

Wir gratulieren

Tuttlingen: Samstag: Rudolf Hilzinger, zum 80. Geburtstag, **Sonntag:** Robert Lehmann, zum 85. und Erika Faitsch, zum 80. Geburtstag.
Tuttlingen-Möhringen: Samstag: Frida Schwidder, zum 75. Geburtstag.

Tuttlingen kurz

Nummernvergabe

Für die Kinderkleider- und Spielzeugbörse im Evangelischen Gemeindehaus, Gartenstraße 1, beginnt heute, Samstag, ab 8 Uhr die Nummernvergabe. Wer verkaufen möchte, kann über das Kontaktformular auf der Internetseite www.kinderkleiderbazar-tut.de eine Verkaufsnummer beantragen. Die Börse findet am Samstag, 21. Oktober, von 8.30 bis 11.30 Uhr statt. Bereits am Freitag, 20. Oktober, gibt es für Schwangere von 19 bis 20.30 Uhr einen Vorverkauf (Einlass mit Mutterpass).

Elias-Schrenk-Haus

Heute, Samstag, findet ab 15 Uhr ein bunter Nachmittag zum Thema „Der Herbst ist ein lustiger Geselle“ statt. An diesem Nachmittag lädt das Elias-Schrenk-Haus auch zu Kaffee und Kuchen ein.

Stadtkirche

Am morgigen Sonntag um 10 Uhr wird in der Stadtkirche ein ökumenischer Gottesdienst zum Stadtfest gefeiert. Er steht unter dem Thema „Befreit aus Gnade – wen interessiert das heute noch?“ und wird musikalisch vom „Etwas anderen Chor“ mitgestaltet.

Martinskirche

Am morgigen Sonntag wird in der Martinskirche um 11 Uhr ein gemeinsamer Gottesdienst der Friedenskirchengemeinde gefeiert. Gleichzeitig ist Kinderkirche. Im Anschluss an den Gottesdienst wird

ab ca. 12 Uhr zum Gemeindeessen eingeladen.

Kath. Seelsorgeeinheit

Am morgigen Sonntag findet ein Gottesdienst für Familien mit kleinen Kindern statt. Er beginnt um 11 Uhr und ist in der Unterkirche von St. Gallus.

Schwäbischer Albverein

Am Montag, 18. September, findet der letzte Radtreff des Jahres statt. Das Fahrziel wird vor Ort festgelegt. Treffpunkt ist um 14.30 Uhr am Poststeg/Donauspitz.

Bezirks-Imkerverein

Am Dienstag, 19. September, findet um 18.30 Uhr die zwölfte Fortgeschrittenenschulung auf der Belegstelle im Altental statt. Das Thema ist „Letzte Arbeiten im Jahr“. Weitere Informationen unter www.Imkerverein-Tuttlingen.de.

Frauengottesdienst

Am Mittwoch, 20. September, um 8.30 Uhr sind alle Frauen mit und ohne Kinder zum Frauengottesdienst in die Marienkapelle in der Kirche St. Gallus und zum Frühstück in St. Josef eingeladen.

Schwarzwaldverein

Am kommenden Mittwoch treffen sich die Teilnehmer zur Seniorenausfahrt nach Bruchsal zur Schlossbesichtigung um 8 Uhr am ZOB. Es sind noch wenige Plätze frei. Anmeldungen nimmt Heinz Krüger, Telefon 0157/344 273 46, entgegen.

Nendingen kurz

Turnverein

Die Turnabteilung bietet neue Fitness- und Gesundheitskurse an. Am Montag 18. September, startet in der Mehrzweckhalle von 18.15 bis 19.15 Uhr eine Rückenschule mit Isa Brückler. Am Dienstag wird es in der Mehrzweckhalle von 19 bis 20 Uhr „Strong“ mit Susanne Diefenbacher geben. Am Mittwoch 20. September gibt es in der Mehrzweckhalle Rückenschule von 9 bis 10 Uhr

mit Manuela Schwarz. Jeweils auf der Bühne der Mehrzweckhalle starten am Mittwochabend von 18.15 bis 19 Uhr „Pilates“ und anschließend von 19 bis 20 Uhr „Aerobic“. Beide Kurse werden von Heike Weidle geleitet. Ab Donnerstag, 21. September wird „Strong“ von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Mehrzweckhalle von Susanne Diefenbacher angeboten. Anmelden kann man sich jeweils direkt im Kurs. (wu)

Eßlingen kurz

Schwäbischer Albverein

Die Heusackhütte ist am morgigen Sonntag, 17. September, ab 14 Uhr geöffnet.

ANZEIGE

TIPP
des Tages

Qualität vom Fachmann seit über 50 Jahren!

Terrassendächer fürs Leben
DEN SOMMER VERLÄNGERN!

84
 MONATE
 GARANTIE*

Besuchen Sie unsere große vielfältige Ausstellung!

Tuttlingen | Max-Eyth-Str. 10
 Telefon 0741-96635-0
www.glasbau-storz.de

STORZ
 GLAS. KLARE. LÖSUNGEN.

GRÄNZBOTE
 HEUBERGER BOTE Trossinger Zeitung

„Entscheidend ist die Willenskraft“

Extremsportler Norman Bücher referiert in der Angerhalle über „Die Macht des Willens“

Von Kornelia Hörburger

TUTTLINGEN-MÖHRINGEN – Über 1000 Kilometer hat Norman Bücher in zwei Wochen bei sengender Hitze durch Australien zurückgelegt, 8800 Höhenmeter beim „Sächsischen Treppenmarathon“. Im ersten „Erfolgsmacher“-Vortrag nach den Ferien hat er am Donnerstagabend packend vermittelt, dass sein Weg zum Erfolg als Ultra-Langläufer aufs Berufsleben übertragen werden kann.

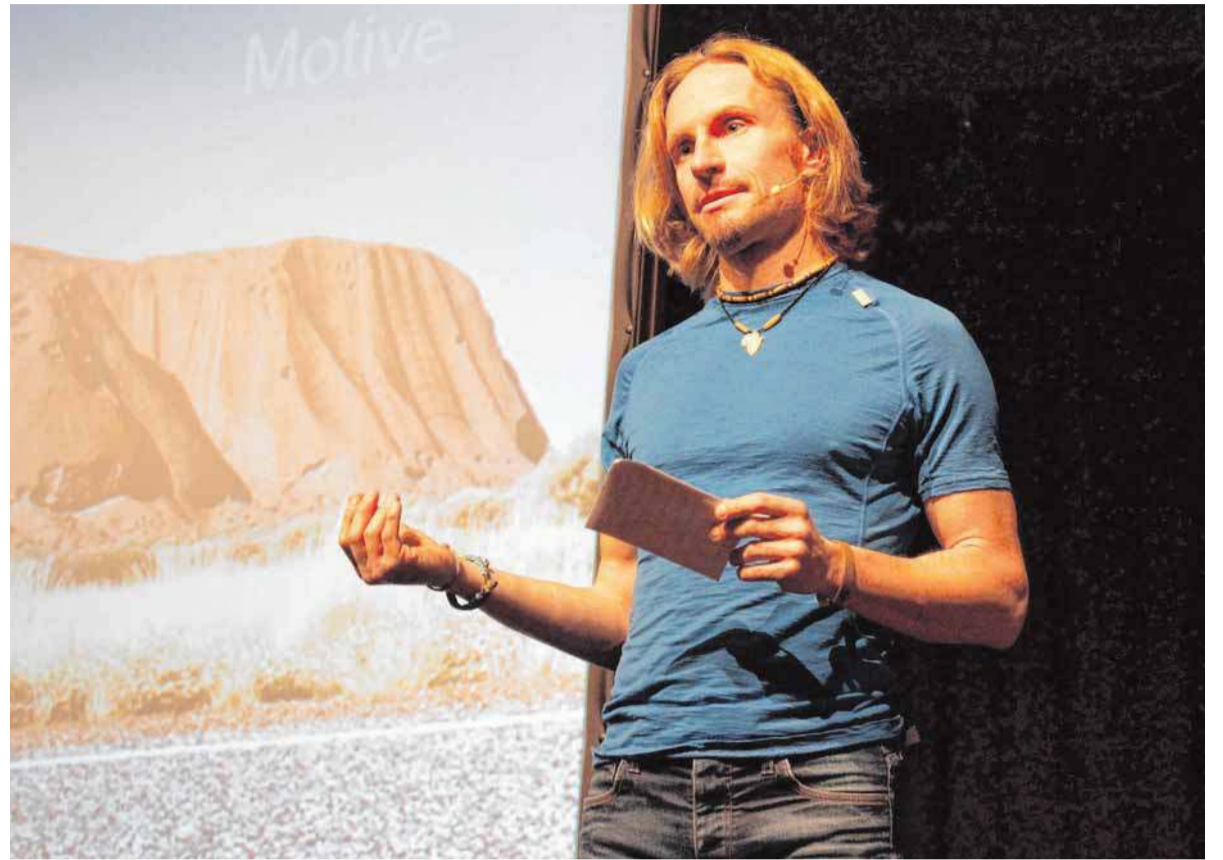
„Was ich gemacht habe, können Sie auch!“ Ungläubig schauen die 250 Zuhörer zur Bühne der Angerhalle: da steht ein 39-Jähriger in Jeans und T-Shirt, mit etwas längeren Haaren und einem entwandenen Sportler-Lächeln – und alle im Saal wissen bereits: Dieser Norman Bücher läuft seit 14 Jahren erfolgreich namhafte Ultra-Langläufe in aller Welt, quer durch Wüsten und durch unwegsames Gelände. Was der Extremsportler im Lauf des Abend aufzeigen will: Mit Willenskraft lassen sich fast alle persönlichen Ziele erreichen, nicht nur im Sport.

Inhaltlich lässt sich Büchers Vortrag knapp zusammenfassen: Für Erfolg braucht es ein klares Ziel vor Augen. Um Rückschläge auf dem Weg dahin zu bewältigen, empfiehlt Bücher „SNS“: Scheitern – Neustarten – und das Schnell. Um auf langen Strecken durchzuhalten, bedarf es der Willenskraft. Und ein gutes Motiv für das Ganze hält jeder Sinnfrage unterwegs stand.

Fokus auf kleine Schritte legen

Jede seiner Aussagen illustriert Bücher mit Beispielen, nimmt sein Publikum 90 Minuten lang souverän mit und spricht es dabei auf allen Kanälen an: mit grandiosen Fotos kurzen Filmeinspielern seiner Läufe mit überwältigenden Landschaftsbildern, aber auch mit kleinen Selbsterfahrungsübungen für die Besucher.

Geschichten über Begegnungen mit anderen Läufern zeigen die Theorie in praktischer Anwendung: Bernhard, der nicht 100 Kilometer läuft, sondern einen Kilometer, „aber den 100 Mal“, und damit den Fokus auf kleine Schritte legt, wenn das Ziel noch in weiter Ferne liegt. Oder jener sympathische junge Mann aus Singapur, der laut Norman Bücher „eher wie ein Sumo-Ringer“ aussah, aber



„Die entscheidende Frage ist nicht, ob wir hinfallen, sondern ob wir wieder aufstehen“: In der Serie „Die Erfolgsmacher“ klärte Norman Bücher seine rund 250 Zuhörer darüber auf, wie wichtig Willenskraft für die Umsetzung der persönlichen Ziele ist.

FOTO: KORNELIA HÖRBURGER

zum Kalahari-Wüstenmarathon angetreten war. Und ihn auch beendete – in der vierfachen Zeit des Siegers zwar, aber getragen von einem starken Motiv: Sein Chef würde für jeden gelaufenen Kilometer eine Spende an bedürftige Kinder überweisen.

Als seine „bisher größte sportliche Herausforderung“ bezeichnete Norman Bücher den „Run to the Rock“: 1120 Kilometer in zwei Wochen durchs australische Outback. Das bedeute, zweimal pro Tag einen Marathon hinzulegen, bis zu 14 Stunden täglich allein zu laufen. „Körperlich taumelte ich wie ein Boxer im

Ring, doch im Kopf wollte ich weiter“, erinnert sich der Läufer. „Talent hilft hier nicht weiter, entscheidend ist die Willenskraft.“ Und die sei auch in anderen Lebensbereichen wichtig: „Was wir brauchen, ist die Energie uns zu überwinden, um das zu tun, was wir wollen.“

100 Mal Treppe hoch und runter

Diese Überwindung brauchte Norman auch, wie alle Läufer, beim „Sächsischen Mount Everest-Treppen-Marathon“. Hundert Mal die „Spitzhaustreppe“ bei Radebeul hinauf, hundert Mal hinunter. Dabei

legte er in 21 Stunden 84,4 Kilometer und mit 8 848 Höhenmeter eine Höhendifferenz wie auf den Mount Everest zurück.

Doch Bücher spricht auch über Niederlagen. Über die schwere Entscheidung etwa, den Dschungel-Marathon in Brasilien abzubrechen. Bei diesem 222 Kilometer langen Trail mit Kletter- und Schwimminlagen hatte sein Körper nach dem zweiten Tag nicht mehr mitgespielt – beim geplanten Wüstenlauf im Iran hatte ihn dagegen die Polizei gestoppt. Immer wieder verfolgte Bücher selber die Devise: „Die entscheidende Frage ist nicht, ob wir hinfallen, sondern ob wir wieder aufstehen.“

„Nach der Schule hatte ich keinen Plan“, erfährt das Publikum. Auf sein BWL-Studium folgten Jobs bei Consulting-Firmen. „Aber dabei fehlte mir die Leidenschaft, die klare Zielsetzung.“ Gefunden hat er beides beim Extrem-Laufen. Seine Erfahrungen dabei vermittelt er inzwischen als gefragter Referent, Coach und Buchautor.

Noch zwei weitere Vorträge

In der sechsteiligen Reihe „Die Erfolgsmacher“, die Gränzbote, Heuberger Bote und Trossinger Zeitung in Kooperation mit der Volksbank Donau-Neckar und der Agentur Sprecherhaus veranstaltet, folgen 2017 noch zwei weitere

Wissensvorträge, jeweils um 19.30 Uhr in der Angerhalle: Donnerstag, 12. Oktober, Cordula Nussbaum: Immun gegen Zeiträuber und Donnerstag, 16. November, Leo Martin: Geheimwaffe Vertrauen. (hör)

Service

Ärztliche Bereitschaft

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen, Allgemeinärzt 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)
 Tierärztliche Notfallsprechstunde, Dr. Uhl, Spaichingen, Sa 15 Uhr bis So 24 Uhr, feiertags 0 Uhr bis 24 Uhr, 07461/2560

Apotheken

Apotheken-Notdienstfinder, Festnetz: 0800/0022833 (kostenfrei), Handy: 22833 (max. 69 ct/Min), www.apotheken.de
 Rathaus-Apotheke Tuttlingen, Rathausstr. 2, 07461/94680, Fr. 8.30-Sa. 8.30 Uhr
 Honberg-Apotheke Tuttlingen, Robert Koch-Str. 18, 07461/966150, Sa. 8.30-So. 8.30 Uhr
 Engel-Apotheke Tuttlingen, Obere Hauptstr. 6, 07461/2375, So. 8.30-Mo. 8.30 Uhr

Bäder

Hallenbad Mühlheim, Schillerstr. 8, Allgemeinbäder: Sa, 8-10 Uhr, Sauna gemischt: Sa, 8-16 Uhr, Familienbad: Sa, 12-16 Uhr, Allgemeinbäder: So, 8-10 Uhr, Sauna gemischt: So, 8-12 Uhr, Familienbad: So, 10-12 Uhr
 Tuwass Tuttlingen, Freizeit- und Thermalbad Tuwass, Mühlenweg 1, Sa, Baderbereich 8-22 Uhr, SaunaPremium Gemeinschaftssauna: Sa, 10-23.59 Uhr, So, Baderbereich 8-22 Uhr, SaunaPremium Gemeinschaftssauna: So, 9-22 Uhr

Büchereien

Stadtbibliothek, Schulstr. 6, Sa, 10-13 Uhr

Hilfe & Beratung

Telefonseelsorge, gebührenfrei, 0800/111 0111, 0800/111 0222
 Weißer Ring - Hilfe für Kriminalitätsoffer, kostenfreie, bundesweite Rufnummer, 0800/1110222
 Ambulant betreutes Wohnen, für Menschen mit Behinderung, 07461/7601491, St. Gallus Hilfe GmbH, Schulstr. 3
 Arbeiter-Samariter-Bund, Fahrdienste, Menüservice, 07461/96360, Im Egarweg 10
 Arbeiterwohlfahrt Tuttlingen, Essen auf Rädern, Beratungsdienst, Nachbarschaftshilfe, AWO Ortsverein, Gutenbergstr. 16
 Beratung/Anlaufstelle, Geschäftsstelle Tuttlingen, 07461/14115, Deutscher Kinderschutzbund, Möhringer Str. 8
 Beratungsstelle, für sprachauffällige Kinder, 07461/780927
 Beratungsstelle für Wohnungslose, Wärmestube, 07461/969076, AWO Wohnungslosenhilfe, Karlstr. 33
 Blinden- und Sehbehindertenverband, 07425/952399
 Ev. Sozialstation, 07461/73321, Donaustraße 52
 Fachbereich Pflege & Senioren, Beratungs- und Netzwerkstelle, 07461/9264602, Gartenstraße 22
 Familienlastender Dienst, FED 2000, 07461/9007520
 Frauenhaus, 07461/2066
 Hospizgruppe, 0173/8160160, Bahnhofstr. 6
 Interdisziplinäre Frühförderstelle, Termine nach Vereinbarung, 07461/73550, Balingen Straße
 Phoenix, Anlaufstelle bei sexuellem Missbrauch, 07461/770550
 Selbsthilfekontaktstelle, Landkreis

Tuttlingen, E-mail: s.wurdak@landkreis-tuttlingen.de, 07461/9264604

Tafeladen und Mittagstisch, 07461/9697170, Caritas-Diakonie-Zentrum, Bergstr. 14
 VIT-Vorsorge-Initiative Tuttlingen, Beratung zu Patientenverfügung und Vollmachten, 07461/164689
 Weißer Ring, Hilfe für Gewalt- und Kriminalitätsoffer, 0175/5866425
 Welcome Center Gewinnerregion, Beratung für internationale Auszubildende, Studierende und Fachkräfte, e-mail: welcometo@wifoeg-sbh.de, 07720/6604405
 Wohnen und Pflege, 07461/96638777, Kath. Beratungsstelle, Im Holderstöckle 3

Märkte & Basare

Flohmarkt der Lebenshilfe, Gebraucht und Nützliches, Königstraße 18: Sa, 10-15 Uhr

Museen

Ifflinger Schloss Fridingen, Eintritt frei, Schlossgasse 20, Museum: So, 14-17 Uhr
 Künstlerhaus Scharf Eck Fridingen, Eintritt frei, Sa, 14-18 Uhr, So, 14-18 Uhr
 Freilichtmuseum Neuhausen, Mühlheimer Str., Sa, 9-18 Uhr, So, 9-18 Uhr

Notrufe

Feuerwehr, Rettungsdienst und Notarzt, Notruf 112
 Polizei, Notruf 110
 Ambulante Tierrettung, 24 Stunden-Notfalldienst, 07732/941164
 Augenärztliche Notfallpraxis, 01805/19292370
 Kinderärztliche Notfallpraxis, bis 16 Jahre, 01805/19282410
 Notfallpraxis, 07461/97-0, Kreisklinik, Zepplinstr. 21, Sa, 8-22 Uhr, So, 8-22 Uhr

Zahnärztliche Notfallpraxis, 01803/22255520

Selbsthilfegruppen

Aktiv gegen Schmerz, Selbsthilfegruppe, 07461/4414
 Anonyme Alkoholiker, Details über Kontakt, 0171/4108711
 Ataxie, Selbsthilfegruppe, 07464/529081
 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

Cafeteria, Altenzentrum Bürgerheim, Luginsfeldweg 14, Sa, 14.30-17 Uhr, So, 14.30-17 Uhr
 Cafeteria, Altenzentrum St. Anna, Im Holderstöckle 3, So, 14.30-17 Uhr
 Kaffeestube, Elias-Schrenk-Haus, Brückenstr. 24, So, 14.30-17 Uhr

Vereine

Gruppentreffs, Junghunde 14-14.45 Uhr, Basis 15-15.45 Uhr, Spaßgruppe 15-16 Uhr, THS-Gruppe für Jedermann 16-16.45 Uhr, Verein der Hundefreunde, Beim Tierheim 3, Sa

Wertstoffabgabe

Wertstoffhof Geisingen, Tuttlinger Straße Ri. Immendingen, Sa, 9-13 Uhr
 Wertstoff-/Grünguthof Mühlheim, beim Städtischen Bauhof, Sa, 9-13 Uhr
 Wertstoff-/Grünguthof Tuttlingen, B14 Richtung Bodensee, Sa, 9-13 Uhr