



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

JULI 2013

Betreutes Wandern für Herzpatienten
So lecker und gesund!
Salat & Gemüse erntefrisch auf den Tisch
METTNAU Taiji + Qigong-Tage

Kunst & Konzerte | Ausstellungen & Oper | Gärten & Abendmarkt



INHALT

Editorial	3
Kulinarischer Untersee	3
Betreutes Wandern für Herzpatienten	4
Abstraktionen und Reflektionen	4
Salat und Gemüse – erntefrisch auf den Tisch	5
So lecker und gesund!	5
Aus der Arbeit eines Kriminalhauptkommissars	6
METTNAU-Sekretärinnen-Tag	6
METTNAU Taiji + Qigong-Tage am Bodensee	7
Herzlich willkommen zum Radolfzeller Hausherrenfest!	8
Schmuck und Malerei im Kunsthäusle	8
METTNAU-Lageplan	9
<i>METTNAU-Philosophie</i>	
Bewegung ist Leben!	10
METTNAU ist mehr!	11
Jeden Tag ein bisschen METTNAU schmecken	12
Kur und Kultur	14
Radolfzell	15
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	21
Allensbach	21
Singen	22
Konstanz	22
Eine Stadt unter Dampf	23
Schmackhafter Treffpunkt Abendmarkt	23
Erfolgsgeschichte Bodensee-Megathlon	23
Villa Bosch-Ausstellung „Linien“	24
Eröffnungskonzert der Sommerakademie	24
Dreigroschenoper auf der Seebühne	24
Garten-Rendezvous am Untersee	25
Freie Fahrt für Gäste	25
Günstig Katamaran fahren mit dem „14-Uhr-Ticket“	25
Museum Haus Dix eröffnet	25
METTNAU-Veranstaltungen	26
Veranstaltungen Radolfzell	27
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	28
Dies und das für den Gast	29
Buchtipps	30

IMPRESSUM

METTNAU-MAGAZIN: Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 49. Jahrgang, Erscheinungsweise 12 x jährlich

Herausgeber: METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, Strandbadstraße 106, Vorsitzender Dr. Jörg Schmidt

Herstellung: Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz
 Geschäftsführung: Thomas Willauer, Gabriele Schindler
 Projektkoordination: Gabriele Schindler, gschindler@labhard.de
 Anzeigenleitung: Claudia Manz, cmanz@labhard.de

Redaktion: PR + Medienprojekte Gaby Hotz, gaby.hotz@t-online.de
 (in Zusammenarbeit mit der METTNAU)

Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

Druck: Druckerei Peter Zabel e. K., 78315 Radolfzell, www.zabeldruck.de

Bildnachweis: Titelfoto: Gaby Hotz | Fotos: Gaby Hotz, Ute Eßig, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen, Tourismusziele und Veranstalter.

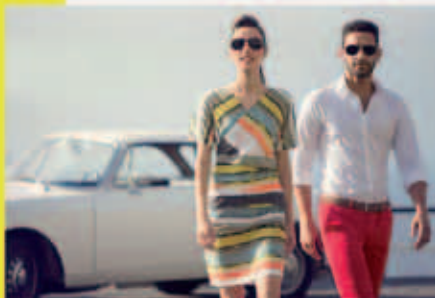
© 2013. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.



FISCHER

finest fashion
für Damen und
Herren – 5 mal
am Bodensee



MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 22935

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9576-0

www.modifischer.de

WOMEN STORES

Konstanz
Hüsslenstraße 29
Tel. +49 7531 22930

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

Singen
Scheffelstraße 2-4
Tel. +49 7731 9576-0

Liebe Gäste und Leser des METTNAU-Magazins,

herzlich willkommen in der METTNAU in Radolfzell am Bodensee. Der See, die reizvolle Umgebung und die schöne Halbinsel Mettnau machen Lust auf Natur und auf Bewegung – ganz nach unserem Motto „Bewegung ist Leben“. Sie haben sich eine äußerst reizvolle Umgebung ausgewählt, um Ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen und neue Vitalität zu gewinnen. Ich freue mich, Sie als neuer Geschäftsführer und Kurdirektor der METTNAU begrüßen zu können. Die international renommierte Kur- und Rehabilitationseinrichtung der Stadt Radolfzell gehört – nicht nur wegen ihrer einmaligen Lage direkt am Bodensee-Ufer – zu den ersten Adressen der deutschen Kur- und medizinischen Rehabilitationseinrichtungen. Die hohe Qualität in unseren Kliniken mit einem spezialisierten Ärztstab, kompetenten Therapeuten und Fachkräften in sämtlichen Bereichen verbindet sich mit einem freundlichen und aufmerksamen Service für Ihr Wohlbefinden. Hinzu kommen facettenreiche Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten.

Dies alles hat auch mich überzeugt, ein Teil der METTNAU zu werden. Ich freue mich auf die vor uns liegenden Aufgaben

und weiß ein kompetentes und engagiertes Team an meiner Seite. Eine ausführliche Vorstellung meiner Person, meiner Ausrichtung und Ziele für die METTNAU finden Sie in der nächsten Ausgabe des METTNAU Magazins.

Die warmen Sommertage entfalten die gesamte Vielfalt der natürlichen Umgebung der METTNAU und regen an, diese zu entdecken, dabei neue Kräfte zu sammeln und Körper und Seele in Einklang zu bringen. Anregungen für die Veränderung Ihrer täglichen Lebensgestaltung sowie mögliche psychologische Gespräche lassen sich in ruhigen Stunden am See durchdenken, um für die Zukunft die eine oder andere Korrektur vorzunehmen und zu neuer Leichtigkeit zu gelangen.

Wohlthuend sind auch schöne Wanderungen und Radtouren durch unsere herrliche Region oder Ausflüge und Führungen abseits der Touristenpfade mit dem Besuch ausgesuchter Kulturschätze. Entdecken Sie die malerische Radolfzeller Altstadt, die meist familiengeführten Geschäfte, die feine Seegastronomie und einladende Terrassencafés. Geselligkeit und Lebensfreude haben hier einen hohen Stellenwert – sie

lassen sich bei interessanten Veranstaltungen und Open-Air-Vergnügen in vollen Zügen genießen. Auch bekannte Bodenseeziele und Kulturmetropolen wie Bregenz, St. Gallen, Zürich oder die Klosterinsel und UNESCO-Welterbe Reichenau sowie die nahen Schweizer Alpen laden zum Besuch ein.

In allen Belangen der medizinischen Betreuung, der Therapie, der seelischen Begleitung und des umfassenden Services ist unser Team gerne in herzlicher Weise für Sie da. Wir heißen Sie als unsere Gäste Willkommen und sind sicher, dass Sie in der METTNAU und in Radolfzell Ihr persönliches, gesundes und nachhaltig wirkendes „Bewegung ist Leben“ finden.



Alles Gute wünscht
Ihnen Ihr

Eckhard Scholz
Geschäftsführer
und Kurdirektor

Kulinarischer Untersee

Die Landschaft rund um den westlichen Bodensee ist fruchtbar und sonnenverwöhnt. Sie bringt sämtliche Erzeugnisse zum Schlemmen und Genießen gleich selbst hervor. Auf der Gemüse- und Welterbeinsel Reichenau und auf der Hori wachsen Salat, Kräuter und Gemüse, auf den ufernahen Rebhängen und Streuobstwiesen gedeihen Trauben, Äpfel und Birnen, der Fisch kommt fangfrisch aus dem See und das Wild häufig von der eigenen Jagd.

Welche kulinarischen Verführungen die Gastronomie rund um den Untersee aus diesem Füllhorn an regionalen Produkten kreiert, zeigt die 2013 aktualisierte Broschüre „Genuss pur – Eine Handvoll Untersee“. Vorstellt werden 20 engagierte Gastronomen, Köche und Erzeuger, die sich aus Leidenschaft für die regionalen Untersee-Produkte zu einem „Genuss-Netzwerk“ zusammengeschlossen haben. Neben Restaurantbeschreibungen, Einkaufstipps und

einem kulinarischen Terminkalender enthält die Broschüre auch köstliche Rezepte aus nur fünf regionalen Zutaten, die die Unterseeköche für die Gäste der Region entwickelt haben. Sie können im Restaurant getestet und dann – in der Ferienwohnung oder zuhause – nachgekocht werden.

Auch das Strandcafé Mettnau gehört von Anfang an zu diesen Partnern. Mit insgesamt 160 Terrassenplätzen direkt am Bodenseeufer, 100 Restaurantplätzen und 30 Plätzen im Nebenzimmer kann man diese herrlichen Genüsse mit bester Logenplatz-Seesicht genießen. Informationen zum gesamten Strandcafé-Verwöhnangebot unter www.strandcafe-metttau.de.

Die Broschüre zum Kulinarischen Untersee gibt es bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH am Bahnhof oder als Download unter

www.tourismus-untersee.eu



Betreutes Wandern für Herzpatienten



Relief: „Global Players“ von Peter Lenk

„Allein hätte ich mir das nicht zugetraut,“ sagte eine der Teilnehmerinnen an der Wanderung für die METTNAU-Herzpatienten der Belastungsgruppe E. Kein Wunder – wie sie haben viele gerade einen Herzinfarkt, eine große Herzoperation oder eine schwere Herzerkrankung hinter sich und durchlaufen nun die umfassende Anschlussheilbehandlung. Auch METTNAU-Gäste, die mit Herzproblemen oder schlechter Kondition zum Aufbau kommen, schließen sich dieser Gruppe an. Wenn man noch unsicher ist, was körperlich möglich ist, beruhigt es, solche erste Wanderungen in Begleitung versierter Kräfte zu machen.

Dieses Mal sind Dr. Margarete Zeber als begleitende Ärztin und – wie fast immer – Jörn Schilling, der Leiter Rehabilitation in der Sport- und Physiotherapie dabei. Er schultert auf der Wanderung den großen,

herzspezifisch ausgestatteten Notfallrucksack. „Unsere Wanderungen sind mit Tag, Uhrzeit und Strecke beim Deutschen Roten Kreuz hinterlegt, das Notfallhandy zur schnellen Ortung immer mit dabei“, sagt er und ergänzt: „Auch wenn wir all dies sehr, sehr selten brauchen, wollen wir für unsere Patienten kein Risiko eingehen.“ Dazu gehört auch die Kontrolle der ärztlichen Verordnungskarte vor dem Einstieg in den Bus, ehe es bei dieser Tour nach Ludwigshafen am Überlinger See geht. Jörn Schilling begrüßt die Teilnehmer und verpackt wichtige Regeln auf seine gewohnt humorvolle Weise: „Wer mich überholt, zahlt 25 Euro in die Sporttherapeutenkasse...“. Er gibt auf der einstündigen, ebenen Strecke das Tempo vor, achtet darauf, wie sich die Patienten fühlen und legt Pausen ein, während die Ärztin den Schluss bildet und die

dortigen Mitwanderer im Auge hat. Selbstverständlich gibt es schon auf der Fahrt und entlang der schönen Strecke interessante Informationen zu Natur und Landschaft sowie zur Geschichte – hier insbesondere zur Geschichte der Herren von Bodman, der Ruine und dem früheren Kloster am Bergrücken über dem idyllischen Ort. Ein Werk des berühmten Bodmaner Bürgers, Peter Lenk, das große Relief mit nackten Politikern an der Wand des eindrucksvollen Zollhauses in Ludwigshafen, ist Ausgangspunkt der reizvollen Strecke.

Der hohe Wasserstand am Verbindungsweg nach Bodman zwingt zu einer kleinen, aber idyllischen „Umleitung“ durch Riedwiesen mit blühenden Wasserlilien und schönen Weiden. Mit launigen Sprüchen lässt der beliebte Therapeut rasch vergessen, dass diese Strecke etwas länger ist. Schließlich wartet am Ende die Einkehr in einem Terrassencafé direkt am Ufer. „Ich habe der METTNAU-Küche schon gesagt, dass die Wanderer heute Abend weniger brauchen“, schmunzelt Jörn Schilling und erklärt den Wanderausflug zur diätfreien Zone, was die Teilnehmer mit Eis und Erdbeerkuchen gerne wahrnehmen.

Am Ende haben sie wieder ein Stück Selbstbewusstsein gewonnen. „Es ist toll, was hier alles getan wird, damit wir wieder gesund werden und auch auf vielfältige Weise erfahren, wie wir zuhause besser darauf achten können, gesund zu bleiben!“ Dieses Zitat eines Teilnehmers drückt aus, was viele im Gespräch sagen – durch die METTNAU wird ihnen nach einer oft plötzlichen und lebensbedrohlichen Herzerkrankung der Weg zu einem bewussteren, aber wieder normalen Leben geebnet. ■

Abstraktionen und Reflektionen

Am **13. Juli** sind die METTNAU-Patienten und -Gäste zur Vernissage einer spannungreichen Ausstellung in der Cafeteria und dem Leseraum der Werner-Messmer-Klinik geladen. Carmen Böhme, Bereichsleiterin Hauswirtschaft, präsentiert mit **Detlev Eilhardt** einen Künstler, der – seinem Sternkreiszeichen Zwilling folgend – zwei ganz unterschiedliche Stilrichtungen seiner Kunst zeigt. 1956 in Göttingen geboren, aufgewachsen auf der Insel Reichenau und in Konstanz, lebt er nun in Friedingen und arbeitet als Maschinenbau-Konstrukteur. Daneben spielt er Gitarre im Konstanzer Poprock-Trio SOMERSALT. Als Autodidakt probierte er fast alle Stilarten aus und hatte 1974 seine erste Ausstellung. In den 80er Jahren veröffentlichte er Comics und belegte in einem französischen Wettbewerb damit den dritten Platz.

Die Comics wurden großflächiger, abstrakter, vermischt sich mit Pop-Art und grafischer Symbolik. Seit den 90ern bewegt sich Detlev Eilhardt zweigleisig: Haptischer Bildaufbau und die Auflösung aller konventionellen Regeln werden in seinen Abstraktionen sichtbar. Das Arbeiten und Lauschen, der Umgang mit dem Material wird wesentlich. Hier finden sich mitunter religiöse Themen oder Botschaften an die Phantasie des Betrachters.

Im zweiten Bereich stellt er Comic, Pop-Art, die Bewegung, das Schnelle oder Bewegungslose dar. Immer sind es Frauen mit Sonnenbrillen, die in einer Pose erstarrt sind. Die Sonnenbrille als Spiegel, der das Ego reflektiert, den Blick nur vermuten oder ahnen lässt. Das Herz dringt nicht durch den Blick – Anonymität ist gewahrt. Aber die Sonnenbrille erlaubt auch die Veränderung, zeigt

Tageslicht, Sonne, Lebenslust. Mehr über den Künstler, der von sich sagt: „Ich suche keine Themen – ich verarbeite, was an die Oberfläche dringt“ unter

www.eilhardt-detlev.com ■



Bildtitel: „Appenzell ...“

Salat und Gemüse – erntefrisch auf den Tisch



Sein Arbeitsplatz ist idyllisch – im Hintergrund ziehen Segelboote vorbei, ein Fischer fliegt auf, Radler fahren vorbei und grüßen. Dass Hubert Böhner aus Iznang bis zur Ernte von knackigem Salat und feinem Gemüse auch so manche zusätzliche Mühe hat, ist erst auf den zweiten Blick zu sehen. Ihm ist es ohnehin wichtiger, dass die Kunden seines Standes auf dem Radolfzeller Wochenmarkt und das Team der METTNAU-Küche zufrieden sind mit den tagfrisch geernteten Salatsorten, dem würzigen Rucola,

den Mohrrüben, Zwiebeln, Kohlrabi, Sellerie, Freilandgurken, Spinat, Radieschen und vielem anderen schmackhaften Gemüse. Er meldet den METTNAU-Köchen, was geerntet werden kann, man stimmt sich auf kurzem Wege ab, dann geht es raus auf die Felder und bald darauf zur Anlieferung in die Reha-Einrichtungen auf die gegenüberliegende Halbinsel – kürzer können die Wege vom Anbau über die Ernte bis zur Anlieferung und dem Verzehr noch am gleichen Tag kaum sein!

Küchenchef Werner Schönmetzler nutzt daher gerne die guten Kontakte zu seinen regionalen Partnern, mit denen rasche Klärungen und auch mal eine Extra-Lieferung am Sonntagmorgen möglich ist. In diesem Frühjahr waren hierbei öfters flexible Planungen nötig. Durch Nässe und Kälte ging nicht alle Saat so auf wie geplant – in manchen Feldbereichen mussten neue Setzlinge in den Boden, das hieß doppelte Arbeit. Derzeit hat es im hohen Gras der benachbarten Wiese Rehkitze. Rasch brachte Hubert Böhner einen Wildzaun an, machte spätabends noch einen Kontrollgang, denn auch Rehe schätzen die leckeren Salatköpfe. Es sind viele Dinge, auf die der Landwirt und Gemüsebauer achten muss.

Mit 16 Jahren begann er seine Lehre und ist nun schon in dritter Generation auf dem Wochenmarkt, von Mutter und Schwester unterstützt. Da seine Frau voll berufstätig ist und auch Pflege und Ernte der Streuobstbäume, Waldarbeiten und anderes ansteht, ist er froh, in Spitzenzeiten auf helfende Hände aus dem Dorf zurückgreifen zu können.

Die METTNAU-Köche schätzen die Zuverlässigkeit und Qualität der frischen Produkte von Hubert Böhner, aus denen sie für die METTNAU-Gäste mit hoher Professionalität gesunde und feine Gerichte sowie so manch hübsche Gemüsedekoration auf den Teller bringen. ■

So lecker und gesund!

Wer über den Radolfzeller Wochenmarkt schlendert, erlebt eine große Fülle von frischem Obst, reifen Beeren und Früchten, feinem Gemüse – alles erntefrisch von den Bauern der Umgebung oder bekannten, zuverlässigen Lieferanten aus der Region. Auch in der METTNAU-Küche stehen diese gesunden Zutaten täglich in vielerlei Variationen auf dem Speiseplan. Und die Leiterin der METTNAU-Ernährungsberatung, Monika Sattler, ergänzt: „Obst und Gemüse sind für die tägliche Versorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen unerlässlich. Diese sekundären Pflanzenstoffe schützen vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungsprozessen im Körper und kurbeln das Immunsystem an.“

In den 1990er Jahren stand der Schutz vor Krebserkrankungen durch Obst und Gemüse im Fokus der wissenschaftlichen Forschung. Dieser wird nach der aktuellen Datenlage schwächer eingeschätzt als in früheren Bewertungen. Heute basiert die Forderung, den Gemüse- und Obstverzehr zu erhöhen, in erster Linie auf der überzeugenden Datenlage für die Risikoreduktion bei Bluthochdruck, der koronaren Herzkrankung und Schlaganfall. An zweiter

Stelle steht das risikosenkende Potenzial in Bezug auf verschiedene Krebsarten.

Diesen präventiven Aspekt kann man durch den Verzehr von täglich 400 g Gemüse und 250 g Obst erzielen. Laut nationaler Verzehrsstudie II unterschreiten 87% der 14-80-jährigen Teilnehmer die Gemüse- und 59% die Orientierungswerte für Obst. Praxisorientiert werden die Mengen ausgedrückt in „5 am Tag“ Obst und Gemüse. Dabei ist die Größe der Handfläche das Maß für die Portion. Von den fünf Portionen am Tag sollten drei als Gemüse und zwei in Form von Obst gegessen werden. Eine Portion Obst oder Gemüse kann auch als Saft getrunken werden (bei Obstsaft Zuckergehalt berücksichtigen!). Obst und Gemüse eignen sich sowohl als Haupt- wie auch als Zwischenmahlzeit. Das Gemüse oder Obst kann je zur Hälfte roh und schonend gegart gegessen werden.

Obst der Saison und aus der Region ist am frischesten und aromatischsten, also nichts wie zugreifen bei den gesunden Leckereien. Für andere Jahreszeiten, insbesondere den Winter, ist ungezuckerte Tiefkühlware eine gute Alternative. Monika Sattler betont: „Die gesundheitlichen Vorteile der

sekundären Pflanzenstoffe sind in Vitaminpräparaten nicht enthalten, deshalb ist frisches Obst und Gemüse das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können!“ ■



Aus der Arbeit eines Kriminalhauptkommissars



Was nehmen Ermittler gedanklich mit nach Hause, wenn sie im Zuge eines grausigen Mordes auf Familientragödien treffen, die tödlichen Folgen purer Habgier einem schier den Atem rauben? Gerhard Starke, wiederholter METTNAU-Gast, gab den Teilnehmern im vollbesetzten Kaminzimmer des Scheffelschlösschens bei seiner Lesung einen Einblick in die verstörendsten Fälle seiner 33-jährigen Dienstzeit bei der Mordkommission Koblenz.

Die unzähligen Fälle von Mord, sexuellem Missbrauch, Kaltblütigkeit und unvorstellbarer Grausamkeit haben den Kriminalhauptkommissar nicht abstumpfen lassen. Und so erzählte er emphatisch, aber dennoch sachlich von den bewegendsten Fällen seiner Berufslaufbahn, von menschlichen Abgründen und der Schwierigkeit,

sich nicht von Emotionen leiten zu lassen. Dass ihn diese Fälle auch nach seiner Pensionierung verfolgen spürte man insbesondere bei seinem Bericht über den Mord an einem fünfjährigen Mädchen.

Die Fälle, die er mit Hilfe des Autors Christoph Kloft zu Papier gebracht hat, haben nichts mit einem Kriminalroman gemein, sie sind authentisch, spannend und bewegend. „Auch Krimiserien wie ‚Tatort‘ oder andere entsprechen nicht der Realität.“ Die Zuhörer erhielten dadurch einen Einblick in die teils starke Belastung im Arbeitsalltag eines Ermittlers und erfuhren exemplarisch, welche Stresssituationen auf Polizeibeamte wirken. Auch wenn die jährlich zwischen 38 und 45 Todesdelikte, die Gerhard Starke in Koblenz und rund 100 Kilometer Umkreis bearbeitete, eine sehr hohe Aufklärungs-

quote hatten, sind diese Themen für ihn nicht abgeschlossen. Doch das Schreiben hat ihm geholfen: „Jetzt kann ich wieder besser schlafen.“ Mit dem vorgestellten Buch „MEHR WERDET IHR NICHT FINDEN“ war er auch auf der Leipziger Buchmesse. Ein weiteres Buch des erfahrenen Ermittlers, der auch schon in mehreren TV-Sendungen dabei war, ist in Arbeit.

In der regen Diskussion mit den Zuhörern kam auch die Frage: „Kann man nach solch einem Beruf noch unbedarft auf Menschen zugehen?“ Dies muss er verneinen und er bedauert das. Mit seiner Frau, einer Staatsanwältin, hat er hierbei jedoch eine mit diesem Metier vertraute Partnerin. Bei ihren jährlichen METTNAU-Aufenthalten treffen sie jedoch auf andere bekannte Wiederholer, mit denen sie dann gerne abends mal in die Stadt gehen.

Gerhard Starke kam mit 45 zum ersten Mal zur Kur „in diese schöne Region.“ Auch wenn er zuhause nun zweimal wöchentlich ein Sporttraining absolviert, als Nordic Walker oder mit dem Rad unterwegs ist, nutzen er und seine Frau die jährliche METTNAU-Zeit, um sich wieder fit zu machen. Nachmittags unternehmen sie gerne Ausflüge mit den Rädern oder besuchen mit Auto oder Bahn schöne Ziele am Bodensee. Für 2014 haben sie wieder ein Zimmer in der Kurpark-Klinik reserviert. Vielleicht bringt der Kriminalhauptkommissar a.D. dann wieder eindrucksvolle Fälle aus seinem spannenden Berufsleben zu Gehör. ■

METTNAU-Sekretärinnen-Tag

Erneut konnten die Sekretärinnen der Medizinischen Reha-Einrichtungen an einer individuell ausgerichteten Fortbildung teilnehmen. Die Themenvorgabe erfolgte durch die METTNAU, wodurch ganz speziell auf wichtige Fragen aus dem Arbeitsalltag ihrer vielfältigen Funktionsstellen eingegangen werden konnte. Themenschwerpunkte waren Zeitmanagement und Arbeitsorganisation. Hierbei ging es beispielsweise um die Planung und Priorisierung von Aufgaben (Wann wird eine B-Aufgabe zur A-Aufgabe? Wie gehe ich mit meiner Tagesplanung um?). Auch die Aufgabenplanung und die Arbeit mit Textbausteinen im Outlook-Programm gehörten dazu. Ebenso das Erstellen von Filtern und Regeln.

Wichtig waren auch der Umgang mit schwierigen Situationen und das Verhalten bei Konflikten. Hier gaben die hilfreichen professionellen Hinweise und Tipps der erfahrenen Trainerin Angelika Möhler-Schmid wertvolle Anregungen. Alle Themen wurden ausführlich besprochen und lebhaft diskutiert. Einen runden Abschluss des Seminartages bildete der Ausflug in den Knig-

ge-Bereich. Die Damen widmeten sich speziell dem „richtigen Bekanntmachen“ und dem Trennen von privatem und geschäftlichem Bereich. Auch dies ein Thema, das für Sekretärinnen durchaus zur Herausforderung werden kann. Die praxisnahe Fortbil-

dung beim zweiten Sekretärinnen-Tag der METTNAU wurde von allen Teilnehmerinnen als eine hervorragende Förderung und Unterstützung ihrer vielschichtigen Arbeit gewertet, für die sie sich im kommenden Jahr gerne eine Fortführung wünschen. ■



Von links: Kerstin Jauch, Sylvia Meyer, Brigitte Höß, Angelika Möhler-Schmid, Ulla König, Brigitte Danner, Katharina Sund, Rita Küttner, Erna Wolf, Vera Knoll.

METTNAU Taiji + Qigong-Tage am Bodensee



Bei der Eröffnungsveranstaltung 2012 zeigte Lo Yong in ihrer anmutigen Art unter anderem Fächerformen in Perfektion. Im diesjährigen Programm leitet sie gesundheitsfördernde Fächerformen an, die auch Einsteiger gut erlernen können.

Die meisten von uns sehnen sich nach einem wohltuenden und gesundheitsfördernden Ausgleich für die hohen Anforderungen des Alltags. Dem kommen die fließenden ruhigen Bewegungen der asiatischen Übungsformen des Taiji und Qigong entgegen. Weitere Vorteile: Man kann diese Übungen bis ins hohe Alter ausführen – sie fördern unter anderem die Beweglichkeit und Balance. Zudem sind weder spezielle Räume oder eine aufwändige Ausstattung erforderlich – es genügt lockere Kleidung. Viele haben diese bewährten Methoden inzwischen erlernt, andere würden gerne einmal schnuppern. Kennenlernen oder verfeinern kann man diese Gesundheitsübungen vom **2. bis 25. August** bei den 14. METTNAU Taiji + Qigong-Tagen der renommierten Radolfzeller Kureinrichtungen. Das vielseitige Programm auf der idyllischen Halbinsel der Ferienstadt am Bodensee findet an fünf Abenden und

vier Wochenenden vorwiegend im Freien statt. Als erfahrenes Expertenteam stehen der sportliche Leiter der METTNAU, Richard Geitner, und die Taiji-Expertin Lo Yong auch mit vielen zusätzlichen Tipps zur Verfügung.

Das beliebte Angebot enthält kostenfreie Abendveranstaltungen für Jedermann ohne Voranmeldung sowie buchbare Tagesseminare an vier August-Wochenenden. Die hohe Qualität der METTNAU Taiji + Qigong-Tage am Bodensee hat sich längst herumgesprochen. So reisen Teilnehmer aus vielen Bundesländern, der Schweiz und der internationalen Bodenseeregion an. Sie planen ihren Urlaub oder ihre METTNAU-Kur-tage extra um diese Zeit. Andere kommen spontan aus Radolfzell und der näheren Umgebung zu den freien Abendterminen und spüren auch hierbei die wohltuende Wirkung der gesundheitsfördernden Bewegungen. ■



Programm 2013

2. August Eröffnungsveranstaltung

19 Uhr Kurmittelhaus METTNAU
Eintritt frei

3. August Ba Duan Jin – 8 Brokate

(Richard Geitner)

4. August Panzi Gong – Tellerübungen

(Richard Geitner)

5.-8. August „Qigong am Abend“

jeweils 19-20 Uhr im Areal vor der Hermann-Albrecht-Klinik, kostenfreies Angebot ohne Voranmeldung, auch für Ungeübte

Tagesseminare

jeweils 9-12 Uhr und 14.30-17.30 Uhr im Areal vor der Hermann-Albrecht-Klinik, Preis pro Tagesseminar/Person 60 Euro

10. August 24er-Taiji Faustformen

für Einsteiger (Lo Yong)

11. August 48er-Taiji Faustformen

für Einsteiger (Lo Yong)

17. August Herz-Qigong

(Richard Geitner)

18. August Nieren-Qigong

(Richard Geitner)

24. August 9er-Taiji Fächerformen

für Einsteiger (Lo Yong)

25. August Kung Fu Fächer

(Lo Yong)

Die Schlör Bodensee Fruchtsaft AG unterstützt das gesunde METTNAU-Angebot erneut mit Getränken für die Teilnehmer.

Das Programm ist als Download über www.mett nau.com verfügbar.

Aufgrund der regen Nachfrage empfiehlt sich die rasche Reservierung der Wunschtermine für die Wochenendseminare!

Weitere Informationen und Buchung über

Richard Geitner, METTNAU
Strandbadstraße 106
78315 Radolfzell
Tel. +49(0)7732/151-883
Fax +49(0)7732/151-371
richard.geitner@mettnau.com

« Bei den freien Abendveranstaltungen kann jeder mitmachen – auch ohne Vorkenntnisse. Richard Geitner geht in seiner ruhigen und humorvollen Art jede Übung mit den Teilnehmern mehrfach durch.

Herzlich willkommen zum Radolfzeller Hausherrenfest!



Junge Radolfzeller Trachten und Musikkapellen begleiten die Hausherren-Prozession zum Münster, zuvor wurden die Boote der Mooser Wasserprozession am Hafen empfangen.

Theopont, Senesius und Zeno – diesen drei Radolfzeller Hausherren sind die höchsten Feiertage der Stadt gewidmet, die in diesem Jahr vom **19. bis 22. Juli** für große Feststimmung in der Stadt und am See sorgen. Bischof Radolf von Verona, der 806 mit der Gründung der „Cella Ratoldi“ den Ursprung der Stadt legte, brachte die Reliquien dieser drei Heiligen und späteren Stadtpatrone hierher. Ihnen zu Ehren findet jedes Jahr am dritten Juliwochenende das Hausherrenfest statt. Ursprünglich von rein christlicher Natur enthält es nun auch viele weltliche Aspekte und lädt Besucher aus nah und fern nach Radolfzell ein. Höhepunkte sind die festlichen Gottesdienste, Prozessionen und vor allem die Mooser Wasserprozession am Montag. Konzerte auf dem Marktplatz und am See, viele Darbietungen und ein buntes Kinderprogramm sowie ein imposantes Feuerwerk laden zum gemeinsamen Festgenuss von Bürgern und Gästen. Hier einige der wichtigen Veranstaltungen:

Am **Freitag, 19. Juli**, ehren die katholischen Kindergärten der Stadt die Hausherren in einer Prozession, die um 17 Uhr im Stadtgarten beginnt. An der westlichen

Mole am See zeigen die Freiwillige Feuerwehr Radolfzell und weitere Hilfsorganisationen ihr Können.

Mit Böllerschüssen und Münstererglocken beginnt am **Samstag, 20. Juli**, ab 16.45 Uhr das Hausherrenfest. Nach der Wallfahrtsmesse um 18.45 Uhr im Münster lädt das Jugendblasorchester um 20 Uhr zu einem großen Galakonzert auf dem Marktplatz ein.

Böllerschüsse wecken am **Sonntag, 21. Juli**, um 6 Uhr, damit man das Läuten der Hausherrenglocke um 8.15 Uhr und den anschließenden Morgenruf der Bläsergruppe auf dem Münstersturm nicht verpasst. Um 9 Uhr folgt das feierliche Pontificalamt durch Weihbischof em. Dr. Paul Vollmar aus Zürich, das auf den Marktplatz übertragen wird. Der Münsterchor singt die *Missa in honorem Sancti Nicolai von Joseph Haydn*. In der anschließenden Prozession durch die Altstadt werden kostbare Reliquien mitgeführt. Sie endet auf dem Marktplatz in einem Fürbitt-Gottesdienst. Danach beginnt das Fest am See mit einem Konzert der Stadtkapelle und weiteren Orchestern. Zahlreiche Vereine der Stadt sorgen für das

leibliche Wohl und viele Extras. Der äußerst abwechslungsreiche Festbetrieb am See dauert bis tief in die Nacht. Nach Einbruch der Dunkelheit bewundern alle den beleuchteten Gondelcorso, das Segeldefilée und anschließende große Feuerwerk (alles bei freiem Eintritt).

Früh ist man wieder auf den Beinen, um gegen 8 Uhr am **Hausherrenmontag, 22. Juli**, die mit Blumenkränzen geschmückten Boote der Mooser Wasserprozession zu empfangen, die damit ein altes Gelübde erfüllen. Mit Priestern und Ministranten aus Radolfzell und der Umgebung, mit Trachten, Musik und Würdenträgern zieht die Prozession durch das Obertor zum Münster. Nach dem feierlichen Mooser Amt stärken sich alle an der Seeufer-Festmeile beim Weißwurstfrühstück. Im bunten Festprogramm am See spielen Kinder- und Jugendgruppen die Hauptrolle, während die Stadt ältere Bürger und Gäste ins Milchwerk einlädt. Andere nutzen die Möglichkeit, den Münstersturm zu ersteigen oder um 17 Uhr an der Münsterführung teilzunehmen. Ab 20 Uhr kann man dann am Seeufer erneut in den Sonnenuntergang tanzen. ■

Schmuck und Malerei im Kunsthäusle

Wer im Juli das Kunsthäusle neben dem Strandcafé Mettnau besucht, kommt gleich in den Genuss von mehreren Ausstellungen bekannter regionaler Künstlerinnen:

Noch bis zum **7. Juli** sind die Landschafts- und Seelenbilder von *Erika Ebinger* aus Radolfzell unter dem Thema „Blau“ zu sehen. Hier kann man Aquarelle, Mischtechniken und Acrylmalereien von faszinierender Schönheit finden. Öffnungszeiten und Informationen täglich ab 11 Uhr.

Roswitha Rinner aus Hilzingen präsentiert sich vom **12. bis 21. Juli** mit zauberhaftem

Gold- und Silberschmuck nach eigenen Entwürfen und von namhaften Herstellern. *Birgit Blum* aus Zimmern-Stetten ergänzt die Ausstellung durch farbenprächtige Acrylbilder mit schönen Naturmotiven. Öffnungszeiten und Informationen täglich 13-18 Uhr.

Ab **26. Juli** wird die Schmuckpräsentation von Roswitha Rinner durch eindrucksvolle Aquarelle mit stimmungsvollen Naturszenen von *Erika Hug* aus Gottmadingen ergänzt. Auch hier sind die Künstlerinnen vor Ort. Öffnungszeiten täglich von 13-18 Uhr. ■





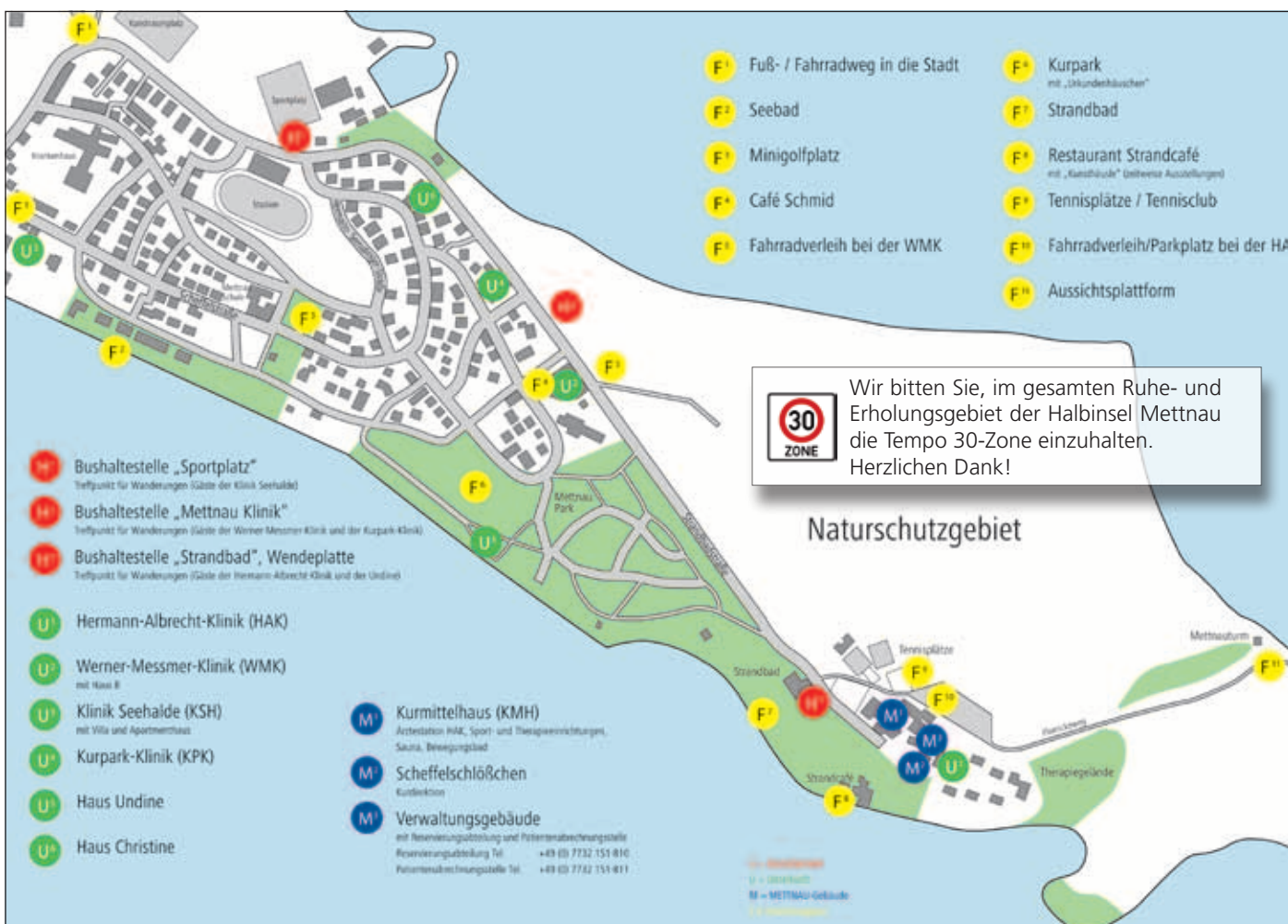
Ihr exklusives Hotel für Ihre
Mettnaukur –
wir buchen Ihren ambulanten
Kururlaub

DIE METTNAU GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN



ARTVILLA AM SEE

Hotel Garni Kögel · Rebsteig 2/2 · 78315 Radolfzell am Bodensee · e-mail: koegel@artvilla.de · Internet: www.artvilla.de
Telefon 0 77 32 / 94 44-0 · Fax 0 77 32 / 94 44-10





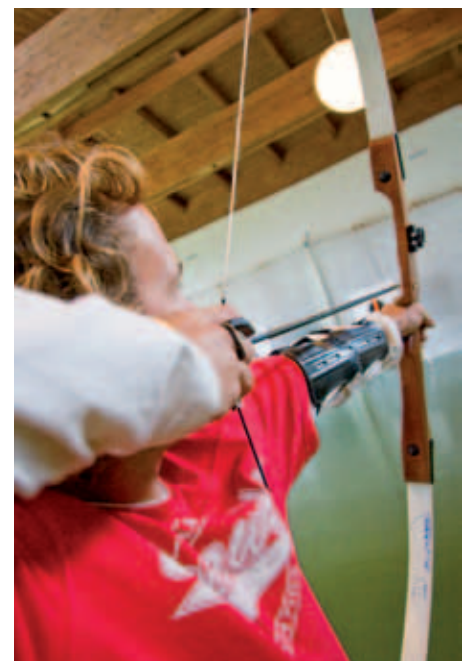
METTNAU-Philosophie:

„Bewegung ist Leben!“

Das vor über 50 Jahren entwickelte METTNAU-Programm „Heilung durch Bewegung“ bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist nach wie vor erfolgreich. Die METTNAU ist eines der wichtigsten Kurzentren für Bewegungstherapie in Deutschland und genießt einen international guten Ruf. Grundlage ist das exakt auf den Gast abgestimmte Zusammenspiel von körperlicher Aktivität, Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung. Herzpatienten kommen bereits wenige Tage nach der Operation zur Anschlussheilbehandlung in die Werner-Messmer-Klinik und werden durch ein spezialisiertes Ärzteteam betreut. Das Konzept „Bewegung ist Leben!“ kann helfen, dass es erst gar nicht so weit kommt. Diese Präventionsmöglichkeiten nutzen viele Gäste der weiteren drei METTNAU-Kliniken. Krankheiten vorbeugen und Menschen nach einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems wieder Kraft und Lebensfreude zu schen-

ken, dies ist das Ziel der ganzheitlichen METTNAU-Philosophie. Das hoch qualifizierte Team hilft dem Gast, seine persönlichen Risikofaktoren kennen zu lernen, die Signale von Körper und Psyche besser zu deuten und sich sportlich weder zu über- noch zu unterfordern. Die maßgeschneiderten Bewegungsprogramme in unterschiedlichen Leistungsstufen beziehen auch die reizvolle Umgebung der Bodenseelandschaft mit ein.

Um die Nachhaltigkeit gesunder Bewegung auch im Alltagstrott zu gewährleisten, hält die METTNAU mehrere sportliche DVD's fürs „Heimkino“ parat. Auf schwungvolle Weise stellen sie verschiedene Bewegungsangebote aus dem Therapieprogramm vor und machen Lust, an den erlernten Übungen dran zu bleiben. So unterstützen die munteren Fitmacher bis zur nächsten Prävention das gesundheitsfördernde Motto „Bewegung ist Leben!“



Eine Stadt unter Dampf



Der Bahnhof Radolfzell von 1881, aufgenommen in den 1960er Jahren.

Vor 150 Jahren wurde Radolfzell an die Badische Hauptbahn angeschlossen. Seither erfährt das kleine Landstädtchen am Untersee eine ungeheure Dynamik. Industrie siedelte sich an und die Eisenbahn selbst entwickelte sich bis in die 1960er Jahre zum drittgrößten Arbeitgeber in der Stadt. Das Stadtmuseum Radolfzell in der alten Stadtapotheke am Seetorplatz würdigt die Bedeutung der Eisenbahn mit einer Sonderausstellung: „Mit Volldampf – 150 Jahre Eisenbahngeschichte in Radolfzell“ wirft Schlaglichter auf die zurückliegende Zeit und ergänzt die Darstellung in der dauernden Präsentation des Museums.

Beispielsweise können am **14. Juli** Besucher in einer *Sonntagsführung* noch mehr zu 150 Jahre Eisenbahngeschichte erfahren, den *Lebensraum Bahndamm* für Tier- und Pflanzenarten entdecken oder sich von Klara, einem Dienstmädchen aus dem Haus des Zeitungsverlegers Huggle, mit mancherlei „G'schichtle“ und wichtigen Ereignissen



durch die aufstrebende Eisenbahnerstadt Radolfzell im Jahr 1913 führen lassen und am **18. Juli** können Kinder *eine Lok basteln*. Viele Schaufenster der Radolfzeller Fachgeschäfte zeigen passend hierzu Erinnerungsstücke aus dieser Bahnepoche und der wachsenden Ansiedlung von Handel und Industrie mit beispielsweise Schiesser, Allweiler, Milchwerk usw.

Mehr über die Museumsausstellung und das komplette Jubiläumsprogramm findet man in ausliegenden Flyern, unter

www.radolfzell.de oder www.stadtmuseum-radolfzell.de ■

Erfolgsstory Bodensee-Megathlon



Am **28. Juli** ist es wieder soweit: im neunten Jahr wird der Bodensee-Megathlon Radolfzell zu einem sportlichen Höhepunkt, an dem rund 2000 Aktive teilnehmen werden. Auch METTNAU-Mitarbeiter messen sich mit ihren fitten Teams in den fünf Sportar-

ten Schwimmen, Radfahren, Inlineskaten, Mountainbiken und Laufen. Erneut werden im Start-Ziel-Bereich im Herzenareal am Seeufer auch Einzelstarter und Duos für Bewunderung sorgen. Die einzelnen Disziplinen gehen über folgende Distanzen: Schwimmen 1,5 km, Radfahren 46,7 km, Inlineskaten 22,7 km, Mountainbike 36,0 km und Laufen 10,5 km. An der Laufstrecke entlang der Seepromenade und durch die Radolfzeller Altstadt haben die Fans besonders gute Möglichkeiten, die Sportler anzufeuern. Die Brüder Sauser als Organisatoren behalten die bewährte Logistik mit Team- und Wechselzone aus dem Vorjahr bei. Trotzdem gibt es einige Optimierungen und Feinabstimmungen. Schon zur Tradition gehört das dreitägige Rahmenprogramm im Festzelt (Fr-So 26.-28. Juli), unter anderem mit Livemusik und einer Nudelparty. Mehr zur Anmeldung, der Streckenbeschreibung und dem Gesamtprogramm unter

www.bodensee-megathlon.de ■

Schmackhafter Treffpunkt Abendmarkt

Auch in diesem Jahr sind die Radolfzeller Abendmärkte wieder ein fester Bestandteil des abendlichen Sommerprogramms. Vom **27. Juni bis 5. September** trifft man sich am Donnerstagabend von 16-20 Uhr auf dem Marktplatz beim Münster. Die Besucher finden verschiedenste Köstlichkeiten der Region, aber auch italienische Spezialitäten, Weine aus Bordeaux, ungarische Baumkuchen und Gözleme Teigtaschen. Sie freuen sich auf geräucherten Fisch, Obst und Gemüse direkt von den Feldern der Halbinsel Höri, Direktsäfte, Liköre sowie Wurst- und Fleischwaren und vieles mehr. Während die Erwachsenen gerne die Sitzplätze zum Verweilen und gemütlichen Plausch nutzen, eilen die kleinen Besucher zum Kinderkarussell. Am **4. Juli** gibt es zudem ein *Kinder-Spezial* mit Kinderschminken, einer Saftbar, Popcorn und dem Mitmach-Zirkus Risolino.



Spannend für alle Generationen sind die verschiedenen handwerklichen Darbietungen, beispielsweise am *scharfen Donners-tag, dem 11. Juli*, mit einem Scherenschleifer, Messerverkäufer, Flamenco-Auftritten und „scharfem“ Eis.

Ton und Töne spielen die Hauptrolle am **18. Juli** mit Töpferführungen und einem Drehorgelspieler.

Den *Megathlon Warmup* am **25. Juli** bestreiten der Sänger der Band Freibier, ein sportliches Rahmenprogramm sowie ein Seiler-Meister. Mehr zu allen Terminen unter

www.radolfzell-tourismus.de ■

Villa Bosch-Ausstellung „Linien“

Mit der Vernissage am **Freitag, 12. Juli** um 19 Uhr lädt die Städtische Galerie Villa Bosch zu einer neuen Ausstellung mit **Clemencia Labin** – Skulptur und **Marianne Hagemann** – Malerei. Die Einführung zu diesem Kunstgenuss mit den anwesenden Künstlerinnen erfolgt durch Bernd Storz, Reutlingen.

Die in Venezuela aufgewachsene Hamburgerin **Clemencia Labin** (geb. 1946) war mit ihren Arbeiten 2011 bei der 54. Biennale Venedig vertreten. Ihre „Pulpas“, farbige, amorphe Körperformen und kissenartigen Objekte aus Polyesterwatte und Stoff vermitteln Eindrücke praller Sinnlichkeit und lösen eine Vielfalt konkreter Assoziationen aus (links).

Die Bilder der 1942 in Freiburg geborenen **Marianne Hagemann**, die seit 1992 in



zahlreichen Ausstellung im südwestdeutschen Raum präsent ist, umkreisen Themen wie Baum, Vogel, Barke und menschliche Figur als sinnhaft gestaltete, in schwebender Leichtigkeit erscheinende Zeichnung für die menschliche Existenz und ihrem geistigen Raum (rechts). Zur Ausstellung erscheint im modo Verlag, Freiburg, ein Buch der Künstlerin zu Malerei und Zeichnung.

Obschon die Ausgangspunkte künstlerischen Denkens beider Künstlerinnen weit voneinander entfernt zu liegen scheinen, so offenbart sich die Beziehung ihrer Werke in der ihnen innewohnenden Poesie, die sich nicht zuletzt in der Linie als Suchbewegung wiederfindet. Geöffnet Di-So 14-17.30 Uhr.

Weitere Informationen über Tel. 07732/81-371 oder

www.radolfzell.de ■

Eröffnungskonzert der Sommerakademie

Bereits zum 20. Mal haben Musikstudenten aus der ganzen Welt die Möglichkeit, sich vom **30. Juli bis 7. August** von drei Professoren in den Fächern Klavier, Violine und Violoncello unterrichten zu lassen. An den Abenden geben die begabten jungen Musikerinnen und Musiker kleine Open-Air-Konzerte in der wunderschönen Altstadt Radolfzells. Zur Eröffnung der international gefragten Sommerakademie geben die renommierten Professoren **Carmen Piazzini** (Klavier), **Anke Dill** (Violine) und **Claus Kanngiesser** (Violoncello) am **30. Juli** ein hochkarätiges Konzert im Milchwerk Radolfzell, Beginn 19.15 Uhr.

Informationen über das Kulturstadamt der Stadt Radolfzell, Tel. 07732/81-374 oder www.radolfzell.de ■



Dreigroschenoper auf der Seebühne

Das See-Burgtheater kehrt 2013 mit **Brechts Dreigroschenoper** an den Kreuzlinger Bodenseestrand zurück. Auf der Bühne: Der ins Gigantische gewachsene, gefräßig die Zähne fletschende Haifisch aus Mackie Messers Moritat. Ungebrochen aktuell ist Brechts Opernparodie vor dem Hintergrund von Finanzkrise, Spendschwindel und anderer Abzocke.

Mackie Messer ist für Regisseur Leopold Huber ein Krimineller, der sich im Haifischbecken des Turbokapitalismus tummelt. „Was ist schon ein Dietrich gegen einen Hedgefonds?“, fragt Huber mit Brecht. Somit bleibt das Ensemble weiterhin angriffslustig. Gespielt wird wieder auf einer Bühne

im Bodensee, unterhalb der Seeburg, mitten im gleichnamigen Park von Kreuzlingen. Die überdachten Zuschauerränge am Ufer fassen rund 350 Personen. Zwischen dem 11. Juli und 8. August sind zwanzig Vorstellungen geplant.

Premiere ist am 11. Juli um 20.30 Uhr.

Kartenreservierungen zur Premiere und zu den anderen Terminen sowie **weitere Informationen** über Kreuzlingen Tourismus, Tel. 0041(0)71/670 14 00 oder

www.see-burgtheater.ch ■

Garten-Rendezvous am Untersee

Vom verwunschenen Bauerngarten bis zum prachtvollen Stadtpark bietet der westliche Bodensee eine paradiesische Vielfalt an ländlicher Gartenkultur. Beim „Garten-Rendezvous“ am deutsch-schweizerischen Untersee laden die schönsten Schaugärten, Parkanlagen und Themenwege interessierte Gäste zu einem Besuch ein.

Auch viele Privatleute öffnen ihre Gartentore und empfangen Besucher in ihren ganz persönlichen grünen Refugien. Ausstellungen, Führungen, Wanderungen und kulturelle Veranstaltungen zum Thema Garten ergänzen das Angebot.

Zu den inspirierenden Kleinoden, die 2013 neu im Programm sind, zählen der mit wechselnden Kunstobjekten gestaltete Ufergarten von Hobbygärtnerin Verena Bügler in Stein am Rhein sowie der Romantikgarten der Familie Frischknecht in Schlatt mit vielen idyllischen Sitzplätzen. Ein Erlebnis ist auch der symbolbeladene Kapellen-Kreuzgarten auf dem Schiener Berg.

Die aktuelle Broschüre „Garten-Rendezvous am Untersee“ mit Bildern, Beschreibungen und Besucherinformationen ist in der



Besuch in herrlichem Privatgarten auf der Reichenau.

Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, erhältlich oder als Broschürendownload unter

www.tourismus-untersee.eu ■



Bildnachweis: Hannes Kiljan, Haus der Geschichte Ba-Wü

Museum Haus Dix eröffnet

1936 baute sich die Familie Dix ein eigenes Haus in Hemmenhofen hoch am Hang, mit einem traumhaften Blick über den Untersee zur nahen Schweiz. Das frühere Wohn- und Atelierhaus des berühmten Malers Otto Dix in Hemmenhofen am westlichen Bodensee wurde im Juni als Museum Haus Dix eröffnet. Die Konzeption des Museums orientiert sich eng an der historischen Lebenswirklichkeit der Familie Dix. Die ehemals bunte Farbigekeit der Zimmerwände wurde wieder hergestellt, viele Originalmöbel sind restauriert und der große Garten konnte in seinen

früheren Zustand versetzt werden. Auch Originalwerke von Otto Dix sind zu sehen. Das Haus gibt einen Einblick in das Leben der Familie Dix, deren vielseitig begabte Mitglieder über Jahrzehnte dort wohnten. Das Kunstmuseum Stuttgart hat das Museum neu konzipiert und wird es als Außenstelle führen. Die Restaurierung hat der Verein Otto-Dix-Haus-Stiftung verantwortet.

Informationen über Tourismus Untersee, Tel. 07735/91 90 55 oder

www.tourismus-untersee.eu ■

Freie Fahrt für Gäste

Für Gäste der Stadt Radolfzell wird im Verkehrsverbund Hegau-Bodensee (innerhalb Landkreis Konstanz sowie bis Stein am Rhein und Überlingen) die mit der Kurtaxe bezahlte VHB-Gästekarte zur Fahrkarte. Sie gilt im eingetragenen Zeitraum im Nahverkehr in allen Bussen und Bahnen des VHB als Fahrkarte in der 2. Klasse. Außerdem bietet sie 30 Prozent Rabatt auf den Kursschiffen der URh zwischen Schaffhausen und Konstanz sowie diverse Eintrittsmäßigungen.

Mit der Tageskarte Euregio Bodensee kombinieren Ausflügler mühelos die Sehenswürdigkeiten rund um den Bodensee. Sie gilt auf über 4.000 Streckenkilometern in Bussen, Bahnen und auf zwei Fährverbindun-

gen in den drei Anrainerländern Deutschland, Österreich und der Schweiz. An einem Tag kann das Ticket für beliebig viele Fahrten in alle Richtungen genutzt werden. Dabei machen drei, sich teilweise überlappende Tarifzonen das Reisen besonders günstig. Inhaber der Tageskarte Euregio Bodensee erhalten darüber hinaus bei vielen Ausflugszielen vergünstigten Eintritt. Ein Preisnachlass bei Vorlage der Tageskarte wird auch auf vielen Schiffen der Weissen Flotte gewährt.

Informationen zur VHB-Gästekarte und der Tageskarte Euregio Bodensee unter

www.vhb-info.de und www.euregio.com ■

„14-Uhr-Ticket“

Für den Sommer bietet die Katamaran-Reederei das günstige „14-Uhr-Ticket“. Damit fährt man täglich nachmittags ab 14 Uhr für 14 Euro (statt 19,60) mit den Schnellschiffen von Konstanz nach Friedrichshafen und zurück. Kinder bis 14 Jahre zahlen 7 Euro, zwei Erwachsene mit bis zu drei Kindern 35 Euro. Das günstige Ticket gilt auch für Abendbummler. Bis 5. Oktober bietet die Reederei an Freitagen und Samstagen jeweils um 20.02 Uhr und 22.02 Uhr ab Friedrichshafen sowie um 21.02 Uhr und 23.02 Uhr ab Konstanz zusätzliche Kurse an. Damit lassen sich bis spät abends Kino- und Theaterbesuche, Tanzvergnügen und mehr auch auf der anderen Seeseite bequem erreichen. ■

Montag, 1. Juli

19:30 Uhr Vortrag „Steinbalance“
mit Herrn Paul
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 2. Juli

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang
19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 3. Juli

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
WMK*, Kunsttherapieraum

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 4. Juli

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

16:30-17:30 Uhr Stressbewältigung durch Achtsamkeit
mit Frau Tausendfreund
KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Spieleabend
mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

Freitag, 5. Juli

13:15 Uhr Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Samstag, 6. Juli

15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep. Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Power napping
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

18:45 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 7. Juli

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

18:45 Uhr Kur und Kultur**

20:00 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 8. Juli

19:00 Uhr Vortrag „Bretagne“
mit Herrn Schuler
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 9. Juli

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 10. Juli

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
WMK*, Kunsttherapieraum

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 11. Juli

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

16:30-17:30 Uhr Stressbewältigung durch Achtsamkeit
mit Frau Tausendfreund
KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Spieleabend
mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria

19:00 Uhr Weinseminar
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
s. Aushang

Freitag, 12. Juli

13:15 Uhr Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Samstag, 13. Juli

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 14. Juli

18:45 Uhr Kur und Kultur**

20:00 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 15. Juli

19:30 Uhr Harfenschnupperkurs
mit Frau Dammert
WMK, Musikzimmer

Dienstag, 16. Juli

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 17. Juli

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
WMK*, Kunsttherapieraum

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 18. Juli

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

16:30-17:30 Uhr Stressbewältigung durch Achtsamkeit
mit Frau Tausendfreund
KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Spieleabend
mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria

Freitag, 19. Juli

13:15 Uhr Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

18:45 Uhr Kur und Kultur**

19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Samstag, 20. Juli

15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep. Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Power napping
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Sonntag, 21. Juli

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:00 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 22. Juli

19:30 Uhr Vortrag „Auf dem Fahrrad unterwegs...“
mit Frau Schefczyk
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 23. Juli

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 24. Juli

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
WMK*, Kunsttherapieraum

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 25. Juli

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

16:30-17:30 Uhr Stressbewältigung durch Achtsamkeit
mit Frau Tausendfreund
KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Spieleabend
mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
s. Aushang

Freitag, 26. Juli

13:15 Uhr Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

18:45 Uhr Kur und Kultur**

19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

19:00-23:00 Uhr Tanzabend
im Strandcafé

Samstag, 27. Juli

15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep. Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Power napping
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Sonntag, 28. Juli

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:00 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 29. Juli

16:00 Uhr Münsterführung
mit Frau Welte

Dienstag, 30. Juli

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 31. Juli

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
WMK*, Kunsttherapieraum

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

* Anmeldung an der Rezeption der WMK

** Voranmeldung und Bezahlung an den Rezeptionen der jeweiligen Kliniken, nähere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen

Abkürzungen: KSH = Klinik Seehalde; HAK = Hermann-Albrecht-Klinik; WMK = Werner-Messmer-Klinik; KPK = Kurpark-Klinik

Ausstellungen

Täglich vom 5. Mai bis 2. Oktober
See(h)straßengalerie:
„Kunst über der Straße“, Seestraße
i Monika Ley, Tel. 07732 970845

Dienstag-Sonntag vom 15. Juni bis 3. November
10-12:30 Uhr und 14-17:30 Uhr, Donnerstag bis 20 Uhr
Sonderausstellung des Stadtmuseums zur 150jährigen Eisenbahngeschichte Radolfzells:
„Radolfzell unter Volldampf“
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Montag-Freitag vom 18. Juni bis 24. Juli
8-17 Uhr Ausstellung:
„Wir wollen freie Menschen sein“
Volkshochschule, Güttinger Str. 19
i Volkshochschule
Tel. 07732 81386

Freitag-Sonntag vom 18. Juni bis 7. Juli
11 Uhr Kunstausstellung: „BLAU“
Kunsthäusle am See beim Mettnausteg am Strandcafé
i Erika Ebinger, Tel. 07732 58090

Dienstag-Sonntag vom 12. Juli bis 25. August
14-17:30 Uhr Ausstellung des Kulturamtes: „Marianne Hagemann und Kirsten Zeitz“
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i Kulturamt, Tel. 07732 81371

Dauerveranstaltungen

Montag-Samstag 19-21 Uhr *Einschließen und Genießen* – Ganz alleine bei Buch Greuter
Buch Greuter, Schützenstraße 11
i Buch Greuter, Tel. 07732 9408990

Dienstag, 2., 16. und 30. Juli
19-21 Uhr *Gästebegrüßungsfahrt mit der MS „Alet“*, Mettnausteg
i ***

Dienstag, 9. und 23. Juli
19 Uhr *Dixie-Floß-Fahrt*
Molenkopf des Wäschbruckhafens
i ***

Dienstag, 16., 23. und 30. Juli
14, 15, 16, 17 Uhr *Untersee-Rundfahrten mit der Helio-Solarfähre*
Hafenmole, Karl-Wolf-Straße
i Bodensee-Solarschiffahrt
Tel. 07732 9391139

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
6.30-6.45 Uhr *Wu Wei Gong*
6.45-7 Uhr *Mi Chuan Jin Ming*
Lan Zi Qigong
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Praxis für Chinesische Medizin
Tel. 07732 939595

Mittwoch
17-19 Uhr *Geocaching-Tour*
Tourist-Information, Bahnhofplatz 2
i ***

19 Uhr *Mediationsabend*
Lesebucht, Höllturm Passage 3
i Lesebucht, Tel. 07732 8237540

Mittwoch, 10. und 24. Juli
10.30 Uhr *Kulturhistorische Stadtführung*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

Mittwoch, Samstag
7-14 Uhr *Radolfzeller Wochenmarkt*
Marktplatz
i Ordnungsamt, Tel. 07732 81284

Donnerstag, 4. und 18. Juli
9.15 Uhr *Fahr Schiff und radle*
Schiffsfahrtkartenschalter am See
Karl-Wolf-Straße
i ***

Freitag, 19. und 26. Juli
14, 15, 16, 17 Uhr *Untersee-Rundfahrten mit der Helio-Solarfähre*
Hafenmole, Karl-Wolf-Straße
i Bodensee-Solarschiffahrt
Tel. 07732 9391139

Freitag, 26. und 31. Juli
10-14 Uhr *Geführte Kanu-Tour an der Mettnau-Halbinsel entlang zur Liebesinsel*
NaturFreundeHaus Bodensee, Radolfzeller Str. 1, Markelfingen
i Bodensee-Kanu-Tours
Tel. 07732 8237713

Samstag
10.30 Uhr *Kulturhistorische Stadtführung*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***
13-18 Uhr *geführte Wanderung*
Treffpunkt Bahnhofsvorplatz
i ***

14 Uhr *Kaffee und Kuchen-Aktion*
Lesebucht, Höllturm Passage 3
i Lesebucht, Tel. 07732 8237540

Täglich
geführte Segway-Touren und geführte GPS E-Bike-Touren
Zweirad Joos, Schützenstraße 11
i Zweirad Joos, Tel. 07732 8236831

Veranstaltungen

Mittwoch, 3. Juli
20 Uhr *Promenadenkonzert*
Sparkassenband Singen-Radolfzell
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Donnerstag, 4. Juli
16-20 Uhr *Radolfzeller Abendmarkt*, Marktplatz
i ***

Freitag, 5. Juli
17 Uhr 17. Sparkassenhock
Marktplatz
i Sparkasse Singen-Radolfzell
info@spk-sira.de

Sonntag, 7. Juli
11 Uhr *Promenadenkonzert: Musikverein Böhlingen*
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

11-13.30 Uhr *Konzert: Paradox Jazz Band*
Alte Konzertmuschel, Mettnau
i Zeller Kultur, www.zellerkultur.de

17 Uhr *Promenadenkonzert: Gemischter Chor Radolfzell*
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Mittwoch, 10. Juli
20 Uhr *Promenadenkonzert: Musikverein Liggeringen*
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Donnerstag, 11. Juli
16-20 Uhr *Radolfzeller Abendmarkt*
Marktplatz
i ***

Freitag, 12. Juli
20 Uhr *Konzert: Carly Bryant*
Alte Konzertmuschel, Mettnau
i Zeller Kultur, www.zellerkultur.de

Samstag, 13. Juli
20 Uhr *SWR 1 Pop und Poesie*
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Sonntag, 14. Juli
17-19 Uhr *Eine Stadtführung im Jahre 1913 – Radolfzell auf dem Weg in die Moderne*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

Mittwoch, 17. Juli
20 Uhr *Promenadenkonzert: Schnooker Vielharmoniker*
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Donnerstag, 18. Juli
16-20 Uhr *Radolfzeller Abendmarkt*
Marktplatz
i ***

Samstag-Montag, 20.-22. Juli
Hausherrnfest
Innenstadt und Seepromenade
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Samstag, 20. Juli
17.45 Uhr *Promenadenkonzert: Bodensee-Eisenbahner-Kapelle*
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374
20 Uhr *Galakonzert des Jugendblasorchesters*
Marktplatz
i Musikschule, Tel. 07732 81396

Donnerstag, 25. Juli
16-20 Uhr *Radolfzeller Abendmarkt*
Marktplatz
i ***

Freitag, 26. Juli
18.30 Uhr *Joseph Victor von Scheffel lädt ein*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

Sonntag, 28. Juli
8 Uhr *9. Bodensee-Megathlon Radolfzell*
Herzengelände, Karl-Wolf-Straße
i www.bodensee-megathlon.de
11-13.30 Uhr *Konzert: Matthias Anton*
Alte Konzertmuschel, Mettnau
i Zeller Kultur, www.zellerkultur.de

Montag, 29. Juli
16.30-20 Uhr *Geführte Kanutouren – Kanuspaß für die ganze Familie*
Kanu-Club, Karl-Wolf-Straße 15
i ***

Dienstag, 30. Juli
19.15 Uhr *20. Sommerakademie – Eröffnungskonzert der Dozenten*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Kulturamt, Tel.: 07732 81374

Mittwoch, 31. Juli
20 Uhr *Promenadenkonzert: Canti Nova Böhlingen*
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Weitere Veranstaltungen können Sie auf der Homepage www.radolfzell-tourismus.de einsehen.

i *** Weitere Informationen (Anmeldung und Preise) erhalten Sie bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH
Tel. 07732 81500 · marketing@radolfzell.de

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“



Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

Psychologische Dienste

Offene Angebote ohne ärztliche Verordnung

- **Offene Sprechstunden***
- **Einzelgespräche***
nach Voranmeldung über die Disposition/Arztsekretariate
- **Vortrag „Das gebrochene Herz“**
Zusammenhänge zwischen Herzerkrankungen und Depression
Di 10 Uhr (14-tägig), Raum Mainau, WMK
- **Vortrag „Befürchtungen, Ängste und Herzerkrankung“**
Zusammenhänge zwischen Herzerkrankungen und Ängsten
Di 10 Uhr (14-tägig), Raum Mainau, WMK
- **Stress-Seminar**
2 Termine in wöchentlichem Wechsel: Theorie und Praxis
Mi 10 Uhr, Raum Mainau, WMK

Weitere Angebote nach Bedarf und Verordnung durch den behandelnden Arzt

- **Entspannungstraining***
- **Angstbewältigungsgruppe***
- **Gesprächsgruppe „Umgang mit der Herzerkrankung“***
- **Nichtrauchertraining***

* Zeiten und Orte der Veranstaltungen siehe Aushänge an den Rezeptionen bzw. Faltblatt „Psychologischer Dienst“.

Ernährungsberatung

Einzelgespräch:

Beratungen in Form von Einzelgesprächen sind nach ärztlicher Verordnung möglich. Bitte nehmen Sie mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin Kontakt auf, damit eine entsprechende Einzelberatung verordnet werden kann. Terminvereinbarung über die zentrale Therapiedisposition. Gäste der Klinik Seehalde vereinbaren einen Termin bitte über das Arztsekretariat.

Gruppenschulung:

Seminare für Selbstzahler sowie für gesetzlich versicherte Patienten. In den Seminaren werden Sie über wichtige Grundlagen einer gesunden Ernährung informiert und erhalten wertvolle Tipps zur Umsetzung in Ihrem Alltag. Weiter werden Gruppenschulungen zu den Themen Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, Adipositas und für fliegendes Personal angeboten. Auch die Teilnahme an der Lehrküche oder am Einkaufstraining ist möglich. Bei Interesse nehmen Sie mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin Kontakt auf. Die Ernährungsberatung findet ausschließlich in der WMK statt. Räumlichkeiten und Termine entnehmen Sie bitte Ihrem wöchentlichen Therapieplan.

Kochen ohne Reue zu den Themen

„Es muß nicht immer Fleisch sein“ und „Fit mit vollem Korn“
(Termine siehe Aushang in der Werner-Messmer-Klinik).

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenkurse

METTNAU-Kurse für Frauen und Männer.

Obwohl wir uns dessen kaum bewusst sind, ist die funktionelle Muskelgruppe des Beckenbodens von großer Bedeutung. Wie jede andere Muskulatur verliert sie an Kraft, wenn sie nicht regelmäßig trainiert wird. Der Gang zur Toilette wird häufiger – auch nachts. Laufen und Hüpfen beim Sport wird möglichst vermieden – manchmal sogar herzhaftes Lachen. Denn dabei kommt es, wie beim Niesen oder Husten, spontan und unkontrollierbar zu etwas Abgang von Urin. Auch Übergewicht, schlechte Haltung oder Operationen können den Beckenboden schwächen. Folgebeschwerden bei Frauen sind u.a. eine Senkung der Blase oder Gebärmutter und bei Männern Erektionsstörungen. In getrennten Kleingruppen geht die METTNAU-Sporttherapeutin Birgit Mütz die Beckenbodenschwäche gezielt an (Anmeldung über alle Therapie-Dispositionen, Tel. 07732/151-628).

Die nächsten Beckenboden-Kurse:

- Mo 01.07. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 04.07. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
- Mo 08.07. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
- Mo 15.07. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 18.07. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
- Mo 22.07. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer



Saunen und Schwimmbäder

Öffnungszeiten für Hausgäste der METTNAU

Saunen

Vor einem Saunagang ist eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin unbedingt erforderlich (Eintrag in der Verordnungskarte). Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Sauna mit mind. 2 weiteren Personen zu nutzen. Im Notfall bitte Schwesternrufanlage betätigen. Unseren Gästen stehen zwei Saunen zur Verfügung (Verordnungskarte bitte an der Rezeption vorlegen).

Kurpark-Klinik

Mo-Mi 14:00-21:30 Uhr Gemischt/Sauna
Do 14:00-21:30 Uhr Herren/Sanarium
Fr 14:00-21:30 Uhr Damen/Sanarium
Sa 14:00-21:30 Uhr Gem./Sanarium
So 14:00-21:30 Uhr Gemischt/Sauna

Kurmittelhaus

Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna
Mo-Fr 14:00-21:30 Uhr
Sa-So 16:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-Sept.)
Mo-Fr 14:00-21:30 Uhr
Sa-So 18:00-21:30 Uhr

Kraftraum Kurpark-Klinik

Mo-Fr 09:00-12:00 Uhr/14:00-17:00 Uhr
19:00-21:00 Uhr
Sa-So 14:00-17:00 Uhr/19:00-21:00 Uhr

Schwimmbäder

Unseren Gästen stehen die Schwimmbäder im Kurmittelhaus und in der Werner-Messmer-Klinik zur Verfügung. Neben der Wassergymnastik ist „freies Schwimmen“ wie folgt möglich:

Kurmittelhaus

Bewegungsbad B

Winter (Oktober-April)
Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)

Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Bewegungsbad A

Freitag (nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr
Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.

Werner-Messmer-Klinik

(ohne Badeaufsicht)

Die Schwimmbadbenutzung ist aus Sicherheitsgründen erst ab 3 Personen möglich!
Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr/14:30-16:00 Uhr
Zusätzliche Zeiten:

Mo-Di 17:00-21:00 Uhr
Mi 19:00-21:00 Uhr
Do 14:30-17:30 Uhr/18:15-21:00 Uhr
Fr 17:00-18:30 Uhr/19:45-21:00 Uhr
Sa-So 07:30-12:00 Uhr/14:30-21:00 Uhr

Öffnungszeiten für die Öffentlichkeit

Sauna Kurmittelhaus		Bewegungsbad A	
Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna		Mittwoch	
Winter (Okt.-April) 16:00-21:30 Uhr		Kinderschwimmen	14:00-17:00 Uhr
Sommer (Mai-Sept.) 18:00-21:30 Uhr		Freitag (auf Rezept)	
		Wassergymnastik	15:00-16:00 Uhr
Schwimmbad Kurmittelhaus		Bewegungsbad A	
		Freitag	
		(nur im Winter von Oktober-April)	
		Warmbadetag	16:00-21:30 Uhr
		Samstag und Sonntag (Winter)	
		Kinderschwimmen	16:00-21:30 Uhr
		(Sommer)	
		Kinderschwimmen	18:00-21:30 Uhr
Preise im Kurmittelhaus (in Euro)		Sauna	
		Erwachsene	Einzelkarte 7,- Zehnerkarte 60,-
		Ermäßig*	4,- 40,-
		Handtuch Leihgebühr	1,40
		Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.	
		Solarien je 1,5 Min.	1,-
		*Schwerbehinderte/Schüler/Studenten	
Bewegungsbad A + B	Einzelkarte		
Erwachsene	3,50		
Ermäßig*	2,30		
Kinder (bis 15 J.)	1,40		
Warmbadetag-Zuschlag	1,-		

Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF

Marktplatz · Sonntag 9.15 Uhr und 11.15 Uhr

Evangelische Kirche

Brühlstraße 5a · Hauptgottesdienst Sonntag 10 Uhr

Evangelisch-Methodistische Kirche

Robert-Gerwig-Straße 5 · Sonntag 10 Uhr

Freie Evangelische Kirchengemeinde

Herrenlandstraße 58 · Sonntag 10 Uhr

Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.

Vorträge und Gesprächsrunden mit Frau Welte im Musikzimmer der WMK (siehe Aushang).

Stressbewältigung und besserer Schlaf

· Leichter zur Ruhe kommen: Power Napping mit Mini Moves

Freitag 19.15 Uhr, Halle WMK

· Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep

Samstag 15 Uhr, Halle WMK

· Beweglich und locker mit Feldenkrais

Mittwoch 19.15 Uhr/ Sonntag 10.30 Uhr, Halle WMK

Anmeldung an der Rezeption, Termine siehe Aushang, Leitung Dr. Marianne Breuer

Weinprobe

Für Laien ist es oft schwierig, nachzuvollziehen, was einen Experten veranlasst, einen Wein als angenehm im Abgang zu bezeichnen oder gar einen Hauch von Pfirsichgeschmack erkennen zu wollen. Weinexperte Wolfgang Schuler vermittelt im Rahmen einer Weinverkostung auf unterhaltsame Weise, Duft- und Geschmacksnoten zu erkennen, so dass Weine bestimmt und zugeordnet werden können. Die Degustation findet 2 x pro Monat jeweils donnerstags um 19 Uhr (genaue Daten siehe Aushang) im Kaminzimmer im Scheffelschlösschen statt und wendet sich sowohl an Weinliebhaber als auch Einsteiger.

Singabend mit Adam Kuhn

Singen Sie sich gesund und glücklich! Schon 15 Minuten Singen versetzen Herz und Kreislauf in frohlockende Stimmung und versorgen den Körper besser mit Sauerstoff. Nach einer halben Stunde Singen wird das Gehirn mit Glücksstoffen überflutet. Auch die Abwehrkräfte profitieren, denn nach wenigen Minuten steigt bereits der Immunglobulin-A-Wert an, der vor Erkältungen schützt. Wer am Singen teilnehmen möchte, auch ohne Vorkenntnisse, ist jeden Dienstag um 19.30 Uhr in den Raum Höri in die Werner-Messmer-Klinik herzlich eingeladen, Liederbücher werden gestellt.

Bridge

Bridge, die Königin unter den Kartenspielen, begeistert weltweit Millionen junge und ältere Menschen. Es könnte auch Sie interessieren, sich mit jeder Kartenausteilung immer neuen Aufgaben zu stellen und sich mit einem Partner oder Partnerin zu verständigen. Wir sind

jeden Mittwoch ab 19 Uhr in der Werner-Messmer-Klinik im Raum Höri zu finden. Wenn Sie schon Bridge spielen, sind Sie als Gast bei uns herzlich willkommen. Eine Partnerin oder ein Partner findet sich sicher. *Anmeldung bei:* Bridge Spielkreis Radolfzell Luise Mühl · Tel. 0 77 32 / 63 06

Gemüseschnitzen

Das Auge isst mit ... Gemüseschnitzen für Jedermann mit Helmut Stiegler. Treffpunkt jeden 2. Donnerstag (gerade Kalenderwochen) um 19.15 Uhr im Raum Höri, WMK. *Anmeldung und Bezahlung* an den Rezeptionen.

Tischtennis

In den Gymnastikhallen des Kurmittelhauses, der Kurpark- und der Werner-Messmer-Klinik kann am Abend und am Wochenende Tischtennis gespielt werden. Schlüssel zur Halle und Schläger sind an der jeweiligen Rezeption erhältlich.

Rotary-Club

Im RC Radolfzell-Hegau sind die rotarischen Kurgäste herzlich willkommen. Die Meetings finden im Hotel Haus Gottfried in Moos wie folgt statt: Erster, dritter bis fünfter Dienstag im Monat um 12:30 Uhr, zweiter Dienstag im Monat um 19:30 Uhr (Abendmeeting mit Damen). Weiterhin wird von April bis Oktober ein Präsenztisch auf der Mettnau angeboten: Erster und dritter Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Hotel Garni ART VILLA am See, Rebsteig 2/2.

Weitere Informationen: Sekretariat von Chefarzt Dr. Drews · Hermann-Albrecht-Klinik · Tel. intern 859 · extern 0 77 32 / 151-859

Lions Club Radolfzell-Singen

Treffen jeden 3. Montag im Monat · 19.30 Uhr · Hotel Flohr's in Singen-Überlingen. *Kontakt:* Helmut Assfalg · Tel. 0 77 31 / 628 38

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Inner Wheel Club

IWC Kreuzlingen-Konstanz: Meeting jeden 3. Dienstag/ Monat.

Informationen: Christine Altona · Tel. 950 29 55

Tennis

Die METTNAU verfügt über zwei Sand-Tennisplätze auf dem Therapiengelände. Buchung Rezeption Hermann-Albrecht-Klinik.

Weitere Tennisplätze:

Tennisclub Radolfzell-Mettgau · Tel. 0 77 32 / 106 32

Tennishalle im Sportpark Mettnau · Tel. 0 77 32 / 131 32

Boccia (Boule)

Auf dem Therapiengelände befinden sich zwei Boccia-Bahnen. Kugeln sind an der Rezeption der Hermann-Albrecht-Klinik erhältlich.

Golf

Golfanlage Schloß Wiechs · Brunnenstraße 4B · 78256 Steiblingen
Tel. 0 77 38 / 71 96 · www.golfclub-steiblingen.de



MIETWAGEN FÜR SIE

Sondertarife für Urlaubsgäste z.B. Renault Twingo

Tagespauschale inkl. 100 km € 49,-
Wochenendpauschale inkl. 1000 km € 99,-

Erfahren Sie die schöne Umgebung mit einem Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

Bitte rufen Sie an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin unter 0 77 32-98 27 73.

AUTOHAUS BLENDER GMBH Robert-Gerwig-Straße 6 · 78315 Radolfzell



Wir haben etwas gegen schlaflose Nächte.



1 Monat kostenlos Probe schlafen! Fragen Sie uns!

Zähringerplatz 15 · 78464 Konstanz · Tel. 07531-694470

THEATER

Die Färbe

SINGEN

– Sommerpause –

**Färbe-Garten
Theater-Café**

täglich außer Sonntag
ab 16 Uhr geöffnet

Montag 8. Juli

JAZZ JOUR FIXE
in der Theaterkneipe
Beginn 20.15 Uhr

Dienstag 23. Juli

**BIERGARTEN
FEST**
Beginn 19.30 Uhr

Karten & Information:
(07731) 64646 + 62663
Mo-Sa 10-14 Uhr
Schlachthausstraße 24
www.diefaerbe.de

Buchtipp

Wolfgang Streeck: GEKAUFTE ZEIT

Die Krise hält uns in Atem und erzeugt zugleich ein diffuses Gefühl der Ratlosigkeit. Auf schier unüberschaubare Problemlagen folgen Maßnahmen, die wie Notoperationen am offenen Herzen der westlichen Welt wirken – durchgeführt ohne Kenntnis der Krankengeschichte. So ernst die Lage ist, so wenig scheinen wir zu verstehen, was genau vor sich geht. Und wie es dazu kommen konnte. Wolfgang Streeck legt in seiner Frankfurter Adorno-Vorlesung die Wurzeln der gegenwärtigen Finanz-, Fiskal- und Wirtschaftskrise frei, indem er sie als Moment der langen neoliberalen Transformation des Nachkriegskapitalismus beschreibt, die bereits in den 1970er Jahren begann. Gekaufte Zeit zeigt, dass der gegenwärtigen Situation etwas zugrunde liegt, das uns tief beunruhigen sollte: die Transformation des Verhältnisses von Demokratie und Kapitalismus.



Suhrkamp
Verlag
Erschienen:
11.03.2013
Gebunden
271 Seiten
ISBN: 978-3-
518-58592-4

EUR 24.95

Schöne ? ? ?
Erinnerungen ?
gesammelt ? ?

**Dann halten Sie
diese doch fest!**
z.B. als Kalender, Poster oder
gedruckt auf eine Acrylglas-Platte

ZABEL
IHRE DRUCKEREI

IHR innovatives
Druckhaus
am Bodensee

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

DIE BLUMENINSEL IM BODENSEE

Insel Mainau

Erleben Sie verwunschene Gärten
und verzauberte Stimmungen
auf der Blumeninsel im Bodensee!

Tel. +49(0)75 317303-0 | info@mainau.de | www.mainau.de

**GRAF ZEPPELIN
ZUM 175. GEBURTSTAG
17.05. – 15.09.2013**

Z

ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST

In Kooperation mit dem Archiv der Luftschiffbau Zeppelin GmbH

Mai – Oktober: täglich von 9:00 bis 17:00 Uhr
Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen
Telefon: +49 / 75 41 / 3801-0 · www.zeppelin-museum.de
Medienpartner: regioTV

Golfclub Steisslingen



GOLFCLUB
RESTAURANT

Hole 19



Nicht nur für Golfer!

Die ideale Location für Ihre Festlichkeiten – Hochzeiten, Familien- und Weihnachtsfeiern, Jubiläen, Firmenevents u.v.m. für bis zu 200 Personen.

Täglich geöffnet!

Golfclub-Restaurant Hole 19

im Clubhaus des
Golfclubs Steisslingen

Telefon: +49 7738 923284
Telefax: +49 7738 923297

EIN STÜCK SCHOTTLAND AM BODENSEE

Golfclub Steisslingen e.V.
am Bodensee

18-Loch Meisterschaftsplatz PAR 72
Öffentlicher Golfplatz PAR 60
Öffentliche Driving-Range
PGA-Golfschule · Pro-Shop



Brunnenstraße 4b
78256 Steisslingen-Wiechs
Telefon: +49 7738 71 96
Telefax: +49 7738 92 32 97

eMail: info@golfclub-steisslingen.de
www.golfclub-steisslingen.de

ZEPPELIN

Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.



An Bord des Zeppelin NT liegt Ihnen die Welt zu Füßen. Schweben Sie mit – dem Alltag davon und erleben Sie neue Perspektiven.

Mit dem kulinarischen Angebot im Restaurant Zeppelin Hangar FN und einer Wertbesichtigung wird Ihr Besuch in Friedrichshafen zu einem spannenden Erlebnisstag für die ganze Familie.

Informationen und Buchung:
Telefon: +49 (0)7541 5900-0
www.zeppelinflug.de

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88048 Friedrichshafen

seemaxx.

Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center
Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-
Rückerstattung
für unsere
Schweizer Kunden.

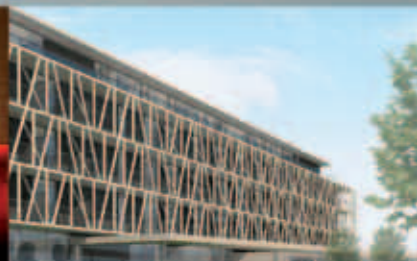


30% bis
70%
Preisvorteil*

TOMMY HILFINGER Reebok
Levi's CALVIN KLEIN
SCHLESNER & DOCKERS K+S MARC UNCOVER
MCXX CHEVY felina GERRY WEBER TOM TAYLOR

Mo-Sa, 10-19 Uhr · Schützenstraße 50 · 78315 Radolfzell
Telefon +49 (0) 7732-940 999 30 · www.seemaxx.de

Wärme. Wasser. Leben.



ERÖFFNUNG
FRÜH
JAHR | 2013

- 83 Zimmer | Suiten
- Restaurant mit Terrassen
- Sky-Bar
- Event- | Meetingräume
- HOT-SPA mit Seezugang
- Japanisches Onsen Bad
- Saunawelten
- Outdoor-Pool
- Direkter Seezugang