

## Kurz berichtet

## Badmintonspiele in der Halle des Kreisgymnasiums

RIEDLINGEN (sz) - Da am Wochenende ein Fußballturnier in der Real-Schulhalle stattfindet, werden die Partien des Badmintonvereins Riedlingen am Samstag, 23. Februar, in die Halle des Kreisgymnasiums verlegt. Die erste Partie gegen Alts-Hausen beginnt um 14 Uhr.

## Brock-Terzett im Wilflinger Bürgersaal

WILFLINGEN (sz) - Die Ortsgruppe Wilflingen des Schwäbischen Albvereins lädt am Samstag, 23. Februar, um 20 Uhr im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Mundart und Musik“ zu einem Abend mit dem Trio Brock-Terzett in den Bürgersaal in Wilflingen ein. Mit schwäbischen Liedern, durch witzige Sprech-einlagen gespickt, bringen sie die Eigenheiten und Gewohnheiten der Schwaben humorvoll auf den Punkt.

## Polizeibericht

## Chilischoten sind Auslöser

HERBERTINGEN (sz) - In einem Mehrfamilienhaus im Röttenweg ist es am Mittwoch, gegen 23 Uhr, zu einem größeren Feuerwehreinsatz gekommen. Ein Bewohner hatte über Notruf die Polizei verständigt, dass es im Treppenhaus nach Rauch oder Ähnlichem rieche. Sofort alarmierten die Polizisten die Feuerwehr, die mit mehreren Einsatzfahrzeugen ausrückten. Tatsächlich war im Treppenhaus ein beißender Geruch wahrnehmbar. Sicherheits-halber wurden die acht Wohnungen evakuiert. Die 22 Bewohner kamen solange im Wartesaal des daneben befindlichen Bahnhofgebäudes unter. Die weitere Suche nach der Ursache ergab dann, dass von einer der evakuierten Familien Chilischoten in der Mikrowelle getrocknet wurden.



Begeisterte Schüler drängten sich am Ende um ein Autogramm von Motivationstrainer Steffen Kirchner.

SZ-FOTO: HEINZ THUMM

## Steffen Kirchner motiviert Schüler

Mentalcoach bietet den Schülern eine gelungene Mischung aus Spaß und Ideen

Von Heinz Thumm

ZWIEFALTEN - Bereits zum vierten Mal motivierte Steffen Kirchner die Schüler der Münsterschule Zwielfalten in einer erfolgreichen Vortrags- und Lernstunde. Der Motivations-trainer, Impulsgeber, Spitzensportler und vieles mehr präsentierte den Schülern der Klassen 5 bis 7, einigen Lehrern und Eltern eine gelungene Mischung aus Spannung, Spaß, Ideen, Praxisbeispielen und Rezepten.

Bei einem eigenen Vorstellungsvideo von Steffen Kirchner sprang sofort der Funke auf die Zuhörer über. „Du kannst mehr als Du glaubst, wenn Du verstehst, wer Du bist!“ war sein Leitsatz mit dem er die Kinder fesselte. In einem laufenden Wechsel von Vortragsteilen, Regeln, Beispielen

gelang es ihm unter enger Einbeziehung der Schüler wichtige Lernpunkte für alle herauszuarbeiten.

Dabei ging es zuerst um sehr persönliche Bereiche wie zum Beispiel: Auftreten und Freundlichkeit. Mit dem Satz „das Leben ist ein Spiegel“ erklärte er den Schülern die Notwendigkeit von inneren und äußeren Veränderungen. „Entscheidend ist, wie gut Du sein willst!“ rief er ihnen zu und ergänzte: „Entscheidend für Deinen Erfolg ist nicht das, was Du könntest, sondern nur das, was Du zeigst!“.

Kirchner forderte von allen eine Konzentration auf das Wesentliche und verwies darauf, dass keine Ablenkung zugelassen werden kann. Ziele müssen aufgeschrieben werden, müssen motivierend sein, sollen hoch - aber erreichbar und müssen

messbar sein. Ziele können auch Probleme hervorrufen, dann gilt: „Schau nicht auf das Hindernis, sondern auf die Lösung!“

In einem praktischen Beispiel sollten Schüler im Vorbeigehen einen Golfball mit dem Mittelfinger von einer Flasche schnippen. Trotz großer Konzentration verpassten alle den Ball. In der Nachbearbeitung wurde zunächst die Angst, dass die Flasche herunterfällt als Grund angegeben. Tatsächlich wurde aber durch die Hand im entscheidenden Moment immer das Ziel verdeckt. Ein eindrucksvolles Beispiel dafür: „Wenn Du Dein Ziel aus den Augen verlierst, kannst Du kein Ziel erreichen!“.

Als dann die Schüler Christian und Moritz im nächsten Beispiel

deutlich mehr Liegestützen fertig brachten als sie selbst gemeint hatten, freuten sie sich, dass sie das eigene Ziel weit übertroffen hatten. Sie lernten dabei gleichzeitig als Erfolgsrezept: „Große Ziele erreichst Du nur dann wenn Du jeden Tag etwas dafür tust (mindestens 20 Minuten)“.

Unter den Schülern herrschte zwei Stunden lang ein tolles Miteinander, gespickt mit vielen Aktivitäten. Steffen Kirchner forderte die Schüler auf, ihren Nebensitzern und Freunden ein sichtbares Zeichen der Freude und der guten Stimmung zu geben und was geschah: Die Mädchen umarmten sich, die Jungen klatschten sich ab, andere drückten und schubsten sich und alle waren sich einig - der aufgezeigte Weg bringt alle an ein gutes Ziel!

## Weinrauch-Chor bereitet fünftes Konzert vor

ZWIEFALTEN (sz) - Die konkrete Vorbereitung des fünften Weinrauch-Konzerts beginnt mit der ersten Probe am 2. März. Auch dieses Konzert wird wieder etwas ganz Besonderes: nach der Aufführung in Zwielfalten am 24. Mai 2014 wird es eine Woche später am 31. Mai in Tschechien in der ehemaligen Klosterkirche in Kladrau bei Pilsen wiederholt.

Die Teilnehmer kommen aus drei Nationen: die Sänger und Solisten aus Deutschland und Frankreich, die Instrumentalisten von der Musikhochschule in Pilsen. Es handelt sich somit um ein Unternehmen von wahrhaft europäischer Dimension.

Am Samstag, 2. März, treffen sich die Chorsänger um 9.30 Uhr im Konventbau des ZfP Zwielfalten. Morgens geht die Probe bis 12 Uhr. Nach dem Mittagessen geht es ab 13 Uhr bis gegen 16 Uhr weiter.

Bisherige Mitglieder des Weinrauch-Chores sind zur Teilnahme aufgerufen. Wer neu dazu stoßen will, sollte über sichere Notenkenntnisse verfügen. Außerdem sollte sicher gestellt sein, dass die Proben zuverlässig besucht werden können. Die Teilnahme an der Generalprobe am 23. Mai 2014 ist Pflicht.

Die Probetermine bis zu den Sommerferien wurden folgendermaßen festgelegt: 2. März, 13. April, 4. Mai, 15. Juni und entweder 20. oder 27. Juli.

## Kurz berichtet

## Lobpreisgottesdienst

OBERMARCHTAL (sz) - Ein Lobpreis- und Segnungsgottesdienst findet in der Dorfkirche St. Urban in Obermarchtal am heutigen Freitag, 22. Februar, um 19 Uhr, statt.

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

## ZUSAMMENGENIESSSEN

KOCHEN · LEBEN · WOHLFÜHLEN



**Frühlingshafte Angebote**

**Coeur de Paille** 45% Fett i. Tr.  
Wälder Verte  
Französischer Weichkäse mit zartem Schmelz und milder Säure.  
100g **2,69€**

**Ziegenrolle** 45% Fett i. Tr.  
Naturlich vom Höchsten  
Aus feinstem Demeter Ziegenkäse.  
Natur mit Weichschimmel  
130g **2,99€** (100g - 2,30€)

**ECHT BIO MARKT**  
Kastanienallee 2  
88499 Riedlingen  
07371.9361970  
paul\_bio@gmx.de

Öffnungszeiten  
Mo-Do 8.30-12.30 u. 14.30 - 19 Uhr  
Fr 8.30 - 19 Uhr  
Sa 8.30 - 14 Uhr

## Regional und Bio tut gut

Wer wissen will, wo sein Fleisch herkommt, sollte auf Produkte aus der Region zurückgreifen



Regionale Produkte sind im ECHT BIO Markt gekennzeichnet.

RIEDLINGEN (red) - In Zeiten von Lebensmittelskandalen wie jüngst in Fertiggerichten lohnt, es sich auf bewährtes zurück zu greifen. Am Besten bieten sich dafür Bio-Lebensmittel aus der Region vor der eigenen Haustüre an. „Wir bekommen unser Bio-Fleisch zum Beispiel vom Geflügelhof Stauß aus Ertingen - also super regional, frisch und transparent“, sagt Verena Paul vom ECHT BIO Markt in Riedlingen.

Seit dem Pferdefleischskandal spüre man verstärkt, dass die Verbraucher auf Bio-Produkte aus der Region zurückgreifen, berichtet Verena Paul. Da weiß man eben was man auf

dem Tisch hat und wenn es dann auch noch biologisch korrekt erzeugt ist, schmeckt es meistens sogar noch besser.

Ihr sei jedoch wichtig, dass der Verbraucher bei allen Vergleichen mit konventioneller Ware nicht nur Geschmack und Preis betrachte, sondern auch, dass man mit regionalen Bio-Produkten viel für die Gesellschaft und die Umwelt tut. Extra für diese Produkte hat das Team des ECHT BIO Markts einen Stand im Geschäft entwickelt, der mit Infos über die Erzeuger und einer Landkarte darauf hinweist, welche Produkte aus der direkten Umgebung kommen.

## Suppe von der Pastinake

Mit Rote-Bete-Schaum richtig lecker

EHESTETTEN (red) - Jetzt wo die Tage noch kurz sind und der Frühling ein bisschen auf sich warten lässt, empfiehlt BIO-Spitzkoch Simon Tress eine leckere Cremesuppe von der Pastinake mit Rote-Bete-Schaum.

Für eine leckere Suppe dieser Art benötigt der Koch 200 Gramm Pastinake, 50 Gramm Butter, 600 Milliliter Milch und etwas Salz. „Die Pastinake muss geschält und in kleine Stücke geschnitten werden. Die Butter sollte in einem Topf erhitzt werden, bis sie schaumig wird“, erklärt Tress. Nun die Pastinakenwürfel hinzuge-

ben und leicht anrösten, mit der Milch ablöschen und so

lange köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind. Zum Schluss mit dem Pürierstab alles fein mixen und nach Belieben mit Salz abschmecken.

Für den Rote-Bete-Schaum nimmt Tress 200 Milliliter Rote-Bete-Saft und rund 25 Gramm Butter. Den Rote-Bete-Saft in einem Topf erhitzen, die Butter (erst kurz vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank holen) in kleine Würfel schneiden und kurz vor dem Servieren mit dem Pürierstab in den Saft einarbeiten und ihn schaumig mixen. Anschließend den Schaum auf die Cremesuppe geben. Fertig!



## Der Frühling hält Einzug

Zum Osterfest halten Schauts B'sonderes bereit

ANDELFINGEN (red) - Zeit für das B'sondere bieten jetzt, wo der Frühling mit großen Schritten naht, „Schauts - Zeit für das B'sondere“ in Andelfingen. Mit Bärlauch-Nudeln oder Bärlauchpesto wird es richtig lecker in der heimischen Küche. Dazu gibt es spezielle Essige und Öle wie Kirschsalmesig, Feigenessig, Zitronenöl, Bruschettaöl und natürlich vieles mehr.

Und auch an Ostern ist im Hause Schaut bereits gedacht:



Handgemachte Schoko-Osterhasen gehören jetzt zum Sortiment.

handgemachte Schoko-Champagner-Hasen, Schokolade, frische bunte Eier und Frühlings-sowie Osterdeko finden sich. Auch das passende Präsent wie beispielsweise ein Geschenk-korb oder ein Gutschein gibt es für die Liebsten: In der familiengeführten Manufaktur kann jeder fern von hektik frische Frühlings-Atmosphäre genießen. Dabei den Stress und den Alltag einfach mal vergessen und unbeschwert in die neue Jahreszeit starten.

Unsere Nudeln sind was B'sonderes



Denn wir fertigen sie in unserer Nudelmanufaktur von Hand. Und das bleibt auch so.  
SCHAUT - ZEIT FÜR DAS B'SONDERE [www.schauts.de](http://www.schauts.de)