

## Wir gratulieren

**Tuttlingen:** Hans Nagy, zum 85.; Hermann Maslanka, zum 75. und Marga Schenk, zum 75. Geburtstag.

## Tuttlingen kurz

**Narrenverein Honberger**

Der Narrenverein Honberger eröffnet heute, Freitag, 11.11., um 11.11 Uhr am Rathaus die Fasnetsaison 2017. Infos auch unter [www.honberger.de](http://www.honberger.de).

**Die Eisenbahnfreunde**

treffen sich heute, Freitag, ab 20 Uhr im alten Stellwerk in Wurmlingen zur Besprechung für die Ausstellung am 19. und 20. November.

**Schnupperstunde bei TG**

Morgen, Samstag, findet eine Schnupperstunde für Jumping Fitness von 9 bis 10.30 Uhr im Bewegungsraum an der Stuttgarter Str. 13 statt. Anmeldung und Informationen gibt es unter Telefon 07461 / 715 04.

**Auferstehungskirche**

„Wer Ohren hat, der höre ...“ ist am morgigen Samstag das Thema des Lebenszeichengottesdienstes. Beginn ist um 18 Uhr. Gleichzeitig ist Kinderkirche „Schatzinsel“. Im Anschluss an den Gottesdienst wird zu einem Ständerling eingeladen.

**Die Naturfreunde**

laden am Sonntag, 13. November, zu einer Besichtigung der Stadt Pfullendorf im Linzgau. Die Besonderheit dabei ist eine Führung in die historische Pfullendorfer Unterwelt (Taschenlampen sind erforderlich). Treffpunkt ist um 13.30 Uhr mit dem Auto (Fahrgemeinschaften) beim Pflegeheim St. Anna im Holderstöckle. Die Organisation hat Hugo Stohr.

## Nendingen kurz

**AH-Fußballer**

Die AH-Abteilung trainiert ab dieser Woche immer freitags von 19 bis 20.30 Uhr in der Sporthalle. Zum Mitmachen eingeladen ist jeder, der gerne Fußball spielt.

**MGV Liederkranz**

Die Sängerfrauen treffen sich zum monatlichen Hock am heutigen Freitag um 20 Uhr im Gasthaus „Schloßstüble“ in Wurmlingen. Die Abfahrt mit Mitfahrgelegenheit ist um 19.45 Uhr an der Schule.

**Narrenzunft**

Die Jahreshauptversammlung ist am heutigen Freitag um 20 Uhr im Narrenschopf. Auf der Tagesord-

nung stehen Berichte, Wahlen, Ehrungen und Anträge.

**Volkstrauertag**

Am Sonntag, 13. November, findet nach dem Hauptgottesdienst in der katholischen Pfarrkirche gegen 10.15 Uhr beim Ehrenmal des Friedhofs eine Gedenkfeier zum Volkstrauertag statt. Abordnungen der Vereine, die Musikkapelle und der Chor des Männergesangsvereins wirken mit.

**Der VfL**

lädt am Sonntag, 13. November, zu seinem traditionellen Schlachtfest ins Sportheim im „Häldele“ ein. Die Schlachtplatten werden vom Wirtsteam ab 11 Uhr angeboten. (wu)

## Salto Vocale zeigt breites musikalisches Spektrum

Möhringer Chor singt in der Angerhalle Balladen, Chart-Hits, Pop-Songs sowie Gospels und Spirituals

TUTTLINGEN (pm) - Von gefühlvollen Balladen über fetzige Chart-Hits und deutsche Pop-Songs bis hin zu Gospels und Spirituals: Der Möhringer Chor Salto Vocale beweist mit seinem vielseitigen Programm am Sonntag, 13. November, um 18 Uhr in der Angerhalle Möhringen erneut sein breites musikalisches Spektrum.

Seit Jahren Nummer eins in der SWR-1-Hitparade: Led Zeppelins „Stairway to heaven“. Beim Konzert in diesem Jahr können sich die Besucher auf die Version von Salto Vocale freuen. Auch andere Oldies und Rock Classics werden sicher zum Mitsingen mitreißen. Auf dem Programm stehen auch aktuelle Hits, und zwischendurch stimmen die Sänger um Chorleiter Eberhard Graf mit bekannten Balladen gefühlvolle Töne an.

Im ersten Teil des unterhaltsamen Abends - wie schon im letzten Jahr in

angenehmer Atmosphäre der locker bestuhlten Angerhalle - bekennt sich Salto Vocale mit Gospels und Spirituals zu seinen Wurzeln.

Beliebter und professioneller Begleiter am Klavier ist schon seit Jahren der Trossinger Pianist Thomas Förster. Auch Svenja Lepšy an Cajon und Schlagzeug gehört „zum Inventar“ der Konzerte: Sie gibt einigen der Stücke den rhythmischen Pep.

Das Konzert findet am Sonntag, 13. November, um 18 Uhr in der Angerhalle Möhringen statt. Der Einlass ist ab 17 Uhr. Der Eintritt kostet acht Euro. Schüler bezahlen fünf Euro. Für Bewirtung vor und nach dem Konzert sowie in den Pausen ist gesorgt. Weitere Infos gibt es unter [www.gesangverein-moehringen.de](http://www.gesangverein-moehringen.de).

## Kurz berichtet

**Kostenlose Energieberatung**

TUTTLINGEN - Die Energieagentur Landkreis Tuttlingen bietet am Montag, 21. November, im Landratsamt Tuttlingen, für Bau- und Sanierungswillige eine kostenlose Energieberatung an.

Joachim Bühner, Geschäftsführer der Energieagentur und Energieberater der Verbraucherzentrale, informiert an diesem Tag über Themen wie Sanierung, erneuer-

bare Energien und Fördermittel. Die Beratungen werden gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie. Beratungstermine sollten vorab vereinbart werden. Das Büro der Energieagentur Landkreis Tuttlingen ist telefonisch unter 07461/9101350 oder per E-Mail unter [info@eatut.de](mailto:info@eatut.de) erreichbar. Die Beratungen finden im Landratsamt Tuttlingen, Zimmer 126, statt. (pm)

## Kurz berichtet

**Kindgerechte Ernährung**

TUTTLINGEN - Zum Workshop „Essen am Familientisch - Ernährung nach dem 1. Lebensjahr“ lädt das Forum Ernährung des Landwirtschaftsamtes Tuttlingen am Freitag, 25. November, von 14 bis 17 Uhr ein. Die Teilnehmer erfahren von Referentin Angelika Furrer, wie eine kindgerechte Kost aufgebaut sein sollte und wie die Umstellung ge-

lingt. Der Workshop findet in der Schulküche der Erwin-Teufel-Schule Spaichingen statt, die Teilnahme ist kostenlos. Die Kosten für Lebensmittel werden auf die Teilnehmer umgelegt. Gutscheine aus dem Kreisgeburtenpass können dafür eingelöst werden. Eine Anmeldung beim Landwirtschaftsamt unter Telefon 07461 / 92 61 340 oder -1360 ist erforderlich.

## Mentaltrainer bringt positives Denken bei

Antony Fedrigotti spricht über Zufriedenheit - Publikum lernt das Dauerlächeln

Von Simon Schneider

TUTTLINGEN-MÖHRINGEN - Erfolgsmacher Antony Fedrigotti hat seinem Publikum positives Denken beigebracht und ihnen gleich mehrmals ein Lächeln ins Gesicht gezaubert.

Eingangs fragte der Motivationsscoach seine Zuhörer, ob sie mit ihrem Leben zufrieden seien, wer noch mehr wolle und wer überhaupt wisse, was er will. Er verdeutlichte in seiner Präsentation, wie sich die digitale Welt seit 1945 bis heute verändert hat - angefangen vom ersten Computer bis hin zum milliardsten verkauften iPhone. Früher seien 800 Megabyte so tief wie ein Kühlschrank gewesen, heute passen 16 Gigabyte auf einen Quadratzentimeter. Die Frage, die er daran anknüpfte war, was mit einem selbst passiere?

„Wenn man die Umstände nicht ändern kann und die Einstellungen nicht ändern will, muss man leiden“, betonte Fedrigotti. Einstellung heiße immer, auf was man sich mental einstelle.

„Warum machen wir uns Sorgen?“ Das Stammhirn sei für das Essen und Trinken zuständig, das Zwischenhirn für die Spontaneität und das Handeln und das Großhirn für das Vorausdenken. Dies verglich er mit einer Katze. „Sagt man der Katze, dass sie morgen kastriert wird, kann sie trotzdem gut schlafen, aber sage ich, dass es mit ihnen geschieht, schlafen sie nicht beruhigt“, grinste er und sorgte beim Publikum für den ersten Lacher. Er will damit verdeutlichen, dass Sorgen machen dem Menschen nur Kraft koste. „Wenn wir lernen, unsere Gedanken wieder in den Griff zu kriegen, dann können wir ziemlich alles Vernünftige leicht erreichen“.

**Sieger packen es „heute“ an**

Die Zeit vergehe, egal ob als Pessimist oder Optimist. Der Optimist sage: „So ist es, was machen wir jetzt daraus?“, hingegen ein Pessimist die Situationen immer negativ bewertet.



Antony Fedrigotti macht es vor und überträgt es auf seine Zuhörer: Diese hatten ebenso ein minutenlanges Dauerlächeln im Gesicht, um positiv zu denken.

FOTO: SIMON SCHNEIDER

Das Einzige was man beeinflussen könne, sei das „jetzt“ und nur daran könne man etwas verändern. Laut ihm sagen sich Verlierer „morgen werde ich“ und Sieger „heute mache ich“. „Man muss es nicht immer machen, sondern nur heute“, lehrte der gebürtige Südtiroler dem Publikum, das für eine vollbesetzte Angerhalle sorgte.

Mit einem Papiermaßband, einem

kreisenden Kugelschreiber, dem Schließen der Augen und dem Notieren des Erfolgs, bezog der Redner die Zuhörer ständig mit ein. Vier Frauen konnten einen 84 Kilo schweren Mann mit positiven Gedanken von einem Stuhl auf den anderen heben, was sie vorher nie dachten.

Ein Vorgesetzter sei negativer als eine Führungskraft. Denn letzterer mache den Weg frei. Jeder soll selbst

Freude haben und die Kollegen ebenso. Er betonte, dass ein Lächeln und freundlich zu sein kein Geld koste. Unternehmen sollen nicht den Kunden gewinnen, sondern den Menschen, denn Herzenergie sei deutlich stärker als die vom Gehirn. Das Lächeln übe er mit den Tuttlingern: Mehrere Minuten grinsten sie um die Wette und das in aufrechter Körperhaltung, um so das positive Denken anzuregen.

**Veränderung beginnt im Denken**

Veränderung beginne im Denken. Das „Früher“ sei vorbei und komme auch nicht wieder. Um weiterzukommen müsse der geistige Horizont offen sein, das gehe nur, wenn man „die Macht der Gewohnheit“ ablege und das sei trainierbar. „Wenn wir Gewohnheiten ändern, arbeiten wir an unserer Persönlichkeit“, weiß der Referent.

Zufriedenheit werde oft mit Stillstand und Rückschritt verglichen, was absolut nicht stimme. „Das hat nichts mit satt sein zu tun.“ Unzufriedenheit sei hingegen keine Motivation sondern eine Katastrophe. „Zufriedenheit ist der Start um Ziele zu erreichen. Bist du unzufrieden, musst du das erst bekämpfen und danach erst kannst du starten.“

Jeder müsse nur einen einzigen Menschen managen können - sich selbst. „Wer nicht an sich arbeitet, an dem wird gearbeitet. Wenn jeder seine Welt in Ordnung bringt ist die Welt in Ordnung“, so eines seiner Schlussworte.

Mit der Erinnerung der Dankbarkeit im Leben und sich öfter daran zu erinnern, was im Leben alles gut ist, verabschiedete sich Antony Fedrigotti und beendete damit die Wissensvorträge der Erfolgsmacher 2016.

Am 23. März starten die Erfolgsmacher 2017 mit Volker Busch und dem Thema „Das Gehirn im Alltagsstress“, wieder in der Angerhalle in Möhringen.

## 25 Jubilare bei der Tuttlinger Lebenshilfe

Der Verein ehrte langjährige Beschäftigte und Mitarbeiter in einer Feierstunde

TUTTLINGEN (sm) - Es sei ihr eine große Freude, so viele Beschäftigte und Mitarbeiter der Lebenshilfe ehren zu dürfen, sagte die Ehrenvorsitzende der Tuttlinger Lebenshilfe, Marianne Huegel, bei einer Feierstunde am Mittwoch. Einen Dank für ihre geleistete Arbeit verbunden mit den besten Wünschen für die Zukunft gab es auch von Lebenshilfegeschäftsführer Martin ten Bosch und dem Werkstatteiter Ronald Faude. Vom Werkstattatrat gratulierte deren Vorsitzende Heike Byesse den Jubilaren.

Für ihre 40-jährige Treue zur Lebenshilfe wurde Heidi Fetzter geehrt. Für 25 Jahre Treue wurden die Beschäftigten Natalie Ostronkovic, Marija Devcic, Alexandra Fuchs, Bernd Kopp, Georg Gisinger und Ingo



Die Ehrenvorsitzende der Tuttlinger Lebenshilfe, Marianne Huegel, ehrte zahlreiche Beschäftigte und Mitarbeiter der Lebenshilfe für ihre langjährige Treue.

FOTO: MANGER

Wendt ausgezeichnet. Für ihre zehnjährige Tätigkeit bei der Lebenshilfe wurden Anna Buzanova, Nicole Traub, Jessica Sarah Ziser, Alfred Marquart, Franz-Josef Sindel, Cüneyt Deniz, Jochen Weh, Tobias Kel-

ler und Andreas Nann ausgezeichnet.

Vom Personal wurden für 25 Jahre Jutta Gratzler und Georg Schneckeburger und für zehn Jahre Marie-Donnië Quaring, Mariola Jadcak, Barba-

ra Krauss, Mariana Charubin, Elke Stoll, Uwe Seeburger und Friedrich Deiß geehrt. Die Tanz- und Bewegungsgruppe mit deren Leiterin Kornelia Schwarz präsentierte einen einstudierten Tanz.

## Service

**Ärztliche Bereitschaft**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen, Allgemeinarzt und diverse Fachärzte, Telefon 116 117 (kostenfrei, bundesweit einheitlich, ohne Vorwahl), Internet: [www.116117.info.de](http://www.116117.info.de)  
Krankentransporte, Rufnummer deutschlandweit 19222 ohne Vorwahl (mit Vorwahl geht der Anruf zur regionalen Rettungsleitstelle)

**Apotheken**

Apotheken-Notdienstfinder, Festnetz: 0800/ 0022833 (kostenfrei), Handy: 22833 (max. 69 ct/Min), [www.apotheken.de](http://www.apotheken.de)

Apotheke Neuhausen, Tuttlinger Str. 2, Neuhausen, 07467/ 94940, Do. 8.30-Fr. 8.30 Uhr

Honberg-Apotheke Tuttlingen, Robert-Koch-Str. 18, Tuttlingen, 07461/ 966150, Fr. 8.30-Sa. 8.30 Uhr

**Bäder**

Gemeinschaftssauna, Tuwass, 10-23.59 Uhr  
Thermalbad, Tuwass, 10-22 Uhr

**Büchereien**

Bücherei St. Josef, 16-18 Uhr  
Stadtbibliothek, 9-13.30 Uhr, 14.30-18 Uhr

**Fit & Aktiv**

Rennradtreff, Schneeschuhverein, Freibad, Haupteingang: 18 Uhr  
SC-04 Senioren, Training, Donaustadion, 19.30 Uhr  
Trampolinkurs für Kinder, TG Tuttlingen, Ludwig-Uhland-Realschule, Bewegungslandschaft LURS: 15.30 Uhr  
TSF-Lauftreff, Donaustadion, 17.30-18.30 Uhr

**Kinder & Jugend**

Minitreff, Deutscher Kinderschutzbund,

8.30-12 Uhr  
Spielernachmittag auf Tutilla, Freizeitangebot für Kids, sieben bis 15 Jahre, 07461/ 14115, Abenteuerland Tutilla, 14.30-17 Uhr

**Notrufe**

Feuerwehr, Rettungsdienst und Notarzt, Notruf 112  
Polizei, Notruf 110  
Ambulante Tierrettung, 24 Stunden-Notfalldienst, 07732/ 941164  
Augenärztliche Notfallpraxis, 01805/ 19292370  
HNO-Notfallpraxis, 01803/ 19292370  
Kinderärztliche Notfallpraxis, bis 16 Jahre, 01805/ 19282410  
Zahnärztliche Notfallpraxis, 01803/ 22255520

**Selbsthilfegruppen**

Aktiv gegen Schmerz, Selbsthilfegruppe, 07461/ 4414  
Anonyme Alkoholiker, Details über Kontakt, 0171/ 4108711, Eichhörchen-

weg 1  
Ataxie, Selbsthilfegruppe, 07464/ 529081 (Graf)  
FrauenSelbsthilfegruppe nach Krebs, 07461/ 75851  
Menschen mit bipolaren Störungen, Selbsthilfegruppe, 07462/ 1065  
Parkinson-Selbsthilfegruppe, Margarete Machill, Teilnahme für Betroffene aller Krankenkassen, 07424/ 4909  
Rheuma-Liga Selbsthilfegruppe, Beratung-Bewegung-Begegnung, 07465/ 920062

**Senioren**

Kaffeestube, Treff bei Kaffee und Kuchen, Elias-Schrenk-Haus, 14.30-17 Uhr  
Seniorenstammtisch, nach dem Marktbesuch, Haus der Senioren, 11 Uhr

**Vereine**

THS-Gruppe, für Jedermann, Verein der Hundefreunde, 19-20 Uhr

ALLE ANGABEN OHNE GEWÄHR