskonzerte der „Los Talismanes“ alias Sportfreunde Combo

Ein voller Erfolg war das erste Konzert in Buchheim im Bürgerhaus am 3. Adventssonntag. 200 begeisterte Zuhörer/innen konnten das umfangreiche Repertoire der 13 köpfigen Band genießen und trugen mit ihren Spenden für die soziale Einrichtung in Kolumbien, die KIKO Kinderhilfe, bei. Für dieses Projekt hat die Combo nun die Marke von 10.000 Euro an Spenden insgesamt durchbrochen!

Das zweite Konzert war dann am vierten Advent in unserer Nachbargemeinde Wurmlingen. In der bis auf den letzten Platz gefüllten Schlosshalle liefen unsere „Talismädels und Talisjungs“ vor einem begeisterten Publikum zur absoluten Bestform auf! Sind die Zuhörer/innen doch gewohnt, beste Musikunterhaltung von dieser Formation zu erleben, so überbot an diesem 4. Adventssonntagabend die Band unter der Leitung von Paddy Brohammer, ihre bisher dargebotenen Musik- und Liedershow! Zum Genuss der über 500 Menschen zählenden Besucher brannten die jungen Interpreten ein Feuerwerk an Liedern und Entertain-

ment ab. Natürlich abgestimmt auf die kommende Weihnachtszeit. In bester, fröhlicher und hochmotivierter Laune (sichtlich erkennbar) der Sänger/innen und Instrumentalisten, hörte man Lieder aus vielen Ländern, in Englisch, Italienisch, Deutsch und sogar in original Allemanisch (wobei das Auditorium mitsang!). Natürlich dominierten die spanischen Stücke – wie könnte es anders sein – ist doch die Frontsängerin Melanie Munoz mit ihrer herrlichen Stimme, nebst ihren Schwestern von spanischer Herkunft!

Sehr temperamentvoll und mit südländischer Begeisterung dargeboten gingen diese fröhlichen Songs unter die Haut!

Ein absolutes Highlight des Konzerts war die Darbietung des Gesangstrios Munoz, Gross, Mattes. Es war förmlich zu spüren, wie bei diesem wunderschönen Lied bei den Zuhörern/innen die Augen feucht wurden! Für die zweieinhalb Stunden überaus beste Unterhaltung – hier ist beachtenswert wie die kleine Tochter von Melanie, Anna-Noelia, ihren Körper und Hüften im

Sportfreunde-Combo

Gleichklang mit ihrer temperamentvollen Mutter wiegte –, dankte das Publikum stehend mit Beifall und Begeisterungsrufen und zustimmenden Pfiffen. An Spenden kamen an diesem Abend knapp 5.000 Euro zusammen! Diesen Betrag erhielt die „Direkthilfe-Projekte für Menschen e.V.“ Wurmlingen.

Wo, in unserer Region und darüber hinaus, oder vielleicht bundesweit, befindet sich eine solche Gesangsformation mit dieser Ausstrahlung. Und dabei sind es Amateure mit normalen Berufen.

Oskar Martin



Für Einsteiger

... das Jahres-Abo von TUTicket – das „Rundum-Sorglos-Abo“:
12 Monate fahren – 10 Monate bezahlen
ab **27,50 €**
im Monat (Preisstufe o)

TUTicket
Der clevere Nahverkehr

Verkehrsverbund TUTicket
Bahnhofstraße 100 | 78532 Tuttlingen
Tel. 07461 926-5300 | info@tuticket.de
www.tuticket.de

www.was-werbeagentur.com

Mitgliederbefragung

Liebe Leserinnen und Leser, liebe TSF-ler,
 wir wollen uns verbessern – dazu brauchen wir Sie. Seit Jahren erstellen wir „TSF Aktuell“
 und kennen gar nicht Ihre Meinung dazu. Gefällt Ihnen das Magazin? Was können wir
 besser machen? Diese und weitere Fragen wollen wir mit dem folgenden Fragebogen
 klären.

Welche Themen lesen Sie?	jedes mal	manchmal	selten	nie
- Berichte der eigenen Abteilung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Berichte anderer Abteilungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Einsichten – Ansichten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Der TSF-Vorstand informiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Persönlichkeiten im Verein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Termine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Neue Mitglieder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Runde Geburtstage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Kursangebot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie viel Prozent des Inhalts lesen Sie ca.?

0–25%	26–50%	51–75%	76–100%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Würden Sie diese Themen zusätzlich interessieren?

	ja	eher ja	eher nein	nein
- TSF Chronik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Sportergebnisse einzelner Abteilungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- TSF Sportarten vorstellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- mehr Bilder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Berichte über Sport allgemein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Weiterbildungsmöglichkeiten (Lehrgänge)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie finden Sie das Din A5 Format von TSF Aktuell?

Zu groß	Zu klein	genau richtig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie finden Sie die dreimal jährliche Erscheinungsweise?

Zu oft	Zu selten	genau richtig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Mitgliederbefragung

Wie informieren Sie sich noch über die Tuttlinger Sportfreunde?

- Internetseite www.tsftut.de
- offizieller Newsletter
- über Kurs- und Abteilungsleiter

Wie alt sind Sie?

- Unter 18 Jahre
- 18 – 25 Jahre
- 26 – 35 Jahre
- 36 – 45 Jahre
- 46 – 55 Jahre
- 56 – 65 Jahre
- 66 – 75 Jahre
- über 75 Jahre

Seit wie vielen Jahren sind Sie ca. im TSF?

Was würden Sie an TSF Aktuell ändern?

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Beide Seiten senden an:

Fax: 0 74 61 – 9 66 10 50

oder

Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965
c/o SV Versicherungen
Obere Hauptstraße 1
78532 Tuttlingen



Triathlon



Thomas Schmidt
schmidthomas@online.de

Dieser Bericht wurde nicht rechtzeitig zum Oktober-Heft fertig, darum wird er verspätet im Februar-Heft gedruckt.

Triathlon



Am Samstag, den 11. 9. 2010, wurde bei spätsommerlichen Temperaturen und Sonnenschein, die Triathlonsaison mit dem Wunnebad Swim&Run in Winnenden beendet. Dieses Jahr mussten die Athleten bei den Wettkämpfen mit Schafskälte und auch mit Hitze von bis zu 35° C fertig werden. Die wichtigsten Wettkämpfe in diesem Jahr waren für unseren Nachwuchs-Triathleten der LBS-Cup, der auf BW-Landesebene ausgetragen wird. Insgesamt waren

es acht Wettkämpfe, davon waren ein Duathlon, zwei Swim&Run und fünf Triathlon. An den Veranstaltungen waren zwischen fünf bis elf Athleten von den Tuttlinger Sportfreunden am Start. Unser Nachwuchs hat sich bei diesen Sportwettbewerben sehr gut behaupten können. Es waren sogar einige Treppchenplätze dabei. In der Einzelwertung wurden folgende Resultate erreicht.

Name	Vorname	Jg.	Ak.	Murr	Neckars	Waiblin	Rheinfel	Salem	Mengen	Zabertel	Winnen	CUP-Wertung
Högele	Julia	99	W10								10	
Schmidt	Tim	99	M10	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Högele	Sarah	98	W12								13	
Hitzler	Marilena	97	W12	7	9	5	9		9	9	9	9
Wiest	Celine	98	W12	15	19			16	22		19	20
Schmidt	Marc	97	M12	7	7	8		22	7	7	10	9
Wernz	Valentin	95	M14	10	3	3	1		2	2	3	2
Guggenberger	Jonathan	95	M14	11		8	9	10	14		7	12
Schinle	Christian	95	M14						22	18	22	
Huber	Moritz	95	M14					29				
Rudolf	Carina	96	W14	5	13	11		21	11	10	13	15
Link	Sarah	95	W14	18	23	18	16	25	23	17	15	20
Wagner	Dennis	94	M16	10	28	17						

Unser Verein wird gefördert
von der
Volksbank
Donau-Neckar eG



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

Hotel-Restaurant Ritter

Tuttlingen · Königstraße 12
Telefon 074 61 / 96 63 30

Paradiesisch – Griechisch Essen

Triathlon

Valentin Wernz, Jugend-B und Tim Schmidt, Schüler-B, wurden beide in der Gesamt-Cup-Wertung Zweiter. Durch die kontinuierlich vorbildlichen Ergebnisse, wurde Valentin Wernz in den BWTV-Kader nominiert.

Auch in den Teamwertungen zeigte sich unsere Jugend drei Mal auf dem Podest.

In Mengen wurden Valentin Wernz, Jonathan Guggenberger und Christian Schinle BW-Triathlon-Team-Meister. In Winnenden wurden die drei Zweite. Die Schülerinnen Marilena Hitzler, Sarah Högerle und Celine Wiest wurden in Winnenden in der Teamwertung Dritte.

Ein weiteres Highlight für die Jugendlichen war die Deutsche-Triathlon-Meisterschaft, am 31. 7. 10 im saarländischen Merzig. Bester vom BWTV wurde Valentin Wernz.

In der Gesamtwertung konnte er den 6. Platz sichern. Jonathan Guggenberger konnte in dem starken Starterfeld, nach einem schweren Fahrradsturz, noch den 36. Platz erreichen.

Eine weitere Veranstaltung war der Schaffhauser Triathlon am 14. 8. 10. Bei den Schülern männlich-B, wurde Marc Schmidt nach 400 m schwimmen, 7 km radfahren und 2 km laufen in seiner Klasse Tagessieger. In der Kurzstrecke, 2,4 km schwimmen, 31,5 km Rad fahren und 7,8 km laufen, wurde Jonathan Guggenberger ebenfalls Erster. Vor dem Zweitplatzierten in seiner Altersklasse hatte er knappe 6 Minuten Vorsprung. Nach dem Schwimmen hatte er schon 55 Sekunden Vorsprung auf den Duathlon-Weltmeister, Andy Sutz. Thomas Schmidt, AK-2, eben-

falls in der Kurzdistanz, Platz 29. Dieter Keilbach, AK-2 Langdistanz, 5 km schwimmen, 59,5 km Rad fahren und 15,6 km laufen, Platz 32.

Am 21. 8. 2010 wollten unsere Triathleten einmal Weltmeisterschaftsluft in Lausanne schnuppern. An diesem schönen Hochsommertag, bei wie erwartet starkem Teilnehmerfeld aus der Schweiz, Frankreich, Italien und Norwegen konnten trotzdem sehr gute Platzierungen erreicht werden. Tim Schmidt, männlich Schüler-B, nach 100 m schwimmen, 3 km Rad fahren und 1,2 km laufen, Platz 4. Marc Schmidt, männlich Schüler-A, nach 200 m schwimmen, 6 km Rad fahren und 1,5 km laufen, Platz 8. Jonathan Guggenberger Jugend-B, nach 400 m schwimmen, 9 km Rad fahren und 3 km laufen, Platz 7. Christian Schinle Jugend-B Platz, nach 400 m schwimmen, 9 km Rad fahren und 3 km laufen, Platz 18. Thomas Schmidt, Kurzdistanz, 500 m schwimmen, 20 km Rad fahren, 5 km laufen, Platz 17.

Zum Saisonabschluss zeigten auch einmal die Eltern am Ihringer-Triathlon ihr Können. Auf der Sprintdistanz, 200 m schwimmen, 10 km Rad fahren, 3 km laufen.

Thomas Schmidt	M45	Platz 3
Uli Wernz	M45	Platz 4
Thomas Rudolf	M45	Platz 5

Da unsere Schüler und Jugendlichen gerade in guter Form waren, wollten sie natürlich auch bei dieser Veranstaltung teilnehmen.

Tim Schmidt, m. Schüler-B
65 m schwimmen, 1 km Rad fahren,
400 m laufen – Platz 1

Triathlon

Adrian Rudolf, m. Schüler-A
130 m schwimmen, 3 km Rad fahren,
400 m laufen – Platz 8

Marc Schmidt, m. Schüler-A
130 m schwimmen, 3 km Rad fahren,
400 m laufen – Platz 1

Carina Rudolf, w. Jugend-B
200 m schwimmen, 10 km Rad fahren,
2 km laufen – Platz 1

Valentin Wernz, m. Jugend-B
200 m schwimmen, 10 km Rad fahren,
2 km laufen – Platz 1

Erfreulicherweise wächst unsere Abteilung langsam, aber stetig. Seit dem Frühsommer hat sich die Gruppe durch einige acht- bis zehnjährige Schüler vergrößert. Wie man sehen kann, entwickelt sich der Triathlon zur Trendsportart.

Thomas Schmidt
Abt. Triathlon



BW-Triathlon Teammeister



Celine Wiest in Mengen

Triathlon



Unser TSF-Triathleten-Nachwuchs



Marilena Hitzler in Winnenden



Jonathan Guggenberger in Schaffhausen



Tim Schmidt in Zaberfeld



Marc Schmidt in Mengen



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

Dreikönigstreffen der Yoga-Gruppe auf dem Risiberg

Zum Jahresausklang haben sich die Yogagruppen unterschiedliche Jahresabschlüsse vorgenommen. So hatte sich die 1. Gruppe zum Jahresausklang die Pizzeria „Italia“ in Tuttlingen ausgesucht.

Die 2. Yogagruppe trifft sich schon seit vielen Jahren, zu unterschiedlichen Jahresabschlüssen bzw. Neujahrstagen. Zur winterlichen Einstimmung wählten wir heuer das Restaurant Waldeck am Risiberg aus. Die Yogagruppe hat nicht nur drei heilige Könige zu dem Treffen eingeladen, sondern auch die Königinnen sind stark durch ihre Anwesenheit vertreten. Das besondere ist, bei meinen allen anderen Yogagruppen habe ich immer 3–4 Männer in meinen Kursen dabei, so auch der Grund, die drei Könige. Die Gruppe bevorzugt, bevor es zum gemütlichen Teil übergeht, eine kleine körperliche Ertüchtigung in Form eines einstündigen Spazierganges rund um den Risiberg. Bekanntlich regt viel Frischluft und Bewegung den Appe-

tit und Durst an. Mir persönlich ist es immer sehr wichtig, den Zusammenhalt der Gruppe zu pflegen, leider sind nicht immer alle anwesend!

Traditionell bekommen alle zur Begrüßung von mir einen leckeren indischen „Chai-Tee“ zur Stärkung und Einstimmung angeboten. Vorort wird entschieden, wo und wie der Verlauf der Wanderung erfolgen soll. Jeder ist aber glücklich, wenn die Gaststätte, die warme Stube wieder aufgesucht werden kann. Bekanntlich fördert gutes Essen und Trinken eine ausgeprägte Kommunikation und zwanglose entspannende Unterhaltung. Dabei wird auch gerne ein Jahresrückblick, aber doch mehr ein Ausblick für das kommende Jahr vorgenommen. Dass sich vieles und sehr schnell verändert, macht den Menschen ein verstärktes Unbehagen. Allgemein tun die Menschen sich sehr schwer, auf Veränderungen neu einzustellen. Im Hintergrund wollen die Menschen an alten Gewohnheiten festhalten. Zu beobachten und festzustellen ist, wie einfach, was den Menschen während der Vergangenheit so alles verheimlicht wurde, heute an

das Tageslicht kommt! Ja, man könnte an diesen Themen Abende lang diskutieren. Nach meiner Erfahrung ist es wichtig, dass die Menschen frühzeitig durch Information auf Veränderung eingestimmt werden möchten.

Das Jahr 2011 hat bestimmt noch viele Überraschungen für uns vorgelesen! Die Botschaften, die uns durch die Kornkreiszeichen vom letzten Jahr übermittelt wurden, weisen auf entscheidende Veränderung hin. Hierzu zählen die Hinweise der NASA auf enorme bevorstehende Sonneneruptionen hin! Unter allen guten Wünschen stand eines im Vordergrund die „Gesundheit“. Bei dieser Gelegenheit darf ich allen TSF-lern und Lesern, alles „Gute und ein gesundes neues Jahr“ wünschen. Der Yogagruppe hat es recht gut gefallen, der Hinweis kam schon, wo 2012 das nächste Dreikönigstreffen stattfinden könnte!

Die Yogakurse beginnen am Mittwoch, dem 9. Februar, am gleichen Ort und zu den gleichen Zeiten wieder.

PS: Ich lade gerne interessierte zu einer kostenlosen Schnupperstunde ein! Telefon 074 63/5926.

Mit freundlichen Grüßen
Heinz Pfindel



*Durchhalten,
Atem fließen
lassen,
loslassen*



*Kann mir jemand
sagen wie spät es ist*



Was ich verspreche halte ich auch

Herz- und Diabetes-Sport
„Nordic - Walking“
für Menschen mit Diabetes Mellitus
und / oder Koronarer Herzkrankheit



Immer montags von 18.30 bis 20.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Pizzeria Da Luigi, Balinger Strasse

- ➔ kompetente Anleitung durch **lizenzierte** Übungsleiterin
- ➔ ärztliche Betreuung während der Trainingszeit
- ➔ Kursziel: Vertrauensbildung für die eigene körperliche Leistungsfähigkeit
- ➔ Bezuschussung durch die Krankenkassen wie zum Beispiel:

BKK Aesculap

BKK rieder · RICOSTA · WEISSER

SBH Betriebskrankenkasse
Schwarzwald · Baar · Heuberg
Trossingen · VS-Schwenningen · St. Georgen · Schomach

Cavallino

Restaurant & Lounge

Möhringerstraße 88 | 78532 Tuttlingen
Telefon 074 61/9 64 57 77 | Fax: 074 61/9 64 57 76
info@cavallino-tut.de | www.cavallino-tut.de

Termine

- Samstag, 19. Februar 2011 Testläufe zur Vorbereitung auf run&fun von Beuron nach Tuttlingen
Walking von Fridingen nach Tuttlingen
Anmeldungen unter Testlauf2011@rundfun.de
- Samstag, 9. April 2011 Testläufe zur Vorbereitung auf run&fun von Hausen im Tal nach Mühlheim
Walking von Fridingen nach Tuttlingen
Anmeldungen unter Testlauf2011@rundfun.de
- Samstag, 9. April 2011 Sportlerehrung, Neue Festhalle Nendingen mit buntem Rahmenprogramm
Beginn 19.00 Uhr, Einlass 18.00 Uhr
Eintritt frei
- Samstag, 4. Juni 2011 run&fun
- Sonntag, 5. Juni 2011 run&fun
- Samstag, 5. Nov. 2011 „Ball des Sports“, Gemeinschaftsveranstaltung des Schneeschuh-Vereins, der Turngemeinde Tuttlingen und der Tuttlinger Sportfreunde in der Stadthalle Tuttlingen

In Memoriam

Dieter Burger

geb. 30. 8. 1942, gestorben 9. 12. 2010

Dieter Burger war zunächst in unserer Abteilung Herrenfußball aktiv und wurde danach Trainer der Damenfußballmannschaft.

Als Mitglied im Ausschuss hat er die Vereinsentwicklung mitgeprägt.

Unsere aufrichtige Anteilnahme gilt seiner Frau und seiner Familie. Wir werden ihn nicht vergessen.

Tuttlinger Sportfreunde e.V. 1965
der Vorstand

Zweirad Dangelmaier

Das Fahrradgeschäft im Herzen der Stadt



Inh.: Felice Palagiano
Oberamteistr. 26
78532 Tuttlingen
Tel.: 07461/3019
E-Mail: palagiano@t-online.de

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

Fahrschule Siegwart Krist

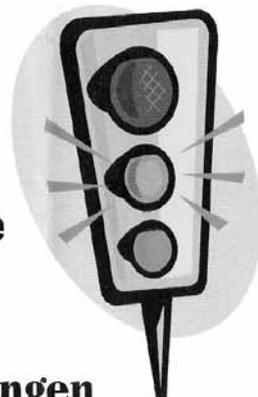
Homepage: www.fahrschule-krist.de

Anmeldung und Info jederzeit möglich.

Tel. 07461/77788

Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen
Scheffelstr. 9 78570 Mühlheim

Tel. 07463/991800



Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

Marian Breisch	Kinderturnen	Monika Maucher	Nordic-Walking
Eric Diener	Triathlon	Neslihan Murcal	Mädchenfußball
Jan Diener	Triathlon	Consu Eda Mutludag	Kinderturnen
Miltrud Ebinger	Nordic-Walking	Walter Müller	Laufftreff
Mert-David Edike	Kinderturnen	Moritz Nagel	Kinderturnen
Christoph Faude	Laufftreff	Joshua Okeleke	Kinderturnen
Jakob Grabs	Kinderturnen	Lisa Okeleke	Kinderturnen
Adrian Gregus	Kinderturnen	Linus Pinnekamp	Triathlon
Fabian Heckmann	Kinderturnen	Magnus Pinnekamp	Triathlon
Timo Heckmann	Kinderturnen	Alicia Redwitz	Mädchenfußball
Jürgen Holland-Cunz	Laufftreff	Romina Saile	Mädchenfußball
Andrija Ivanovic	Kinderturnen	Dennis Schilling	Kinderturnen
Efe Karakaya	Kinderturnen	Niclas Schmitt	Kinderturnen
Emirhan Karakaya	Kinderturnen	Brisbane Seeh	Kinderturnen
Ogulcan Karakaya	Kinderturnen	Frank Storz	Laufftreff
Luca Loos	Kinderturnen		

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

40	Patrick Brohammer	18.09.1970
40	Thorsten Gippert	09.10.1970
40	Sabine Gögler	15.11.1970
50	Beatrix Bacher	22.11.1960
50	Gerd Erdmann	07.10.1960
50	Veronika Hofmann	23.09.1960
50	Maria Keller	09.01.1961
50	Rainer Maier	22.09.1960
50	Jean-Pierre Marcq	29.10.1960
60	Wolfgang Hayn	05.10.1950
60	Kunigunde Schilling	30.09.1950
65	Gisela Bold	22.01.1946
65	Claus Haller	17.01.1946
65	Ursula Storz	08.10.1945
70	Cvjeta Fritz	26.01.1941
70	Rudi Klumpp	21.12.1940
70	Hedy Kunath	24.12.1940
70	Hermann Kunath	22.09.1940
70	Christa Schneider	16.12.1940
75	Werner Kraus	27.10.1935
75	Helmut Ploss	09.01.1936
80	Käthe Eigenthaler	22.10.1930
80	Hilda Hauser	22.12.1930

Tuttlinger Inserenten in „TSF Aktuell“

AESCULAP AG, Am Aesculap-Platz
 ANGELO Oberflächentechnik GmbH,
 Stockacher Straße 166
 braun druck & medien GmbH,
 Stockacher Straße 114
 CHIRON-WERKE GmbH & Co. KG,
 Kreuzstraße 75
 Fahrschule Sieghart Krist, Oberamteistraße 23
 HAENSEL-ELEKTRIK, Fürstensteinweg 15
 Hotel-Restaurant Ritter, Königstraße 12
 INTERSPORT BUTSCH, Carl-Zeiss-Straße 2
 Karl-Eugen Glück, Damen und Herrensalon,
 Bahnhofstraße 62
 Klaus Priebe, Malergeschäft, Fürstensteinweg 1

Kreissparkasse Tuttlingen, Bahnhofstraße 89
 Manfred Mussnug, Außenwirtschaftsberatung
 und Übersetzungen, Jahnstraße 28
 Metzgerei Erik Bühler, Bahnhofstraße 83
 Ristorante-Pizzeria Cavallino,
 Möhringer Straße 88
 TUTicket, Verkehrsverbund Tuttlingen,
 Bahnhofstraße 100
 Tuttlinger Hallen, Königstraße 45
 Tuttlinger Kleiderpflege, Andrea Hellmann,
 Königstraße 14
 Tuttlinger Wohnbau GmbH, In Wöhrden 2–4
 Volksbank Donau-Neckar, Am Seltenbach 15
 Zweirad Dangelmaier, Oberamteistraße 26

Wer steigen will, muss schneller sein!

chiron
 CHIRON-WERKE GmbH & Co. KG
 Kreuzstraße 75
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 1788

DIE WOHNBAU
 Klaus Priebe
 Malergeschäft
 Fürstensteinweg 1
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07 461 1 53 82

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

LEBOW
 LEB
 L&S

HAENSEL-ELEKTRIK
 Fürstensteinweg 15
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07461 1479
 Fax 07461 1788

Klaus Priebe
 MALERGESCHÄFT
 Fürstensteinweg 1
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07 461 1 53 82

DIE WOHNBAU
 Klaus Priebe
 Malergeschäft
 Fürstensteinweg 1
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07 461 1 53 82

Andrea Hellmann
 Kleiderpflege
 TUTTLINGEN, Königsstr. 14
 Tel. 21 70 (heim Runden Eck)
 Annahme: Teppichreinigung, Ledereinigung

**Qualität und Frische
 aus Ihrer Metzgerei Erik Bühler**
 Bahnhofstraße 83
 78532 Tuttlingen
 Telefon 84 30

MANFRED MUSSNUG
 Außenwirtschaftsberatung und Übersetzungen
 Übersetzungen in alle Sprachen: - Technik, Wirtschaft, Recht u.a.
 - Dolmetscherdienst
 - Audiofile beglaubigungen
 Markt 28 78532 Tuttlingen Fax 07461 977001 - info@manfredmussnug.de

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

Unser Verein wird gefördert von der
Volksbank Donau-Neckar eG

Zweirad Dangelmaier
 Das Fahrradgeschäft im Zentrum der Stadt
 Inka Helene Peggelmo
 Oberamteistraße 26
 78532 Tuttlingen
 Tel. 07461 3919
 E-Mail: peggelm@post.onlin.de

Für Einsteiger
 ... das Jahres-Abo von TUTicket das „Rundum-Sorglos-Abo“!
 12 Monate Genuss - 10 Monate bezahlung
 ab **27,50 €** im Monat (Preistafel o.)
 Webshop: www.tuticket.de
 Bahnhofstraße 100 | 78532 Tuttlingen
 Tel. 07461 977001 | info@tuticket.de
 www.tuticket.de

ANGELO
 Pulverbeschichtungen
 Lackier-
 Fach-
 betriebe
 für Auto & Industrie
 Stockacher Straße 166
 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 1788
 Fax 07461 1789

Hotel-Restaurant Ritter
 Königsstraße 12
 Telefon 074 61 / 96 63 30

Paradiesisch – Griechisch Essen

Fahrschule Sieghart Krist
 Homepage: www.fahrschule-krist.de
 Anmeldung und Info jederzeit möglich.
 Tel. 07 461 77 75 55
 Oberamteistr. 23 78532 Tuttlingen
 Scheffelstr. 9 78570 Mählingen
 Tel. 07463/991800

Cavallino
 Restaurant & Lounge

braun druck & medien GmbH
 Drucksachen im Digital- und Offsetdruck
 - individuell und hochwertig -
 Stockacher Straße 114 • 78532 Tuttlingen
 Telefon 07461 5130 • Telefax 07461 617 81
 info@braun-medien.net
 www.braun-medien.net

Vorstandschafft

Präsident: Olaf Hummel

Königstraße 55, Tuttlingen
ra@hummel-tut.de
Tel. 07461-93500 · Fax 07461-93508

Sportbetrieb: Angelika Straub

Härtlestraße 15, 78600 Kolbingen
angelikastraub@aol.com
Tel. 07463-7240

Vereinsentwicklung: Peter Hauser

Eßlinger Straße 29, TUT-Möhringen
Peter.G.Hauser@web.de
Tel. 07462-7864

Verwaltung: Manfred Mussnug

Jahnstraße 28, Tuttlingen
Mussnug@aol.com
Tel. 07461-9697100 · Fax: 07461-9697109
Mobil 0170-2437468

Veranstaltungen und

Öffentlichkeitsarbeit: Lothar Graf

Krähenstraße 9, Tuttlingen
L.Graf@t-online.de
Tel. 07461-71788 · Fax 07461-71799

Finanzen: Edmund Graf

Föhrenstraße 44, Tuttlingen
Edmund.Graf@kabelbw.de
Tel. 07461-8131 · Fax 07461-8180

Personal und Fortbildung: Walli Diener

Graneggweg 19, Tuttlingen
WalleDiener@web.de
Tel. 07461-4845

Erweiterte Vorstandschafft

Badminton: Claudius Hilzinger

Brunnenalstraße 25, Tuttlingen
c.hilzinger@gmail.com
Tel. 07461-1408173

Lauftreff: Rolf Brohammer

Grundweg 6, TUT-Nendingen
r.brohammer@tsftut.de
Tel. 07461-76166, Fax 07461-1407817
Mobil 0178-9311127

Gesundheitssport: Helga Krichel

Kantstraße 13, Wurmlingen
hhk.tut@gmx.de
Tel. 07461-770314

Gymnastik: Franziska Ramadani

Duttentalstraße 42, Tuttlingen
tsftut-franzi@online.de
Tel. 07461-165985

Erweiterte Vorstandschafft

Herrenfußball: Jovan Dobos

Rumpelstilzchenweg 7, Tuttlingen
dobajo@web.de
Tel. 07461-1408888

Inline-Skating: Uwe Zeller

Beuroner Straße 32, 88637 Buchheim
luzeller@web.de
Tel. 07777-920199

Mädchenfußball: Thomas Höll

Tannhalde 1, 78573 Wurmlingen
hoell-thomas@t-online.de
Tel. 0170-5862989

Triathlon 1: Angelika Straub

Härtlestraße 15, 78600 Kolbingen
angelikastraub@aol.com
Tel. 07463-7240

Triathlon 2: Thomas Schmidt

Unter Jennung 80, Tuttlingen
schmidtthomas@online.de
Tel. 07461-75893

Ausschuss

Rolf Brohammer, r.brohammer@tsftut.de

Grundweg 6, TUT-Nendingen
Tel. 07461-76166

Dieter Keilbach, Dieter.Keilbach@ksk-tut.de

Eugenstraße 25, Nendingen
Tel. 07461-7002100

Helga Krichel, hhk.tut@gmx.de

Kantstraße 13, Wurmlingen
Tel. 07461-770314

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

Am Eichbühl 56, Tuttlingen
Tel. 07461-163892

Silvia Noecker, SilviaNoecker@web.de

Kraftsteinweg 3, Tuttlingen
Tel. 07461-4560

Wolfgang Peters, petzi0408@web.de

Sonnhalde 11, Möhringen
Tel. 0152-04587294

Silvia Steinert, Silvia-Steinert@gmx.de

Kolpingweg 38, Tuttlingen
Tel. 07461-780231

Gisela Waizenegger, g-w@gmx.net

Berliner Ring 15, Tuttlingen
Tel. 07461-12518

Bodystyling**Ansprechpartner: Cordula Grader** **Tel. 07462/269367**

Donnerstag

19.00 – 20.00 Uhr LURS-Turnhalle

Kosten/Quartal:**Mitglieder:** 12,00 Euro**Gäste:** 30,00 Euro**Badminton****Ansprechpartner: Claudius Hilzinger** **Tel. 07461/1408173****Alexander Stengelin****Tel. 0172/9118342**Montag
Mühlau-Sporthalle19.00 – 20.15 Uhr
Jugend-Fortgeschrittene

(Claudius Hilzinger/Sebastian Lenhard)

19.00 – 20.15 Uhr
Schlagtraining Hobby/Aktive (Alexander Stengelin)20.15 – 21.15 Uhr
Aktiven Training (Claudius Hilzinger)20.15 – 22.00 Uhr
Hobby/Freies Spiel20.00 – 22.00 Uhr
Aktive/Hobby/Freies SpielDonnerstag
LURS-Turnhalle17.15 – 18.00 Uhr
Kinder/Jugend/Anfänger ab 7 J.18.00 – 19.00 Uhr
Kinder/Jugend/Fortgeschrittene**Kosten/Quartal:****Mitglieder:** kostenlos**Gäste:** 30,00 Euro**Figur-Step****Ansprechpartner: Isa Brückler** **Tel. 07461/7607891**

Donnerstag

19.00 – 20.00 Uhr
Mühlau-Halle**Kosten/Quartal:****Mitglieder:** 12,00 Euro**Gäste:** 30,00 Euro

Rücken Fit**Ansprechpartner: Helga Krichel** **Tel. 07461/770314**

Mittwoch

19.30 – 20.30 Uhr Schildrain-Turnhalle

Kosten/Quartal:**Mitglieder:** 12,00 Euro
Gäste: 30,00 Euro**Flexibar****Neue Kurse zu erfragen bei Helga Krichel** **Tel. 07461/770314****Kosten/Quartal:****Mitglieder:** 12,00 Euro
Gäste: 30,00 Euro

Herrenfußball**Ansprechpartner: Jovan Dobos** **Tel. 07461/1408888**

Donnerstag

Mai-Oktober

Freitag/Winter

19.00 – 22.00 Uhr Umläufe
19.00 – 22.00 Uhr Albert-Schweizer-Schule Oktober-April**Kosten/Quartal:****Mitglieder:** kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Herz/Diabetikersport**Ansprechpartner: Elke Beiswenger** **Tel. 07461/77953**

Donnerstag

18.30 – 20.15 Uhr Schildrain-Turnhalle

Inline-Skating

Ansprechpartner: Alwin Wax
Ansprechpartner: Uwe Zeller

Tel. 07461/78771
Tel. 07461/770895

Montag Treffpunkt: Nord-Bahnhof (Sommer), Lauftreff
 Mittwoch Treffpunkt: Parkplatz Karl Storz (Sommer), Inlinetreff
 Freitag IKG-Sporthalle, Training
 Samstag Stadhionhalle (Winter), Training

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Jazztanz

Ansprechpartner: Conny Tolk

Tel. 07461/164616

Montag

20.30 – 22.00 Uhr LURS-Turnhalle

Kosten/Quartal:

Mitglieder: 12,00 Euro
Gäste: 30,00 Euro

Kinderfußball

Ansprechpartner: Silvia Steinert

Tel. 07461/780231

Donnerstag
 Donnerstag

16.45 – 17.30 Uhr Holderstöckle-Turnhalle für 5–8 Jährige
 17.30 – 18.15 Uhr Holderstöckle-Turnhalle für 8–11 Jährige

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Kinderturnen

Donnerstag

Ansprechpartner: Silvia Steinert

Tel. 07461/780231

16.00 – 16.45 Uhr Holderstöckle-Turnhalle für 3–6 Jährige

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Laufteff

Dienstag
Dienstag

Ansprechpartner: Rolf Brohammer

Tel. 07461/76166

19.00 – 20.30 Uhr Parkplatz Hardt
19.00 – 20.30 Uhr IKG Sporthalle
April–September
Oktober–März

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: erwünscht *2

Mädchenfußball

Montag/Donnerstag
Donnerstag

Ansprechpartner: Valentina Ramizi

Tel. 07461/15590

18.00 – 19.30 Uhr Umläufe
19.00 – 20.30 Uhr Lurs-Turnhalle
April–November
November–März

Kosten/Quartal:

Mitglieder: kostenlos
Gäste: erwünscht

Nordic Walking



Ansprechpartner: Rita Wäschle **Tel. 07461/4605**

Senioren/Anfänger

Montag 14.30 – 16.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Winterzeit
Montag 16.30 – 18.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Sommerzeit

Geübte, Rebecca Eberhart **Tel. 07461/78271**

Mittwoch 15.00 – 16.30 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Winterzeit
Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi Sommerzeit

Anfänger/Fortgeschrittene

Elke Beiswenger, Tel. 07461/77953, Werner Riess, Tel. 07461/6734
Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Pizzeria Luigi

Mitglieder: 12,00 Euro
Gäste: 30,00 Euro

Kosten/Quartal:

Pilates

Ansprechpartner: Helga Krichel **Tel. 07461/770314**

Montag 10.15 – 11.15 Uhr Haus der Senioren

Kosten/Quartal: **Mitglieder:** 30,00 Euro



Triathlon

Tel. 07461/75893

Ansprechpartner: Thomas Schmid

Montag	17.30 – 18.30 Uhr	LURS-Turnhalle	Thomas Schmid	Laufen & Spiele/ Hallen-Duathlon
Montag	17.30 – 18.45 Uhr	Wintertraining: Herbstferien-Osterferien		Rad & Laufen
Montag	17.45 – 18.45 Uhr	Treffpunkt TuWass	Thomas Schmid	Lauftraining
		Sommertraining: Osterferien-Sommerferien		
		Treffpunkt TuWass	Thomas Schmid	
		Herbsttraining: Sommerferien-Herbstferien		
		TuWass	Christof Haller	Schwimmen
Montag	18.45 – 20.00 Uhr	Treffpunkt TuWass	Thomas Schmid	Lauftraining
Donnerstag	18.00 – 18.45 Uhr	TuWass	Christof Haller	Schwimmen
Donnerstag	18.45 – 20.00 Uhr	TuWass	Monique Haller	Schwimmen/Einsteiger
Freitag	16.45 – 17.45 Uhr	TuWass	Benedikt Hitzler	Schwimmen/Fortgeschrittene
Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	TuWass	Christof Haller	Spätschwimmen für Langstrecken
Freitag	19.45 – 21.15 Uhr			Spinning Bike oder Ski-Langlauf
Samstag	10.15 – 11.30 Uhr	Fitness Forum	Ralph Baumgärtner	
		November – Februar		

Mitglieder:

kostenlos

erwünscht *2

Kosten/Quartal:

Laufen für Kinder**Ansprechpartner: Angelika Straub** **Tel. 07463/7240**

Mittwoch

18.00 – 19.00 Stadion Lauftraining in Kooperation mit Triathlon

Kosten/Quartal:**Mitglieder:** kostenlos
Gäste: 30,00 Euro

Walking

Montag

Ansprechpartner: Peter Hauser **Tel. 07462/7864**

19.00 – 20.00 Uhr Umläufe

Kosten/Quartal:**Mitglieder:** kostenlos
Gäste: 30,00 Euro

Yoga (1)**Ansprechpartner: Heinz Pfindel** **Tel. 07463/5926**Mittwoch
Mittwoch17.30 – 19.00 Uhr Gemeindehaus St. Josef
19.15 – 20.45 Uhr Gemeindehaus St. Josef**Kosten/Quartal:****Mitglieder:** 45,00 Euro
Gäste: 75,00 Euro

SPIELZEIT 10 / 11

Manao - Drums of China



außerdem in
dieser Spielzeit

PAUL PANZER
DER CHINESISCHE
NATIONALZIRKUS
PIPPO POLLINA
SWR1 „POP & POESIE“
NEW COMEDY FESTIVAL
DIE HOCHZEITSREISE



Helge Schneider

Sa. 26.02.
DER KLEINE PRINZ

Mo. 14.03.
BERND GLEMSEK mit den
Jenaer Philharmonikern

So. 20.03.
MANAO
Drums of China

Do. 31.03.
HANNES WADER

So. 03.04.
GLENN MILLER ORCHESTRA
directed by Wil Salden

Mo. 11.04.
PETER CORNELIUS

Do. 05.05.
LANDESJUGENDORCHESTER
BADEN-WÜRTTEMBERG

Di. 17.05.
HELGE SCHNEIDER

TICKETS & INFOS

Ticketbox, Tuttlingen, Königstr. 13

Tel. 07461/910 996

www.tuttlinger-hallen.de

STADTHALLE
TUTTLINGEN



SPIELZEIT 10/11

Kursangebot (siehe auch www.tsftut.de)

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

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.

Aufnahmegebühr

Erwachsene Euro 10,-

Kinder und Jugendliche Euro 0,-

Kündigungen sind nur zum Jahresende möglich.

**Beitrittserklärung
oder Änderungsmitteilung**

Postanschrift: Tuttlinger Sportfreunde e.V.
Obere Hauptstr. 1
78532 Tuttlingen

Name:..... Vorname:.....
Geburtstag: Kursart / Sportart:
Straße:..... PLZ:..... Ort:.....
Tel.-Nr.: E-Mail:

Einzugsermächtigung: Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die einmalige Aufnahmegebühr für Erwachsene und der jährliche Mitgliedsbeitrag für Erwachsene, Kinder und Jugendliche sowie Kursgebühren, abgebucht werden.

Name der Bank **Ort** **BLZ**

Konto – Nr. **Kontoinhaber:**

Aufnahmegebühr	Erwachsene	€ 10,-	Kinder und Jugendliche	€ 0,0
Mitgliedsbeiträge				
Kinder und Jugendliche		€ 25,-	zwei und mehr Jugendliche	€ 30,-
Erwachsene		€ 55,-	Familienbeitrag	€ 75,-
Mitglieder über 60 Jahre		€ 35,-	Ehepaare über 60	€ 55,-

Ab Eintrittsdatum Juli, 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 möglich.

Eintrittsdatum: Kündigungen sind nur schriftlich zum Jahresende möglich.

Kursart / Sportart	Kosten Kursart / Sportart		jeweils Quartal in €
	Mitglieder	Gäste	
Aerobic	12,00	30,00	Gäste sind willkommen (kostenloses Schnuppern ist max. 4 Wochen möglich).
Badminton	kostenlos	30,00	
Figur-Step	12,00	30,00	
Flexi-Bar (Schwing-Stäbe)	12,00	30,00	
Funktionsgymnastik	12,00	30,00	
Herrenfußball	kostenlos		
Herz-/Diabetikersport	Abrechnung über Krankenkasse		
Inline Skating	kostenlos		
Jazztanz	12,00	30,00	
Kinderfußball oder Kinderturnen	kostenlos		
Lauftreff	kostenlos		
Mädchenfußball	kostenlos		
Nordic Walking	12,00	30,00	
Pilates	30,00		
Selbstverteidigung	12,00	30,00	
Senioren-sport	12,00	30,00	
Step Mix	12,00	30,00	
Tae Box fight & fun	12,00	30,00	
Triathlon Laufen/Radfahren/Schwimmen/Gymnastik-Spiele	kostenlos		
Walking	kostenlos	30,00	
Wassergymnastik	kostenlos	30,00	
Yoga	Kosten / Kurs	45,00	75,00

Sonstige Mitteilungen/Anmeldungen: Soll diese an bestehende angehängt werden ja nein
Umstellung auf Familienmitgliedschaft ja nein

Die Kontaktadressen der jeweiligen Kursleitungen, Vorstände, Finanzen, Geschäftsstelle: TSF-Aktuell.

.....
Datum, Unterschrift; bei Minderjährigen auch die eines Erziehungsberechtigten

