

## Tipps des Tages

### Gelassen und gesund: Vortrag in Böblingen

Gabriela Häring aus Böblingen ist Persönlichkeitscoach. Ihr Ziel: die Menschen in ein glückliches, gelassenes und gesundes Leben zu begleiten. Im Rahmen der Gesundheits- und Sportwochen spricht sie heute ab 19 Uhr im **Paladium der SV Böblingen** im Silberweg darüber, warum ein Perspektivenwechsel Auswirkungen auf das Leben und die Gesundheit hat – und wie es gelingt, festgefahrene Einstellungen zu ändern. – weg –/Bild: z



## Wir freuen uns mit ...

Monika Becker (links) von Thamar, der vom Verein „Frauen helfen Frauen“ getragenen Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt, und Ulrike Kopp (zweite von links) von der **Sindelfinger Aktion** Nachbarn in Not haben insgesamt 4200 Euro von den Organisatoren der 32. Sindelfinger **Weihnachtsaktion**, **Thomas Schlüter** und **Brigitte Pflieger** (ganz rechts), als Spende aus dem Erlös des Konzertes bekommen. – peb – / Bild: P. Bausch



... den beiden Vereinen Thamar und Nachbarn in Not

## Renningen: 90. Geburtstag Zupackende Art

Von unserem Mitarbeiter Daniel Krauter

### Heute feiert Michael Schindler aus Renningen seinen 90. Geburtstag. Der Jubilar blickt dabei auf ein bewegtes Leben zurück.

Aller Anfang ist schwer, als der Heimatflüchtling 1946 in seine neue Heimat nach Württemberg kommt. Aber wie es seine zupackende Art ist, ergriff der aus dem jugoslawischen Banat stammende Jubilar schnell die Initiative, um voranzukommen. Bald errichtete er aus dem Krieg Schwergeschädigte das erste Neubürgerhaus in Renningen. Das Mehrfamilienhaus bewohnt der Jubilar mit seiner Frau Charlotte noch heute.

Als Jugendlicher war der Jubilar im Fußball und Handball aktiv. Dies war nach der schweren Kriegsverletzung in der neuen Heimat nicht mehr möglich und so verschrieb sich Michael Schindler (Bild: Krauter), der seit 1946 Mitglied bei der Sportverei-



gung Renningen ist, voll und ganz der Funktionärstätigkeit. Über zehn Jahre lang war der gebürtige Franzose Referent für Öffentlichkeitsarbeit im Sportkreis Böblingen. Ein Jahrzehnt zeichnete er zudem als Delegierter bei den Landessporttagen verantwortlich und gehörte dem Verwaltungsausschuss an. Bei den Heimatvertriebenen war der Verwaltungsangestellte über zwölf Jahre hinweg als Vorsitzender für die Wohnungssuche mitverantwortlich und half bei Behörden-gängen. „Mir haben diese Tätigkeiten immer sehr viel Freude bereitet und ich stand stets gerne beratend zur Seite“, so Michael Schindler.

Mit täglichem Hanteltraining hält sich der Vater dreier Kinder und vierfache Großvater auch heute noch körperlich fit. Dabei hielt sich der 90-Jährige stets an seinen Leitspruch: „Man kann nur etwas bewegen, wenn man selber etwas macht“.

## Böblingen: Motivationsvortrag „Sieben Schritte zum Erfolg“ zum Auftakt der Gesundheitswoche

# Weiche für einen glücklichen Tag

Von unserem Mitarbeiter Matthias Staber

### Mit dem Vortrag „Sieben Schritte zum Erfolg – oder wie überleben wir bei so viel Gesundheit“ hat der Motivations-Comedian Johannes Warth im Erlebnispark Sensapolis die sechsten Böblingen und Sindelfinger Gesundheits- und Sportwochen eingeleitet. Oberbürgermeister Wolfgang Lütznert forderte „Anstrengung und Verzicht“ für die Gesundheit.

Denn Gesundheit sei nichts Selbstverständliches, wie Lütznert in seiner Auftaktrede für die Gesundheitswochen ausführt, die bis zum 3. April Böblingen und Sindelfingen mit zahlreichen Veranstaltungen und Angeboten in einen „Marktplatz der Gesundheit“ verwandeln sollen. Vielmehr müsse sich regelmäßig bewegen und vernünftig ernähren, wer gesund bleiben wolle, so Lütznert, selbst bekennender Jogger.

Die Sorgen ansässiger Ärzte über die Ansiedlung des neuen Gesundheitszentrums auf dem Flugfeld nehme er ernst, so Lütznert. Doch Böblingen müsse seine medizinische Infrastruktur ausbauen, um konkurrenzfähig zu bleiben: „Weil die Konkurrenz im Gesundheitssektor groß ist, müssen wir neue Trends aufnehmen.“ Nur so könnten Kunden gehalten und attraktive Arbeitsplätze für Ärzte geschaffen werden.

### Kernthesen

Die innere Einstellung, geglättete Kommunikation, die eigene Gesundheit und der persönliche Erfolg hängen eng zusammen: Diese Kernthese mit humoristischen Mitteln zu verkaufen ist die Grundidee des Vortrags „Sieben Schritte zum Erfolg“ des Motivationstrainers mit Schauspielstudium Johannes Warth.

„Du bist das Beste, was den Menschen heute begegnen kann“: Wer mit diesem Satz vor dem Badezimmerspiegel in den Tag startet, hat nach Johannes Warth die Weiche für einen glücklichen Tag gelegt. Alles



Motivations-Comedian Johannes Warth eröffnete die sechsten Sindelfinger und Böblingen Gesundheitswochen. Bild: Staber

andere wäre „eine absichtliche Zumutung“ für die Mitmenschen. Dennoch ist Authentizität wichtig: „Menschen, die sich und anderen ständig etwas vormachen, leiden und werden krank.“

### Glückliche Ehe

Diese Thesen stehen nur scheinbar im Widerspruch: Denn folgt man Johannes Warth, hat es nichts mit Verstellung zu tun, wenn man sich innerlich positiv einstellt. Dies gilt auch für Gemütszustände wie Verliebtheit: „Das kann man jeden Tag neu einstellen“, lautet Warths Tipp für eine glückliche Ehe, die nicht am Alltag scheitert.

Wer sich selbst immer wieder neu positiv einstellt und diese Grundhaltung seinen Mitmenschen vermittelt, hat nach Johannes Warth nicht nur größeren Erfolg im Beruf. Sondern arbeitet auch an der eigenen Gesundheit: „Unsere Gesundheit ist in vielen Fällen die Ernte von dem, was wir gesät haben.“

### Sieben Schritte

In sieben Schritten fasst Warth seine Erfolgs- und Gesundheitsformel zusammen: Authentizität. Geradlinige Kommunikation: „Bei gelungener Kommunikation sind Sender und Empfänger aufeinander eingestellt.“ Und: Vordenken statt nachdenken sei beim Kommunizieren angesagt, denn „einmal Gesagtes ist nur schwer wieder zurückzunehmen“. Die Ziele im Blick haben: „Wer keine Ziele hat, irrt umher, das ist wissenschaftlich erwiesen“, so Warth. Und: „Wir müssen die Ziele im Blick haben, nicht nur die Richtung.“

Weitere Schritte auf Warths Erfolgsweg sind „frolockend bleiben“, „Vorbild sein“ und das Bilden einer funktionierenden Gemeinschaft mit Vertrauen. Wer alles beherzigt, wofür „es nie zu spät“ sei, darf sich Warths ultimative Motivationsformel auf die Fahne schreiben: „Die Menschen, die mit Ihnen zu tun haben, dürfen ruhig von Ihnen begeistert sein.“

Die sechsten Böblingen und Gesundheits- und Sportwochen im Internet: [www.gesundheitsundsportwoche.de](http://www.gesundheitsundsportwoche.de)

## Kurz notiert

### Donnerstag

#### Theater-Tag

**Böblingen** – Am 24. März findet in der Erich-Kästner-Grundschule ein Theater-Tag statt. Um 10.30 Uhr ist eine Aufführung für Kinder und um 17 Uhr für Kinder und Eltern. Drei zweite Klassen haben je eine Geschichte mit Unterstützung des Irrlichttheaters Stuttgart in Szene gesetzt.

#### Restmüll-Heizkraftwerk

**Böblingen** – Am 24. März besteht um 16 Uhr die Möglichkeit, eine Führung durch das Restmüllheizkraftwerk zu machen. Anmeldung unter Telefon 0 70 31 / 2 11 80.

## Anzeige

Sparkassen-Finanzgruppe

### Wie viel Sparpotenzial steckt in Ihrem Eigenheim?

Jetzt modernisieren. Mit der Sparkassen-Baufinanzierung.

**ENERGIE CLEVER NUTZEN**  
Sparen & Klima schützen!

Werden Sie **Energiesparer 2011**  
Mitmachen und gewinnen unter [www.sparkasse.de/c2](http://www.sparkasse.de/c2)  
Eine Teilnahme fördert nachhaltige Projekte.  
Eine Kernteamer Baden-Württemberg mit dem Missionar für Umwelt, Naturschutz und Verkehr

**LBS**  
Baden-Württemberg

## Sindelfingen: Vogel- und Naturschutzzentrum bietet Stelle für ein Freiwilliges Ökologisches Jahr

# Aus der Schule in den Naturschutz

Von unseren Mitarbeiterinnen Veronika Kolb und Sina Rapp

### Das Vogel- und Naturschutzzentrum Sindelfingen und der Regiebetrieb Stadtgrün bieten ab 1. September wieder Möglichkeiten für ein Freiwilliges Ökologisches Jahr.

Der Zivildienst ist Geschichte, doch es gibt es immer noch Möglichkeiten, nach dem Schulabschluss ein Jahr lang etwas für das Gemeinwohl zu tun. Eine davon ist das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ). Es entspricht dem Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ), nur eben im Umweltbereich.

Das Jahr dient zur Berufsorientierung und dem Kennen lernen neuer Arbeitsbereiche in der Natur. FÖJ-Plätze bieten Zeltlager, Bauernhöfe, Umweltschutzzentren und Tierheime.

### Umgang mit Kindern

So bietet auch das Vogel- und Naturschutzzentrum (VIZ) am Sindelfinger Freibad eine FÖJ-Stelle an. „Man sollte Spaß am Umgang mit Kindern, Interesse an der Mitarbeit im organisatorischen Alltag des Zentrums und an der Natur sowie Zuverlässigkeit mitbringen. Sehr gut wäre ein Führerschein“, sagt die Naturpädagogin und Biologin Birgit Glatzle vom VIZ.

### Positive Erfahrungen

Julian Freier absolviert derzeit sein FÖJ am VIZ und macht positive Erfahrungen: „Das FÖJ bringt mir Einblicke in die Umweltbildung und die heimische Kultur, außerdem bekomme ich pädagogische Erfahrungen und fachliches Wissen vermittelt.“ Zu seinen Aufgaben gehören unter anderem die Leitung von Schüler- und Kindergruppen sowie Kinderferienprogrammen oder das Organisieren von den offenen Sonntagen, die jeweils kostenfrei am ersten Sonntag des Monats im VIZ stattfinden.

Das FÖJ 2011/2012 beginnt am 1. September. Interessierte Jugendliche und Erwachsene von 16 bis 27 Jahren melden sich am Bestem direkt im VIZ oder bei Birgit Glatzle. In Sindelfingen stehen zwei weitere FÖJ-Stellen beim Regiebetrieb Stadtgrün zur Verfügung, wo man sich dem Naturschutz und der Landschaftspflege widmet.

Kontakt Daten und weitere Informationen: Vogel- und Naturschutzzentrum Sindelfingen, Telefon 0 70 31 / 87 67 97, Fax 0 70 31 / 87 97 98 oder [viz@sindelfingen.de](mailto:viz@sindelfingen.de) per E-Mail. Unter [www.viz-sifi.de](http://www.viz-sifi.de) im Internet. Eine Übersicht der Anbieter von FÖJ-Stellen gibt es bei der Landeszentrale für politische Bildung unter [www.foej-bw.de](http://www.foej-bw.de) im Internet.



## Sindelfingen: Angelsportverein zieht positive Jahresbilanz

# 7341 Arbeitsstunden geleistet

Der Angelsportverein Sindelfingen (ASV) hat 2010 bei zahlreichen Gewässer- und Bachputzungen an den Sindelfinger Seen und Bächen, bei Veranstaltungen sowie bei der Pflege des Maichinger Sees unter Anleitung der Gewässerwarte Helmut Rieger und Jürgen Schairer 7341 Arbeitsstunden geleistet. Der ASV feiert in diesem Jahr sein 50-jähriges Bestehen (die SZ/BZ berichtete) und freut sich schon auf das bevorstehende 25-jährige Jubiläum der Partnerschaft mit den französischen Freunden aus Schiltigheim. Wiedergewählt wurden bei der Jahreshauptversammlung der Vorsitzende Roland Narr, Kassier Franz Stiebler, Gewässerwart Helmut Rieger, Vergnügungswart Gerhard Hollenweger, Jugendleiter Thommy Leidemann, Arbeitsdienstleiter Vlasdas Bulevic, Pressewart Ralf Gompper, die

Beisitzer Paul Narr und Jochen Majer sowie die Kassenprüfer Thomas Isensee und Jürgen Stauch. Neu im Vorstand ist Bettina Narr als Jugendleiterin. Für 15-jährige Mitgliedschaft wurden geehrt: Thomas Bertalan, Daniel Dengler, Josef Dietrich, Herbert Henning, Harold Hofmann, Günther Kaufmann, Andreas Rothfuss, Helmut Schneider und Markus Walz. Seit 25 Jahren gehören Martin Borosch, Jürgen Faißt, Gertrud Feuersänger, Wilfried Höger, Thorsten Knopke, Helmut Lasslop, Klaus Leonhard, Helga Marx, Jürgen Moschinski, Dieter Nagel, Wolfgang Pankratz, Erich Prislant und Katharina Stiebler dem ASV an. Fritz Ascherl und Erwin Vögtlin sind seit 40 Jahren Mitglied, Eberhard Hirt, Herbert Hudelmaier und Helmut Schmidt gar seit 50 Jahren.

– z –/Bild: Stampe



Julian Freier absolviert im Sindelfinger Vogel- und Naturschutzzentrum unter Anleitung von Birgit Glatzle ein Freiwilliges Ökologisches Jahr. Bild: Rapp