

Wir gratulieren

Tuttlingen: Rudolf Emil Tag zum 85., Wolfgang Wilfried Sydow zum 75. Geburtstag.

Tuttlingen kurz

Frauenelbsthilfe nach Krebs

Die Abendgruppe trifft sich heute, Mittwoch, um 18 Uhr in Renquishausen, um gemeinsam den Erntedankaltar zu besichtigen und danach um 19 Uhr im Gasthaus „Sonne“ in Fridingen zu einem gemütlichen Abend. Neue betroffene Frauen sind zu den Treffen immer willkommen.

Seniorenachmittag

Am morgigen Donnerstag findet der Seniorenachmittag statt. Beginn ist um 14.15 Uhr mit einer Messfeier in der Kirche St. Gallus. Anschließend spricht Heidrun

Zeller-Thorn von der AOK über Fitness Ernährung für das Immunsystem.

Bürgerheim

Der Abendmahlsgottesdienst im Bürgerheim wird am morgigen Donnerstag um 16 Uhr mit Pfarrerin Gebert gefeiert.

Friedenskirchengemeinde

Der Kirchengemeinderat tagt am Donnerstag, 18. Oktober, um 20.15 Uhr im Gemeindezentrum Versöhnungskirche. Die Sitzung ist öffentlich. Gäste und Freunde sind willkommen.

Nendingen kurz

CDU-Schwarzwurstvesper

Der CDU-Ortsverband Nendingen lädt am Freitag, 19. Oktober, um 20 Uhr alle politisch interessierten Bürgerinnen und Bürger zum traditionellen politischen Schwarzwurstvesper im Gasthaus „Da Vincy“ (ehemals Gasthaus „Lamm“) ein.

Als Gesprächspartner werden an diesem Abend der Bundestagsabgeordnete Volker Kauder MdB und der Landtagsabgeordnete und Minister für Justiz und für Europa Guido Wolf zu aktuellen Fragen in Bund und Land Stellung beziehen. (wu)

Eßlingen kurz

Der Schwäbische Albverein

lädt am Freitag, 19. Oktober, von 17 bis 19 Uhr zum Rübengeisterschnitt-

zen auf die Heusackhütte ein. Auch Nichtmitglieder sind willkommen, heißt es in der Ankündigung.

Kurz berichtet

Sichelhenke gefeiert

TUTTLINGEN-ESSLINGEN (pm) - Die Narrenzunft Eßlingen hat am vergangenen Sonntag die 25. Sichelhenke in der Pfarrscheuer gefeiert. Dieses Erntedankfest ist im Ort längst zur Tradition geworden und wird von Beginn an von der Narrenzunft veranstaltet. Liebevoll geschmückt hat der Verein die Lokaltät mit Sichel und alten Rechen, Maiskolben und Kastanien - alles Gegenstände, die an das Ende der Erntezeit erinnern. Laut Zunftmeister Bernd Honold war der Mittagstisch „sehr gut“ besucht. Auch Wanderer und Radfahrer legten spontan einen Stopp bei der Eßlinger Sichelhenke ein und gönnten sich eine Pause. Die Musik hatte Karl-Josef Heinemann im Gepäck. Bei spätsommerlicher Witterung genossen viele Besucher im Freien vor der Pfarrscheuer auf Bänken die Sonnenstrahlen.

Kirchenbasar in Nendingen

TUTTLINGEN-NENDINGEN (wu) - Am Sonntag 21. Oktober, lädt die katholische Kirchengemeinde zum Basar in die Donau-Hallen ein. Beginn ist um 9.30 Uhr mit einem Gottesdienst in der Kirche St. Petrus und Jakobus Maior. Im Anschluss spielt die Musikkapelle in den Hallen zum Frühschoppen. Mittags gibt es Schlachtplatte, Bratwurst, Pommes frites und vegetarische Maultaschen, nachmittags Kaffee und Kuchen. Das Programm

gestaltet der Kindergarten St. Vinzenz. Außerdem gibt es ein Kasperletheater, eine Tombola und die Bücherausstellung der Pfarrbücherei im Foyer der Halle. Der Erlös kommt der Renovierung des Bischof-Moser-Hauses zugute.

Minis erzählen von Rom

TUTTLINGEN-MÖHRINGEN (sm) - „Suche Frieden und jage ihm nach“, unter diesem Motto haben 22 Ministranten der Seelsorgeeinheit St. Sebastian Immendingen-Möhringen gemeinsam mit Pfarrer Martin Patz und Veronika Wiedermann an der Ministrantenwallfahrt nach Rom teilgenommen. Jetzt haben sie im Gottesdienst in der St. Andreas-Kirche in Möhringen den Gläubigen von ihrer Wallfahrt erzählt. Es sei beeindruckend gewesen, so die Minis, als beim Abschlussgottesdienst 8500 Ministranten der Erzdiözese Freiburg gemeinsam mit Erzbischof Stephan Burger vor den Mauern der Kathedrale St. Paul gesungen und gebetet hätten. Neben den Gottesdiensten und dem Besichtigungsprogramm sei die kameradschaftliche Seite in diesen sechs Tagen nicht zu kurz gekommen. Höhepunkt der Papstaudienz war es, als Papst Franziskus in seinem Papamobil ganz nah an den Ministranten vorbeifahren sei. Es sei ein tolles Gemeinschaftsgefühl gewesen, so die Ministranten, die immer noch von ihrer Rom-Reise schwärmen.



Tuttlinger Nordstadt hat wieder einen Nahversorger

Die Zeit ohne einen Nahversorger ist für die Bewohner der Nordstadt in Tuttlingen seit dem gestrigen Dienstag zumindest vorerst vorbei. Nachdem Ende Juli die Edeka-Gruppe ihren

Treff 3000 an der Balinger Straße geschlossen hat (wir berichteten mehrfach), hat Edeka nun einen Netto-Markt in den ehemaligen Treff-Räumen eröffnet. Zum Eröffnungstag strömten

die Menschen am Dienstag geradezu in den Einkaufsmarkt, zur Mittagszeit waren die zahlreichen Stellplätze auf dem Parkplatz jedenfalls vollständig belegt. (cg) FOTO: VALERIE GERARDS

Interview

„Die Stimme ist ein mächtiges Tool“

Stimmtrainerin Monika Hein spricht im Vortrag am Donnerstag auch über die leisen Töne

TUTTLINGEN - „Lautstark kann auch leise sein!“ Mit dieser Aussage kommt Stimmtrainerin Dr. Monika Hein am Donnerstag, 18. Oktober, im Rahmen der Schwäbisch Media-Reihe „Die Erfolgsmacher“ in die Angerhalle nach Möhringen. Redakteurin Ingeborg Wagner unterhielt sich im Vorfeld mit ihr über Artikulation und Sprechweise.

Ehrlich gesagt habe ich mir noch nie Gedanken gemacht, wie meine Stimme klingt. Warum sollte ich das tun?

Weil in der Stimme ungeahnte Möglichkeiten stecken, Situationen zu verändern. Zum Beispiel bei Konflikten. Meistens wird die Stimme dabei laut und druckvoll, die schnellste Variante ist, mit Druck zu kontern. Wenn ich mir aber Gedanken mache, sie anders klingen zu lassen und den Druck aus der Stimme nehme, dann bewirkt das eine Veränderung der Situation und oft auch des Konflikts. Zum anderen ist es auch ein Gesundheitsfaktor. Denn die Stimme ist ein diffiziles Instrument und auch störanfällig. Wird permanent mit zu viel Druck gesprochen, kann die Stimme krank werden, funktionell und organisch.

Wie kann ich mein Stimmbild verändern?

Generell habe ich ein stimmliches Mischpult entwickelt, das sieben Regler umfasst. So kann ich beispielsweise mit der Atmung arbe-



Stimmbildnerin Monika Hein kommt am Donnerstag zu einem Vortrag in die Angerhalle nach Möhringen. FOTO: PRIVAT/M. HEIN

ten. Wenn ich den Atem anders führe und bewusst in bestimmte Regionen atme, dann nehme ich automa-

tisch Druck aus der Stimme heraus. Das macht es angenehmer für andere und für mich selbst. Das ist Selbstmanagement. Zudem ist die Aussprache ein wichtiger Teil. Wenn ich viel vernuschle, dann hat es die Stimme schwer, volltönend zu klingen. Indem ich mir das bewusst mache, werde ich emotionaler und zugewandter.

Gibt es unterschiedliche Ansätze, ob ich am Telefon oder im direkten Gespräch besser ankommen will?

Ja, aber die Basis bleibt gleich. So macht es in beiden Konstellationen einen Unterschied, ob ich mich aufrecht hinsetze oder nicht, wo ich hin atme und wie entspannt ich bin. Am Telefon hat man kein Gegenüber, also muss man sich vorstellen, dass die Stimme ein Ziel hat, dass sie wirklich beim anderen ankommt. Indem ich mir zum Beispiel jetzt, bei unserem Telefonat, vorstelle, wie Sie dasitzen und tippen, wende ich mich zu Ihnen hin. Sonst werde ich unpräzise. Stimme braucht immer ein Ziel, eine Richtung.

Aber alle Stimmbildung nützt nichts, wenn der Inhalt flach ist - oder?

Ja, auch die Intention ist wichtig. Das ist das zweite Thema meines Vortrags, die Empathie. Wenn ich keine gute Absicht beim Sprechen habe oder keine guten Inhalte, dann mag eine Stimme zwar Eindruck machen, das Gegenüber merkt aber schnell,

dass nichts dahinter ist. Das Fundament des Sprechens ist entscheidend, das Wertesystem des Sprechers.

Was wollen Sie in Ihrem Vortrag am Donnerstag vor allem vermitteln?

Dass Stimme ein mächtiges Tool ist, um Situationen zu entscheiden. Sie ist wie ein Instrument, dessen wir uns nicht bewusst sind. Stimme hat ganz viel mit Intention und Empathie zu tun. Das schließt das Zuhören können und Pausen machen mit ein. Es gehört außerdem dazu, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse und die des anderen kennen. Wenn Stimme zum Selbstzweck wird, dann verliert man die Verbindung zum anderen. Dann wird sie im Grunde sinn- und ziellos.

Ticketverkauf

Tickets für den Vortrag von Monika Hein am Donnerstag, 18. Oktober, 19.30 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr), in der Angerhalle in Möhringen gibt es an der Abendkasse. Die Karten kosten 55 Euro, Abonnenten unserer Zeitung zahlen 49 Euro. Am Vortragsabend ist ein Büchertisch geboten. Getränke genießen Sie zu kleinen Preisen bei unserem Gastro-Team. (sz)

Service

Ärztliche Bereitschaft

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen, Allgemeinarzt und diverse Fachärzte, Telefon 116117 (kostenfrei, bundesweit einheitlich, ohne Vorwahl), Internet: www.116117info.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
Rathaus-Apotheke Tuttlingen, Rathausstr. 2, 07461/ 94680, Di. 8.30-Mi. 8.30 Uhr
Wurminger Apotheke, Untere Hauptstr. 38, 07461/ 6453, Mi. 8.30-Do. 8.30 Uhr

Bäder

Hallenbad Mühlheim, Schillerstr. 8, Sauna Damen: 13.30-21 Uhr, Familienbad: 15.30-18 Uhr, Allgemeinbad: 19-21 Uhr
TuWass Tuttlingen, Mühlenweg 1, Thermalbad 10-22 Uhr, Gemeinschaftsauna 10-22 Uhr

Büchereien

Bücherei St. Josef, Gutenbergstr. 4, 16-18 Uhr
Stadtbibliothek, Schulstr. 6, 10-13.30 Uhr, 14.30-18 Uhr

Dies & Das

Kukaffee, Begegnung bei einer Tasse Kaffee, Abteil 42, Bahnhofstr., 18-20 Uhr

Familie

Deutscher Kinderschutzbund: Offenes Elterncafé, für Eltern von Kindern von

null bis 3 Jahre, Austauschcafé, 07461/ 14115, Jugendkulturzentrum, Möhringer Str. 8, 9.30-11.30 Uhr

Fit & Aktiv

Boule, Boulekugeln stehen zur Verfügung, 07461/ 15104, Stadtgarten, Boule-Platz: 15 Uhr
Deutsches Sportabzeichen: Training und Abnahme, Schneeschuhverein, Interessierte willkommen, 07461/ 3840, Donaustadion, Jahnstr. 9, 18 Uhr
Nordic Walking, TG Tuttlingen, Anmeldung vor Ort möglich, Mattsteig - Parkplatz Hardt
SC04 Herzsportgruppe, für Menschen mit verringerter Herzbelastbarkeit, Gruppe I: 19 bis 20 Uhr, Gruppe II: 20-21 Uhr, Jahnturnhalle, Jahnstr. 7
Schneeschuhverein Tuttlingen, Skigymnastik, Albert-Schweitzer-Schule, Gießstr. 8, Turnhalle: 19.30 Uhr
Seniorenfitness, Schneeschuhverein, Schrotenschule, Bruderhofstr. 36, Sport-

halle: 15.45-17.25 Uhr
TG Bewegungstreff, bei Regen in der Stuttgarter Str. 13, kostenfrei, Sportanlagen Umläufe, beim Donaupark, Gingko-Terrasse: 10.30 Uhr
TG-Bewegungstreff, Fitness-Konzept angelehnt an die Fünf Esslinger, bei Regen in den Räumlichkeiten, Donaupark, Umläufe 1, Gingko-Terrasse: 10.30 Uhr
TSF-Walking mit XCO, Pizzeria Da Mimmo, Nelkenstr. 1, Parkplatz: 17 Uhr

Kinder & Jugend

Deutscher Kinderschutzbund: Crazy Kids, Spielenachmittag für Kinder von sechs bis zwölf Jahre, 07461/ 14115, Möhringer Str. 8, Jugendkulturzentrum: 15.30-17.30 Uhr

Lesungen / Vorträge

Wie die Digitalisierung unsere Arbeit und Gesellschaft verändert, Spenden erbeten, Kath. Gemeindehaus St. Josef,

Gutenbergstr. 4, 19.30 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, Zeppelinstr. 21, 18-22 Uhr
Zahnärztliche Notfallpraxis, 01803/ 22255520

Senioren

Cafeteria, Altenzentrum Bürgerheim, Luginsfeldweg 14, 14.30-17 Uhr
CaféNo, Elias-Schrenk-Haus, Brückenstr.

24, 14.30-17 Uhr
Durch Tanz beweglich bleiben, 07461/ 965498020, Haus der Senioren, Honbergstr. 10, 10.45 Uhr
Gehirntraining Volkshochschule, Haus der Senioren, Honbergstr. 10, 9 Uhr
Gymnastik DRK, Haus der Senioren, Honbergstr. 10, 9.30 Uhr
Handarbeitskreis, Altenzentrum St. Anna, Im Holderstöckle 3, Cafeteria: 15.30 Uhr
Pilates Volkshochschule, Haus der Senioren, Honbergstr. 10, 19.30 Uhr

Vereine

Chorgemeinschaft Tuttlingen, Probenabend, 19 Uhr gemischter Chor, 20.30 Uhr Projektchor Cantutti, Schillerschule, Königstr. 44

Welpengruppe, Verein der Hundefreunde, Beim Tierheim 3, 18 bis 19 Uhr

ALLE ANGABEN OHNE GEWÄHR