So wird beim ProKA-Torspielertag die Persönlichkeit trainiert

80 junge Sportler stärken in Neufra ihre eigene Gestaltungskraft

NEUFRA (red) - Beim ProKA- Beitrag der Mannschaft, dem Torspielertag am 8. September wurde den Torspielern im Zuge der Persönlichkeitsentwicklung vermittelt, wie sie ihre ganze Energie spüren und wirksam einsetzen können, und wie sie innerlich ausgeglichener ihren Weg gehen und dabei erfolgreicher mit anderen interagieren können.

Manuel Binninger, Experte für Persönlichkeitsentwicklung, erklärt: "Es geht darum, den Schlüssel zur eigenen Gestaltungskraft zu finden, um die PS auf dem Fußballplatz und auch neben dem Fußballplatz auf die Leistungssport, über persönli-Straße zu bringen und in Präsenz- und Resonanzkraft seinen

Verein und darüber hinaus zu einer lebenswerten Gesellschaft leisten zu können." Binninger erklärt, es gehe darum, zu sehen, was auf dem Weg zu diesen Zielen wirklich funktioniert. Es solle das Beste aus Ansätzen und Techniken verschiedenster Länder und Zeiten herausdestilliert werden. Ob Zen, Qigong oder Methoden des disziplinenübergreifenden Leistungssports. Dabei werde der Blick ganz pragmatisch darauf gerichtet, was erwiesenermaßen im Alltag wirkt, erprobt in Kontexten von ches Coaching bis zum Team-



Impuls für richtige Mentales fördern Ernährung

Sensibilisierung für gesundes Essen

team für Persönlichkeitsentwicklung, ist es wichtig, den jugendlichen Torspielern der Pro-KA Wissen zur richtigen Ernährung zu vermitteln. Sie sagt: "Es ist mir eine Herzensangelegenheit, einen Impuls im Bereich gesundes Essverhalten mitgeben zu können. Das Fundament und das Kapital eines Leistungssportlers ist sein Körper, die Leistungsfähigkeit dessen ist essenziell für den Erfolg."

Um die Wichtigkeit dieses

NEUFRA (red) - Für Manuela Themas den jungen Sportlern Deutsch, Mitglied im Experten- näherzubringen und ihnen das Bewusstsein und die Achtsamkeit zu geben, bedarf es laut Deutsch einer Sensibilisierung mit dem Umgang auf der einen Seite mit dem Essen, und auf der anderen Seite mit dem Einkaufsverhalten

Deutsch erklärt: "Durch eine gemeinsame interaktive Gestaltung haben wir uns dem Thema "Fastfood" im Verständnis der verschiedenen Arten und der Wirkung sowie alternativen Lebensmittel gewidmet."

Positive Emotionen werden gestärkt

NEUFRA (red) - Im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung wurde unter anderem auf das Thema Emotionen eingegangen. Diese entstehen automatisch und ganz unbewusst bei jedem Spieler und sind neben Technik und Talent auch mitentscheidend für die Leistung auf dem Platz. Eine positive Aktion, wie zum Beispiel eine tolle Parade, führt zu positiven Gedanken und diese führen zu positiven Emotionen wie beispielsweise Freude. Das Ergebnis daraus ist dann, dass der Torspieler dadurch mehr Selbstvertrauen für die nächste Aktion hat.

In der Übung am Torspielertag konnten die Spieler auf einfache und spielerische Weise den Zusammenhang zwischen Emotionen und Leistungsabruf erfahren und erkennen, in welchen unterschiedlichen Situationen im Spiel die verschiedenen Emotionen vorkommen. Positive Emotionen wie Mut, Spaß, Lust, Freude führen zur Leistungssteigerung und Selbstvertrauen. Negative Emotionen wie Angst, Nervosität, Unsicherheit führen zu einer Leistungsverschlechterung. Im nächsten Schritt werden die Emotionen in positive Leistung umgewandelt und aus Unsicherheit zum Beispiel Mut gemacht, um so sein komplettes Potenzial abzurufen und zeigen zu können.



Der lustige Serienkiller

Buchautor Andreas Gruber kommt nach Ravensburg

Er mordet seit Jahren, unzähliins Gefängnis muss er dafür aber nicht. Im Gegenteil: Er erhält sogar noch Preise für seine Werke. Der Autor Andreas Gruber aus Niederösterreich befasst sich in seinen Thrillern mit den Abgründen der Menschen. Am Dienstag, 1. Oktober, liest er im RavensBuch in Ravensburg um 20 Uhr aus seinem neuesten Roman "Todesmal".

VON LARISSA RUSCHE

■ In Ihren Romanen beschäftigen Sie sich mit den düsteren Seiten der Menschen - woher kommt diese Faszination für die Abgründe der menschlichen Psyche?

Bei all diesen schrecklichen und unvorstellbaren Dingen, die in der Welt passieren, kann ich oft nur verwundert und gleichzeitig schockiert den Kopf schütteln und mich fragen: Warum? Wie kann so etwas passieren?

Ich will dieses Unverständli**ge Opfer gehen auf sein Konto** che verstehen und begreifen. Ich suche nach Gründen, warum das in dieser Welt passiert. Oft liegt die Antwort in Rache, Neid, Missgunst, einem Zwang oder einer psychischen Krankheit. Das zu ergründen, fasziniert mich.

■ Woher kommen die **Ideen für Ihre Romane?**

Während ich an einem Buch arbeite, sammle ich bereits für den nächsten bzw. übernächten Thriller Material in jeglicher Form. Ich habe eine Ideensammlungs-Datei, in der ich graben kann, bespreche das Rohgerüst der Handlung mit meinen Testlesern, entwickle Handlung und Thema des nächsten Buches und lasse es langsam reifen. Denn schließlich möchte ich sogar die Hardcore-Fans, die alles von mir kennen, immer wieder von neuem überraschen, was da auf sie zukommt.

Für Ihre Romane steigen Sie in dunkle Gedankenwelten ab – wie würden Sie

sich aber abseits der Buchwelten beschreiben?

Ich bin ein lustiger Kerl, der gern Späße macht und sich selbst veralbert. Wer meine Facebook-Seite kennt, der weiß, dass ich mich selbst nicht sehr ernst nehme. In den Vorworten meiner siebenbändigen Kurzgeschichten Werkausgabe im Luzifer Verlag nehme ich mich selbst auf die Schaufel. Trotzdem schreibe ich harte und blutrünstige Thriller. Ist vielleicht paradox, aber so ist es.

Können Sie uns einen kleinen Ausblick auf den Inhalt von "Todesmal" geben in drei knappen, präzisen Sätzen, wie es Sneijder formulieren würde.

Todesmal ist eine Tour-de-Force durch Deutschland, Österreich, die Niederlande und die Schweiz. Erstmals ermittelt Sneijder im Team, das er nach seinen Regeln aufbaut. Es ist mein bisher komplexester Fall auf 592 Seiten. Und außerdem ... ach, Mist, das wäre schon der vierte Satz ... na, egal!

Sonderveröffentlichung



<u>SCHUSSENRIEDER OKTOBERFEST</u>

6 Ballonfahrten gratis am Sonntag

BAD SCHUSSENRIED -Beim SCHUSSENRIEDER Oktoberfest steigt am Sonntag, 6. Oktober ein Heißluftballon Getränkeherstellers "Krumbach" in den Himmel. Los geht's auf dem Fußballplatz neben dem Festzelt. Die SCHUSSENRIEDER Brauerei Ott und der Südfinder verloren 3x2 Fahrten. Wer gewin-

nen will, schreibt eine E-Mail mit dem Stichwort "Heißluftballon" an gewinnen.rv@suedfinder.de Es entscheidet das Los. Die Fahrten finden nur bei gutem Wetter statt. Falls eine Fahrt wetterbedingt ausfällt, erhalten die Gewinner einen Gutschein für eine Fahrt zu einem anderen Foto: oh

Großer Gottesdienst im Festzelt

Viel Programm am 6.10.: Freier Eintritt im Bierkrugmuseum - Brauereiführungen

Beim SCHUSSENRIEDER Oktoberfest vom 2.-6. Oktober wird auch am abschließenden Sonntag viel Programm geboten. Dabei gehört der ökumenische Gottesdienst am Sonntagmorgen zu den Höhepunk-

VON ROBIN HALLE

BAD SCHUSSENRIED - Der Gottesdienst findet von 10.45 -11.45 Uhr im Festzelt statt. Be-

Am Sonntag, 6. Oktober findet im Festzelt

ein ökumenischer Gottesdienst statt.

pressivo" aus Riedlingen und dem Posaunenchor aus Aulendorf. "Der Gottesdienst ist sehr bewegend", sagt Brauereichef Michael Ott. Anschließend gibt es Ochs am Spieß.

Ab 12 Uhr startet der Tag der offenen Brauerei. Die Besucher erleben u.a. live, wie die Flaschen in der SCHUSSENRIEDER Brauerei Ott abgefüllt werden. Im Anschluss können verschiedene Biere verköstigt werden.

gleitet wird er vom Chor "Es- Der Eintritt ist frei. Wer möch- zur Gratisverkostung auf. te, kann am Sonntag auch das Bierkrugmuseum besichtigen. Brauerei Ott rechnet mit mehr Auch hier ist der Eintritt frei. Für die kleinen

Besucher ebenfalls einiges geboten: Es gibt Kinderpro-

nen sich die Haare flechten lassen. Der Getränkehersteller "Krumbach" baut eine Saftbar

als 30 000 Besuchern an allen Festtagen. Das Festzelt öffnet **Veranstalter erwartet** erstmals am Mitt-30 000 Besucher woch, 2. Oktober

um 17 Uhr. Zum gramm, Kinderschminken, ein Auftakt sorgt die Partyband Glücksrad und die Kinder kön- "VIP'S" für Stimmung. Das ganze Programm: www.schussenrieder.de



Ein weiterer Programmpunkt: Nach einer Brauereiführung dürfen die Teilnehmer mehrere Biersorten verköstigen.



Madlen Aumann ist "Miss Fuhrmannstag 2019".

Madlen Aumann ist die neue "Miss"

Madlen Aumann aus Bad Wurzach/Hauerz grüßt beim SCHUSSENRIEDER Oktoberfest als neue "Miss Fuhrmannstag". Sie wird gemeinsam mit Brauereichef Michael Ott am 2. Oktober das erste Faß Bier anstechen. "Dafür verzichte ich sogar auf eine Geburtstagsfeier", sagt Madlen lachend.

BAD SCHUSSENRIED -Madlen Aumann ist beim traditionellen Fuhrmannstag 13 Jahre in der Kutsche ihres Bruders mitgefahren. Am 3. Oktober sitzt sie als zweite "Miss Fuhrmannstag" in der Kutsche des Südfinders. Im Anschluss an den Festzug ehrt Madlen verdiente Fuhrleute.