

Wir gratulieren

Tuttlingen: Mathilde Wölfe, zum 80. Geburtstag.

Tuttlingen-Möhringen: Elisabeth Wille, zum 85. Geburtstag.

Tuttlingen kurz

Der Videoclub

trifft sich heute, Montag, um 20 Uhr im Seniorenstift Möhringen, Krankenhausstraße 2-4. Autor ist Herr Schnell.

Die Kneipp-Wanderer

treffen sich morgen, Dienstag, um 14.10 Uhr am ZOB zur Fahrt nach Neuhausen. Von dort wird nach Bergsteig gewandert. Einkehr ist in der Pizzeria „La Montana“. Rückfahrt mit dem Bus.

Die Dienstagswanderer

treffen sich am morgigen Dienstag um 13.30 Uhr auf dem Parkplatz der

Angerhalle in Möhringen. Von dort aus startet eine „Städtle-Rundwanderung“ (1,5 Stunden). Anschließend ist Einkehr im Gasthaus „Löwen“. Abends dann Heimfahrt mit den Pkws oder dem Linienbus.

Aesculap-Senioren

Die Wandergruppe trifft sich am Mittwoch, 13. September, um 10.45 Uhr am „Park-Restaurant“ in Neuhausen zur Wanderung und Mittagessen.

Die Schokoladen-Rentner

treffen sich am Mittwoch, 13. September, ab 15 Uhr im Café „Walter“.

Nendingen kurz

Feuerwehr

Die Jugendfeuerwehr hat am Mittwoch, 13. September, von 18 bis 19.45 Uhr Dienstabend mit Jürgen Doser.

Rentenberatung

Eine Sprechstunde für Renten-

angelegenheiten in der Geschäftsstelle der Ortsverwaltung ist am Mittwoch, 13. September von 14 bis 16 Uhr. Ansprechpartner ist Fridolin Stehle, Sachgebietsleiter des Sozialamtes. Termine sind unter Telefon 07461 / 99-356 zu vereinbaren.

Vhs kurz und bündig

Modern Jazz für Fortgeschrittene, Kurs mit Sabine Rothfelder, 18 Mal dienstags, ab 12. September, 20 Uhr
Fair Trade allein genügt nicht, „Mensch und Schöpfung first“ ist ein Muss, Grundlegende Alternativen zu Ceta, TTIP und Co., Vortrag von Peter Schönhöfer im Rathausfoyer (Veranstaltung von Attac in Kooperation mit keb und vhs Tuttlingen), am Mittwoch, 13. September, 19 Uhr
Vhs-Reisen zur Kunst: Auf den Spuren der Reformation in der kulturhistorischen Sammlung des Museums Allerheiligen, Exkursion mit Anja Rudolf nach Schaffhausen, Samstag, 23. September Abfahrt: 9.20 Uhr Busbahnhof Trossingen, 9.40 Uhr Busbahnhof Spaichingen, 10 Uhr ZOB Tuttlingen (Anmeldeschluss: 14. September)

Handarbeitskreis im Woll-Lädle, Kurs mit Petra Herzog, sieben Mal donnerstags, ab 14. September, 18.30 Uhr

Funktionsgymnastik für Männer, Kurs mit Hans-Peter Jahnel, 19 Mal montags, ab 18. September, 19 Uhr
PC-Schnuppertermin für Senioren mit Gudrun Schickhaus, Dienstag, 19. September, 14.15 bis 16.30 Uhr
Zum Kennenlernen: Sanftes Yoga mit Atemübungen mit Andrea Herouin, 19. September, 17.30 bis 19 Uhr
Nordic Walking - ein Ganzkörpertraining, Kurs mit Anita Wenzler, zwölf Mal donnerstags, ab Donnerstag, 8.30 bis 10 Uhr
Anwendungshilfen bei der PC-Nutzung, Übungskurs für Senioren mit Gudrun Schickhaus, sechs Mal donnerstags, ab Donnerstag, 21. September, 9.15 bis 11.30 Uhr
Kreatives Sprechen, Markt und souverän überzeugen, Tagesseminar mit Matthias Dahms, Donnerstag, 21. September, 18.30 bis 21.30 Uhr
Info & Anmeldung vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6
Telefon 07461 / 9691-0
www.vhs-tuttlingen.de

Polizei

Asylbewerber bedroht Sozialarbeiter

TUTTLINGEN-MÖHRINGEN (pz) - Ausgerüstet ist ein 47 Jahre alter Pakistani am Freitagmorgen in der Keltenstraße. Er hat einen Sozialarbeiter bedroht, so die Polizei. Der 47-jährige wollte vermutlich wegen der Ablehnung seines Asylanspruchs mit dem Mitarbeiter des Sozialdienstes reden. Weil die Verständigung wegen sprachlicher Probleme schwierig war, wurde der Mann aggressiv, heißt es im Polizeibericht. Er verließ die Flüchtlingsunterkunft und kam kurz darauf mit einer Holzlatte zurück, mit der er den Sozialarbeiter bedrohte. Danach schlug er eine Fensterscheibe ein. Als das Holz abbrach, holte er sich Ersatz

und drohte auf das bereits kaputte Fenster ein. Als die Polizei eintraf, brauchte es die mehrfache Aufforderung und das Androhen von Zwangsmaßnahmen, um den Mann dazu zu bewegen, die Hölzer wegzulegen. Plötzlich habe der 47-Jährige mit Fäusteln und Kopf kraftvoll gegen eine Wand geschlagen, weshalb ihm wegen der Verletzungsgefahr Handschellen angelegt wurden. Trotzdem rampte er seinen Kopf weiterhin gegen Wand und Schrank, schlug mit Füßen um sich, sodass sich die Ordnungshüter gezwungen sahen, ihn zu bändigen und am Boden abzulegen. Er kam ins Krankenhaus Tuttlingen, von wo aus er in eine Fachklinik eingewiesen wurde, so die Polizei.

Ärztliche Bereitschaft

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen, Allgemeinarzt und diverse Fachärzte, Telefon 116117 (kostenfrei, bundesweit einheitlich, ohne Vorwahl), Internet: 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.apo- theken.de
St. Anna-Apotheke, Fridingen, Michael-Dieble-Straße 4, 07463/413, So. 8.30-Mo. 8.30 Uhr
Stadt-Apotheke, Geisingen, Hauptstr. 18, 07704/1444, So. 8.30-Mo. 8.30 Uhr

Hubertus-Apotheke, Tuttlingen, Bahnhofstr. 41, 07461/3280, Mo. 8.30-Di. 8.30 Uhr

Bäder

Freibad Fridingen, 9-20 Uhr
Hallenbad Mühlheim, Schillerstr. 8, Aquapowerfitness: 20.30-21.30 Uhr
Tuwass Tuttlingen, Freizeit- und Thermalbad Tuwass, Mühlenweg 1, 10-22 Uhr, SaunaPremium Gemeinschaftsauna: 10-22 Uhr

Büchereien

Bücherei St. Josef, Gutenbergstr. 4, 10-12 Uhr

Dies & Das

Café Kännchen, offener Treff für alle Generationen, Caritas-Diakonie-Zentrum, Bergstr. 14, 10-12 Uhr, 14-17 Uhr

Fit & Aktiv

ASV Boxen, Kinder bis 14 Jahre: 17-18.30 Uhr, Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene: 18.30-20.30 Uhr, Wettkampfsportler: 17-19.30 Uhr, Jahnturnhalle, Jahnstr. 7
Funktionelles Kraftausdauertraining, Sportkurs, TG-Bewegungsraum, Stuttgartstr. 13, 19.30 Uhr
Lachyoga, lachend die Woche beginnen, Haus der Senioren, Honbergstr. 10, 9.30-10.30 Uhr
Männerymnastik, für Senioren, Kath. Kirche St. Andreas, Schwarzwaldstr. 24, Möhringen, Gemeindehaus: 17.45 Uhr
Rheuma-Liga Wassergymnastik, Gruppe I 16.45-17.30 Uhr, Gruppe II 17.30-18.15 Uhr, Gruppe III 18.15-19 Uhr, Lebenshilfe, Paracelsusweg 10, Hallenbad:
TSF-Nordic Walking, Senioren und Anfänger, Infos bei Rita Wäschle, 07461/4605, Treff 3000, Balminger Straße, Parkplatz: 9.30-11 Uhr

TSF-Walking, Stadtgarten, Bushaltestelle: 19 Uhr
Volleyball, Schneeschuhverein, Otto-Hahn-Gymnasium, Mühlenweg 9, Sport-halle: 20 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

Politik

Deutschland geht es so gut wie nie

Interview



Norman Bücher beim Lauf durch die Atacama-Wüste entlang der Pazifikküste Südamerikas im Mai 2010. Er legte dabei 600 Kilometer mit mehr als 6000 Höhenmetern in 14 Tagen zurück. FOTO: PRIVAT

Sieg oder Niederlage: Mentale Stärke zählt

Extremläufer Norman Bücher kommt nach Möhringen – Neues Projekt mit Jugendlichen

TUTTLINGEN - Bei einem Extrem- lauf spielen sich gut 80 Prozent des Rennens nur im Kopf ab, sagt der Extremläufer und Motivationstrainer Norman Bücher. Er ist im Rahmen der Seminarreihe „Die Erfolgsmacher“ von Schwäbisch Media am Donnerstag, 14. September, in der Möhringer Angerhalle zu sehen. Sein Ansatz: Die mentale Stärke entscheidet über Ankommen oder Aufgeben, über Sieg oder Niederlage. Redakteurin Ingeborg Wagner unterhielt sich mit ihm.

Herr Bücher, bis vergangene Woche waren Sie im Urlaub. Neugierige Frage: Wie macht ein Extremsportler Urlaub?
Ganz einfach: Ich genieße es immer mal wieder, nichts zu tun. In den vergangenen vier Wochen war ich zwei-, dreimal am Strand joggen, habe aber ansonsten ganz bewusst wenig bis nichts gemacht, in den Tag hinein gelebt, Zeit für die Familie und andere Dinge gehabt, einen guten Roman gelesen und damit den Fokus ganz bewusst auf andere Dinge gelenkt.

Ist es nicht schwierig, den Trainingsrückstand wieder aufzuholen?
Jein. Es ist tatsächlich schwierig, wieder reinzukommen. Allerdings stellt sich mir immer die Frage, wofür ich trainiere. Da ich in diesem Jahr keine größeren Expeditionen mehr habe, laufe ich, um einen gewissen Fitnesslevel zu haben. In der Hochphase des Trainings ist das anders, da kommen pro Woche bis zu 200 Laufkilometern zusammen.

Im Juni sind sie in 20 Tagen bei der

Expedition „Sea2Sea“ vom Schwarzen Meer zum Kaspischen Meer gelaufen, mit Endstation in Baku. Insgesamt haben Sie 1030 Kilometer zurückgelegt. Wie haben Sie diese Expedition empfunden?
Ich fand sie sehr bereichernd. Zum einen, weil ich fast alleine unterwegs war, ohne Team, das mir alles abnimmt. Ich habe einen Ziehwagen

Zur Person



Norman Bücher (Foto: pr) kam zum Extremsport, weil er seine Grenzen ausloten wollte – körperlich und mental. Mittlerweile treiben ihn eher Begegnungen mit Menschen und die Weitergabe seiner Erfahrungen an. Bücher ist 39 Jahre alt und lebt mit seiner Familie – Partnerin und Tochter – in Waldbronn bei Karlsruhe. (iw)

hinter mir hergezogen und war Selbstversorger. Eine Fotografin hat mich auf dem Rad begleitet. So haben wir Zugang zu Menschen bekommen, die wir als Pauschal-touristen nie kennen gelernt hätten. Es war bewegend zu sehen, wie die Menschen im Kaukasus, die viel weniger haben als wir, sehr viel gegeben haben. Es gab Kontakte, Gespräche, Einladungen, wir haben teilweise auch privat übernachtet. Im Schnitt wollte ich pro Tag 52 Kilometer lau-

fen, es war völlig offen, wo wir anhalten und übernachten. Dieses Spontane, das Schauen, was sich ergibt, war das Highlight für mich.

Sie sind durch Kontinente gelaufen, durch Wüsten ebenso wie durch Eiswüsten und haben extreme Bergläufe absolviert. Stichwort mentale Stärke: Kann ich das auch?
Grundsätzlich ist vieles möglich, aber sicherlich nicht alles. Es muss ja auch nicht jeder laufen. Wichtig ist, sein Potenzial zu wecken, sich den Spiegel vorzuhalten und sich zu hinterfragen: Wofür begeistere ich mich? Was ist mein Ziel? Wo liegen meine Beweggründe? Diese Reflexion des Was und Warum ist extrem wichtig und daran anschließend die Fragen, welche Fähigkeiten und Qualifikationen ich mitbringe und welche ich mir aneignen muss. Gewisse Faktoren kann man tatsächlich beeinflussen und dann in beruflichem Kontext, zum Beispiel beim Thema Selbstständigkeit, im privaten oder sportlichen Bereich seine Ziele erreichen.

Sie verschweigen nicht, dass der Weg lang und steinig werden kann. Ich zitiere aus Ihrem Blog, in dem Sie vom „Run to the Rock“ 2012 in Australien berichten, 1120 Kilometer in 15 Tagen: „Mit einem Schienbeinkantensyndrom, einer Oberschenkelverhärtung und einem kaputten Knie habe ich selten zuvor so gelitten wie an diesem und in den folgenden Tagen. Das ganze Projekt stand auf Messers Schneide.“
Ich halte es sogar für extrem wichtig, vom Scheitern zu berichten. Das tue ich in meinen Vorträgen in Text und

Bildern. Ich erzähle, wie es mir ergangen ist, beim Laufen und auf meinem Weg zum Unternehmer. Oft wollen das die Menschen gar nicht sehen. Du wirst immer wieder auf die Schnauze fallen – sich dessen bewusst zu sein, hilft schon.

In einer solchen Situation wie in Australien: Wie schaffen Sie es, dann weiter zu machen?

Es gibt gewisse mentale Tricks, mit denen ich versuche, den Fokus weg vom Schmerz, weg von den Problemen, zu bekommen. So habe ich generell immer ein Bild von meiner Tochter dabei, das ich dann nehme und anschau, hin zu einem positiven Element.

Diese mentale Tricks, wenden Sie diese auch bei Ihrem Seminar in Möhringen an?

Wie genau ich an diesem Abend vorgehe, verrate ich noch nicht. Aber sicherlich muss das Publikum interaktiv auch etwas machen.

Tickets für den Vortrag von Norman Bücher am Donnerstag, 14. September, 19.30 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr), in der Angerhalle in Möhringen gibt es telefonisch unter 02561 / 69 56 51 70, per E-Mail an info@sprecherhaus.de oder an der Abendkasse. Die Karten kosten 55 Euro, Abonnenten unserer Zeitung zahlen 49 Euro. Am Vortragabend ist ein Bücher-tisch geboten, um die Bücher des Referenten zur Wissensvertiefung kaufen zu können. Getränke genießen Sie zu kleinen Preisen bei unserem Gastroteam. (sz)

Service

Ärztliche Bereitschaft

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen, Allgemeinarzt und diverse Fachärzte, Telefon 116117 (kostenfrei, bundesweit einheitlich, ohne Vorwahl), Internet: 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.apo- theken.de
St. Anna-Apotheke, Fridingen, Michael-Dieble-Straße 4, 07463/413, So. 8.30-Mo. 8.30 Uhr
Stadt-Apotheke, Geisingen, Hauptstr. 18, 07704/1444, So. 8.30-Mo. 8.30 Uhr

Hubertus-Apotheke, Tuttlingen, Bahnhofstr. 41, 07461/3280, Mo. 8.30-Di. 8.30 Uhr

Bäder

Freibad Fridingen, 9-20 Uhr
Hallenbad Mühlheim, Schillerstr. 8, Aquapowerfitness: 20.30-21.30 Uhr
Tuwass Tuttlingen, Freizeit- und Thermalbad Tuwass, Mühlenweg 1, 10-22 Uhr, SaunaPremium Gemeinschaftsauna: 10-22 Uhr

Büchereien

Bücherei St. Josef, Gutenbergstr. 4, 10-12 Uhr

Dies & Das

Café Kännchen, offener Treff für alle Generationen, Caritas-Diakonie-Zentrum, Bergstr. 14, 10-12 Uhr, 14-17 Uhr

Fit & Aktiv

ASV Boxen, Kinder bis 14 Jahre: 17-18.30 Uhr, Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene: 18.30-20.30 Uhr, Wettkampfsportler: 17-19.30 Uhr, Jahnturnhalle, Jahnstr. 7
Funktionelles Kraftausdauertraining, Sportkurs, TG-Bewegungsraum, Stuttgartstr. 13, 19.30 Uhr
Lachyoga, lachend die Woche beginnen, Haus der Senioren, Honbergstr. 10, 9.30-10.30 Uhr
Männerymnastik, für Senioren, Kath. Kirche St. Andreas, Schwarzwaldstr. 24, Möhringen, Gemeindehaus: 17.45 Uhr
Rheuma-Liga Wassergymnastik, Gruppe I 16.45-17.30 Uhr, Gruppe II 17.30-18.15 Uhr, Gruppe III 18.15-19 Uhr, Lebenshilfe, Paracelsusweg 10, Hallenbad:
TSF-Nordic Walking, Senioren und Anfänger, Infos bei Rita Wäschle, 07461/4605, Treff 3000, Balminger Straße, Parkplatz: 9.30-11 Uhr

TSF-Walking, Stadtgarten, Bushaltestelle: 19 Uhr
Volleyball, Schneeschuhverein, Otto-Hahn-Gymnasium, Mühlenweg 9, Sport-halle: 20 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

Politik

Deutschland geht es so gut wie nie

zu vor?, Bürgerabend, Stiefels Buchladen, Donaust. 44, Kulturcafé: 19 Uhr
Grünen-Kreisverband, Sprechzeiten, 07461/9007300, 20-22 Uhr

Selbsthilfgruppen

Aktiv gegen Schmerz, Selbsthilfgruppe, 07461/4414
Anonyme Alkoholiker, Details über Kontakt, 0171/4108711
Ataxie, Selbsthilfgruppe, 07464/529081
Frauenselbsthilfgruppe nach Krebs, 07461/75851
Menschen mit bipolaren Störungen, Selbsthilfgruppe, 07462/1065
Parkinson-Selbsthilfgruppe, Margarete Machill, Teilnahme für Betroffene aller Krankenkassen, 07424/4909
Rheuma-Liga Selbsthilfgruppe, Beratung-Bewegung-Begegnung, 07465/920062

Senioren

Englisch, Sprachkurs, Haus der Senioren, Honbergstr. 10, 14 Uhr
Kaffeestube, Elias-Schrenk-Haus, Brückenstr. 24, 14.30-17 Uhr
Seniorenport I, Haus der Senioren, Honbergstr. 10, 9 Uhr
Seniorenport II, Haus der Senioren, Honbergstr. 10, 10.30 Uhr

Vereine

Sozialverband VdK KV Tuttlingen, Sprechzeiten, 07463/9951304, Mühlheim, Hauptstr. 13, 9-12 Uhr

Wertstoffabgabe

Wertstoff-/Grüinguthof Tuttlingen, B14 Richtung Bodensee, 12-17.30 Uhr

Alle Angaben ohne Gewähr