

Zum dritten Mal werden die Towerstars Meister. Foto: Kim Enderle



Ravensburger Towerstars feiern den Meistertitel

Torhüter Jonas Langmann: „Es ist unbeschreiblich“

Mit einem 4:1 Seriensieg im Finale gegen den EC Bad Nauheim sicherten sich die Towerstars auf eigenem Eis die Meisterschaft in der DEL2. Danach wurde ausgiebig gefeiert.

VON FRANK ENDERLE

RAVENSBURG - Wenn im August vergangenen Jahres beim Start in die Vorbereitung jemand die Towerstars mit dem Meistertitel in Verbindung gebracht hätte, wäre die Reaktion wohl ein ungläubiges Kopfschütteln gewesen. Doch wieder einmal zeigte sich, dass der Sport seine eigenen Gesetze schreibt und absoluter Wille sowie Leidenschaft in der entscheidenden Phase der Saison über allem stehen. „Es ist unbeschreiblich“, sagte Towerstars Torhüter Jonas Langmann nach dem entscheidenden Spiel und auch Kapitän Sam Herr konnte es kaum fassen. „Es ist ein Traum, ich bin so stolz auf die Jungs“, freute er sich.

Dass die Towerstars den Meistertitel auf eigenem Eis feiern durften, war der Lohn für eine lange und harte Saison, in der es so manche Talsohle zu durchschreiten gab. Beispielsweise im Herbst, wo die fehlende Konstanz und einige verlorene Heimspiele ziemlich auf die Stimmung drückten. Die maue Punktebilanz in der Zeit um den Jahreswechsel war letztlich auch der Anlass, warum die Clubführung Mitte Januar das Trainerduo Tim Kehler und Casey Fratklin freigestellt und den zuvor in Augsburg beurlaubten Peter Russell zurück an die Bande holte. Der Schotte, der den größten Teil des Teams schon aus der Vizemeistersaison des Vorjahres kannte, verschaffte der Mannschaft neues Selbstvertrauen. Für viele Experten ein wichtiger Marker für den Verlauf der Playoffs war, dass sich die Towerstars im letzten Hauptrundenspiel gegen den Erzrivalen Kaufbeuren durchsetzten und diesen von Platz 2

verdrängten. Damit hatten die Towerstars sowohl im Viertelfinale als auch Halbfinale das startende Heimrecht sicher, und da Bad Nauheim überraschend den Topfavoriten und Hauptrundenmeister Kassel eliminierte, dann sogar im Finale.

In den Playoffs ließen sie sich nicht mehr vom Weg abbringen. Weder von den Kulissen der Auswärtsspiele in Landshut, Krefeld und Bad Nauheim noch von Rückständen im Spiel von bis zu 3 Treffern. „Die Jungs haben mit Moral und Charakter immer einen Weg gefunden“, lobte Coach Peter Russell sein Team. Bereits zum dritten Mal seit dem Zweitliga-Aufstieg im Jahr 2007 konnten die Towerstars ein erfolgreiches Kapitel in der langen Ravensburger Eishockeytradition schreiben. Standesgemäß wurde ihnen dann auch die Ehre zuteil, sich bei der Meisterfeier im Foyer der Oberschwabenhalle in das Goldene Buch der Stadt Ravensburg einzutragen.



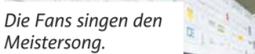
Oberbürgermeister Daniel Rapp (r.) beglückwünscht die Towerstars. Sie dürfen sich im Goldenen Buch der Stadt eintragen. Fotos: Kim Enderle



Towerstars kommen mit dem LKW.



Stolz wird der Pokal hochgehalten.



Die Fans singen den Meistersong.



Gemeinderatsmitglied Rolf Engler gratuliert.

„Leicht in Form“ startet wieder Westallgäu-Klinikum lädt zum Abnehmprogramm ein

Am 22. Mai beginnt am Westallgäu-Klinikum Wangen wieder das Abnehmprogramm „Leicht in Form“, das sich an stark übergewichtige Erwachsene wendet, mit einem Body-Mass-Index (Körpergewicht: Körpergröße in m²) zwischen 30 und 49.

WANGEN - Ein multidisziplinäres Therapeutenteam des zertifizierten Adipositaszentrums der Klinik sorgt dabei 28 Wochen lang für eine Rundumbetreuung der bis zu zwölf Teilnehmer, die sich durch die Hilfe von Experten und der Gruppe erfahrungsgemäß leichter tun, abzunehmen. Angeboten werden individuelle Beratungen und Gespräche, medizinische Untersuchungen sowie eine Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie. Alle Maßnahmen finden in der Gruppe statt, außer die medizinischen Untersuchungen.

Die Teilnehmer erlernen mit Hilfe von Diätassistentin und Programmleiterin Tamara Sutter, die auch Rezeptideen weitergibt, eine gezielte Ernährungsumstellung, und erleben dabei eine starke Gruppensy-

namik. Zweimal wird in einer Lehrküche unter Anleitung gemeinsam gekocht. Insgesamt gibt es in den 28 Wochen 14 Treffen. Die jeweils einstündigen, flexiblen Bewegungseinheiten finden im Bewegungsraum der Klinik statt, im Schwimmbad der Fachkliniken Wangen und in der Sportinsel der MTG Wangen – unter Leitung einer erfahrenen Trainerin. Jeweils danach sind die Verhaltenstherapie-Gespräche mit Psychologin Helena Sattler, zunächst engmaschiger, gegen Ende der 14 Treffen mit größeren Abständen. Gemeinsam erarbeiten sie Themen wie „Motivationsstärkung und Mottoerstellung“, „Hunger, Lust und Frust“, „Vorsatzbildungsregeln“, „Grundlagen förderlicher Kommunikation“, „Emotionales Essen“, „Essensdrang“ oder „emotionaler Energieverbrauch“.

Die medizinischen Untersuchungen, bei denen Gewicht, Bauchumfang, Puls und Blutdruck gemessen werden, finden etwa alle fünf Wochen vor den Sporteinheiten statt. Hier werden körperliche Veränderungen ausgewertet und kon-

trolliert.

Ziele des Programms sind:

- Langfristige Gewichtsreduktion und Erhaltung
- Verbesserung des Ess- und Bewegungsverhaltens unter Einbeziehung des persönlichen Umfeldes
- Reduzierung der Energiezufuhr
- Stabilisierung durch eine optimierte Mischkost
- Ausgeglichenheit und Stressregulation erlernen
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Selbstbewusstseins, Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit

Start des Programms ist am 22.5., Anmeldeschluss ist am 8.5. Alle Teilnehmer benötigen eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung und die Bereitschaft, ihre tägliche Ernährung durch das Programm zu verändern.

Weitere Infos zu „Leicht in Form“ gibt es bei Diätassistentin Tamara Sutter unter tamara.sutter@oberschwabenklinik.de oder Tel. 07522/96-1109. Allgemeine Fragen zu Adipositas beantwortet das Kliniksekretariat unter 07522/96-1241.



Das multidisziplinäre Therapeutenteam des zertifizierten Adipositaszentrums der Klinik sorgt 28 Wochen lang für eine Rundum-Betreuung. Foto: OSK



FV Kapitän Moritz Jeggle ist am Samstag wieder gefordert (Bildmitte im Zweikampf). Foto: Ralf Reimann

Wiesentalgeflüster

Der FV steht mit dem Rücken zur Wand

Eine „englische“ Woche ohne Punkte liegt für die vom Abstieg bedrohten Oberliga-Fußballer des FV zurück. Vor guter und stimmungsvoller Kulisse am vergangenen Mittwoch gelang es dem FV abermals nicht, eine Führung auszubauen oder wenigstens zu halten.

VON RALF REIMANN

RAVENSBURG - Natürlich kommt mit einem von Felix Hörger abgefälschten Schuss auch noch Pech dazu, wenn dieser zum 1:1 im eigenen Tor landet. Ankreiden muss man der FV Bank und den Spielern jedenfalls das Verhalten vor dem Siegtreffer zum 1:2 für die Backnanger. Tim Lauenroth drehte sich praktisch an der Torgrundlinie den Fuß derart, dass ein Weiterspielen nicht möglich war, obwohl der Spielerwechsel schon vorbereitet schien, dauerte es vier Minuten, bis der Ball im Aus war und der FV wechseln konnte, genau in dieser Unterzahl kam die kalte Dusche zum 1:2 für die Gäste aus Backnang. Die Cleverness für diese Situation war hier leider beim FV nicht vorhanden. Dass die Mannschaft dann am

Samstag in Pforzheim beim Tabellenendritten ohne Zählbares zurück nach Ravensburg kommt, war fast zu erwarten, dass es aber bereits nach 58 Spielminuten 5:0 für Pforzheim stand und sich der FV dort scheinbar aufgegeben hat, spricht Bände, und verfolgte man den Liveticker und die Spielanalyse danach, hätte der FV noch höher verlieren können, als das schlussendlich - mit 5:2 - der Fall war, hätten die Pforzheimer weiterhin ernst gemacht wie in den ersten 58 Spielminuten. Bei noch vier ausstehenden Spielen steht der FV buchstäblich mit dem Rücken zur Wand und die Luft wird ohne einen Sieg am kommenden Samstag im Heimspiel gegen den SV Oberachern (Beginn 14 Uhr) immer dünner, und der Verbleib im Baden Württembergischen Fußballoberhaus immer unwahrscheinlicher. Die Mannschaft muss am Samstag beweisen, dass der Wille da ist, den berühmten „Bock“ umzustößeln, noch kann der Klassenerhalt aus eigener Kraft geschafft werden. Die Fans sind jedenfalls wieder bereit, die Mannschaft zu unterstützen.

Ravensburgerin überzeugt beim Speaker Slam

Isabelle Daviet ist nicht nur Faszien-Therapeutin, sondern vermittelt eine neue Denkweise, die zu einem besseren Leben, gar Traumleben, verhelfen soll

Isabelle Daviet ging jahrelang ihrer Arbeit als Therapeutin nach, bis sie eine Lücke entdeckte. Die Schmerzen ihrer Patienten waren oft nur vorübergehend geheilt, kamen häufig wieder. Also machte sie sich auf die Suche nach einem anderen Ansatz und stieß so auf das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Hier erklärt sie genauer, was man darunter versteht.

VON ANNA DIER

Können Sie kurz Ihre Tätigkeit erklären, und wie Sie dazu gekommen sind?

Mit meiner Arbeit als Faszien-Therapeutin und Shiatsu-Praktikerin hat es begonnen. Ich habe bemerkt, wenn ich die Menschen auf der körperlichen Ebene behandle, ist es meistens nicht von Dauer. Dann habe ich weitergeforscht und mich weitergebildet, bis ich verstanden habe, dass alles auf der Seelen- und auf der geistigen Ebene stattfindet, dass der Körper Symptome aufweist, um eine Botschaft zu übermitteln. Da haben meine ersten Schritte im Bereich Bewusstseinsentwicklung und Persönlichkeitsentwicklung begonnen. Wenn man die Botschaften des Körpers verstanden hat, kann die Ursache ermittelt werden und die Symptome gehen fast von alleine weg.

Kann man die Botschaften des Körpers so leicht entschlüsseln?

Nein, das ist ein Prozess. Man muss verstehen, was die Botschaften bedeuten, auch die, mit denen wir im Alltag konfrontiert sind. Was wir erleben, verstehen. Primär geht es darum, aus der Opferrolle rauszukommen, die die meisten Leute einnehmen. Sie fragen sich, wieso ich, wieso passiert das mir? Man muss aus diesem

Denkkreislauf rausgehen und die Kehrseite der Medaille sehen. Es ist nichts grundsätzlich schlecht, man muss nur begreifen, wo man vielleicht eine andere Sichtweise einnehmen sollte. Vielleicht den Kurs im Leben etwas justieren. Und dann verschwinden die Schmerzen und andere unangenehme Erlebnisse von selbst. Z.B. können Kniebeschwerden etwas mit Inflexibilität im Leben zu tun haben, die bislang unterdrückt wurde. Man muss sich fragen, wobei habe ich mich immer dem Willen anderen gebeugt, wo habe ich mich nicht getraut zu sprechen, meinen Weg zu gehen? Es braucht auch viel Mut dazu, sich damit zu konfrontieren. Ändere ich meine Denkweise, ändert sich mein Leben.

Was lieben Sie an Ihrer Arbeit am meisten?

Zu sehen, wieviel Lebensfreude und Qualität bei den Menschen eintrifft, die sich entschieden haben, in ihrem Leben etwas verändern zu wollen. Die Begeisterung zu sehen, wenn sich tatsächlich etwas verändert. Wenn in ihrem Leben Dinge geschehen, die sie

nicht für möglich gehalten haben, nur weil sie durch die achtsame, bewusste Nutzung ihrer Gedanken etwas anderes ausgesendet haben. Das Strahlen zu sehen, die Dankbarkeit, das Feedback, das liebe ich.

Ihre Mission, sagen Sie, ist es, anderen zu ihrem Traumleben zu verhelfen, wie sieht ein Ansatz hierfür aus?

Erstmal schauen wir gemeinsam, wo steht die Person in ihrem Leben. Sie sollte sich aber sicher sein, dass sie ihre bisherigen gewohnten Verhaltensmuster, Denkweise und Gewohnheiten verändern will. Was will sie konkret erreichen? Die Bewusstwerdung, an welchen Mustern es liegt, dass es noch nicht eingetreten ist. Wie ist die Auftreten, wie ist das Verhalten, wo liegen die Muster? Darin liegt das Geheimnis. Wir erschaffen gemeinsame neue Gewohnheiten, einen Fahrplan, um eine positive Wende herbeiführen. Heißt konkret: Wo stehst du, wo willst du hin, wieso ist es noch nicht geschehen, was ist ab sofort zu tun?

Sie haben beim 14. Speaker Slam Award über das

Thema „Mit der Kraft der Gedanken eine neue Realität kreieren“ gesprochen, ist es denn wirklich so einfach? Manche Gedanken kann man auch nicht kontrollieren.

Es ist tatsächlich einfach. Jeder kann das. Gedanken lassen sich vielleicht schwer kontrollieren, dennoch in die richtige Richtung lenken. Gedanken sind nur Wiederholungen aus der Vergangenheit und Wunschgedanken für die Zukunft. Deswegen ist das Leben der meisten Menschen so, wie es ist. Sie wiederholen unbewusst alte, in ihrem System gespeicherte Schemen. Es ist so, dass laut Dr. Joe Dispenza ca. 60 Prozent der Gedanken jeden Tag dieselben sind, deswegen ist das Leben immer gleich, bis man etwas verändert. Es erfordert Beharrlichkeit und Übung. Wer einmal das Prinzip verstanden hat, dem fällt es ganz leicht. Dass die Realität eine andere wird, liegt daran, dass man alte Gewohnheit mit neuen überschreibt. Andere Gedanken ergeben andere Emotionen und erzeugen andere Handlungen. Es heißt nicht umsonst Körper, Geist und Seele.



Sabine Goetz singt den 1. Sopran beim Kirchenkonzert am kommenden Sonntag. Foto: Ingo Rueckauer

Tolles Konzert In Weißenau

Die über 30 professionellen Orchestermittglieder der Kammerphilharmonie Bodensee-Oberschwaben und die 40 Sängerinnen und Sänger des Konzertchores Oberschwaben spielen und singen am Sonntag, 7. Mai, um 18.00 Uhr in der Klosterkirche Weißenau die große Messe in c-Moll von Wolfgang Amadeus Mozart.

RAVENSBURG - Außerdem erklingt die Kantate „Du Hirte Israel, höre“ von Johann Sebastian Bach. Sabine Goetz übernimmt den 1. Sopran für die erkrankte Gabriele Hierdeis. Die übrigen Solisten sind Simone Schwark (2. Sopran), Richard Resch (Tenor) und Hans Porten (Bass). Mozarts große Messe in c-Moll gehört zu den eindrucklichsten Werken des Komponisten im Bereich der Kirchenmusik und kann nach zweijähriger Verschiebung wegen der Corona-Pandemie zusammen mit Bachs Kantate nun erklingen. Die Gesamtleitung hat Gregor Simon.

Karten zu 20 € und 25 € (Schüler, Studierende und Auszubildende 10 € und 15 €) sind im Vorverkauf bis Freitag bei der Tourist Information in Ravensburg erhältlich. Am Sonntag öffnet die Abendkasse um 17.15 Uhr. Weitere Veranstaltungen des Kulturkreises Eschach e.V. sind unter weissenau-kultur.de einsehbar.



Isabelle Daviet rät den Menschen, genauer hinzuschauen, wo die Probleme jedes Einzelnen liegen. Körper, Geist und Seele müssen im Einklang sein. Foto: Privat