



METTNAU

BEWEGUNG IST LEBEN

www.metttau.com

METTNAU

Magazin

AUGUST 2013

Postverlagssort: D-78315 Radolfzell Jahresabonnemente: 12 Monatsausgaben inkl. Postversand € 28,80

Eckhard Scholz – neuer METTNAU-
Geschäftsführer und Kurdirektor

METTNAU Taiji + Qigong-Tage

METTNAU-Beckenbodenkurse für jedermann

Zunfthaus-Sommer | Zeller Filmnächte | Ausstellungen & Konzerte



INHALT

Editorial	3
Natur und See – heilsame Kraftquellen	3
Bewegung senkt den Blutzucker	4
METTNAU-Teams starten beim Bodensee-Megathlon	4
Eckhard Scholz – neuer METTNAU-Geschäftsführer und Kurdirektor	5
METTNAU-Beckenbodenkurse für jedermann	6
Kur- und Klinikförderer macht es möglich	6
METTNAU Taiji + Qigong-Tage für jedermann	7
Pop-Art und Abstraktionen	8
Hochkarätige Klassik-Konzerte	8
Die Kunsthäusle-Saison geht weiter	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
Auf zum Zunft-Sommer!	23
Zeller Filmnächte am Bodenseeufer	23
Dixie-Floßfahrten	23
Lebendige Geschichte unter Volldampf	24
Nicht nur für Eisenbahnfreunde: Erlebnistage!	24
Auf Kanutour zur „Liebesinsel“	24
Ausstellung „O geliebte Schweiz!“	25
Sommerkonzert der Philharmonie der Nationen	25
BORA HotSpaResort – Ankommen. Loslassen. Genießen.	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,

ich darf Sie im Namen des gesamten METTNAU-Teams bei uns und in Radolfzell herzlich willkommen heißen. Genießen Sie unsere herrlich gelegene Halbinsel, den Ausblick auf den See und den Aufenthalt im angenehmen Ambiente unserer Kliniken und Einrichtungen.

Besonders in dieser sommerlichen Jahreszeit bietet die Region viele Möglichkeiten, abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen. Spaziergänge und Fahrradtouren durch die herrliche Landschaft sowie die besonderen Stimmungen am Ufer, gerade in den ruhigen Zeiten, wirken erholsam und stärkend zugleich. Beim Bummel durch die Stadt, bei Ausflügen, kulturellen Angeboten und einem bunten Veranstaltungsreigen stellen sich neue Eindrücke, gesellige Freude und Gelöstheit ein.

Unsere stressbeladene Zeit mit hohen Anforderungen in Beruf und Alltag erfordert den richtigen Ausgleich. Elemente unserer Therapie mit individuell angepasster körperlicher Aktivität, ausgewogener Ernährung und Entspannungselementen sind außerordentlich hilfreich, um wieder in Balance

zu kommen. Wichtig ist auch, praktikable Anregungen zu bekommen, um künftig mit Belastungen anders umzugehen sowie die eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu bewahren. Unsere erfahrenen Experten in den medizinischen, therapeutischen, psychologischen und ernährungswissenschaftlichen Bereichen helfen Ihnen dabei, den für Sie passenden gesundheitsfördernden Weg zu gehen.

Wir freuen uns, dass wir mit Eckhard Scholz nun wieder einen versierten Kurdirektor und Geschäftsführer an der Spitze dieses hoch qualifizierten Teams haben. In dieser Ausgabe werden Sie ihn näher kennenlernen. Gemeinsam mit all unseren kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist es sein Ziel, die international renommierten METTNAU-Kureinrichtungen auf einen nachhaltig erfolgreichen Kurs zu steuern.

Lassen Sie sich von dem Konzept unseres Hauses begeistern – vielleicht bekommen auch Sie durch Anregungen in diesem Heft Lust, Neues auszuprobieren. Gemäß unserer Maxime „Bewegung ist Leben“ bie-

ten wir Ihnen in Prävention und Rehabilitation interessante und abwechslungsreiche Gesundheitsprogramme. Das optimale Zusammenspiel von Therapie und Angeboten in den „freien“ Zeiten macht Sie fit, um die Herausforderungen des Alltags erfolgreich zu meistern.

Ich darf Sie einladen, Ihren Aufenthalt vom ersten Tag an ganz bewusst zu erleben und Ihre persönliche Ausrichtung zur Stärkung Ihrer Gesundheit zu finden. Wir stehen Ihnen hierbei mit unserer Fachkompetenz und moderner Medizintechnik gerne zur Verfügung – zählen Sie auf uns!



Mit besten Grüßen

Dr. Detlef Großkurth
Chefarzt

Natur und See – heilsame Kraftquellen

Nachmittag am See – überall in den reizvollen Ferienorten am Bodensee herrscht Trubel – Gäste und Einheimische genießen Sommer, Sonne und Bade- und Wassersportvergnügen. Wie wohltuend ist es da für die Gäste der METTNAU, beispielsweise durch den Kurpark hinter der Hermann-Albrecht-Klinik zu spazieren. Im Bereich der Liegestühle ist es ruhig – man liest, lässt sich bräunen und vom leichten Wind umwehen. Noch stiller wird es weiter hinten. Eine einsame Bank am Ufer, der sanfte Rhythmus der Wellen, einige Wasservögel auf Nahrungssuche und weiter draußen vorbeiziehende Boote. Oder früh morgens im öffentlichen Mettnaupark: Viele haben hier ihren Lieblingsplatz – einen

Baum oder eine Bank – für den Blick über den noch ruhigen See.

Mediziner, Forscher, Soziologen, Philosophen, Dichter und Mönche haben sich mit der wohltuenden und heilsamen Wirkung der Stille in der Natur auseinandergesetzt, die durch das beruhigende Element Wasser noch gesteigert wird. Wer durch hohe Anforderungen, ständigen Stress in Familie oder am Arbeitsplatz, die tägliche Hektik und den Termindruck nervös, durch innere Unruhe oder dauerhafte Anspannung belastet oder gar ernsthaft erkrankt ist und in solch eine erholsame ruhige Natur kommt, der spürt, wie wichtig es ist, aus der ständigen Reizüberflutung herauszukommen. Die

Experten der METTNAU setzen zum einen den durch verschiedene Studien nachgewiesenen erhöhten Gesundheitseffekt von Bewegung in intakter natürlicher Umgebung ein. Sie empfehlen ihren Patienten und Gästen aber auch, diese stillen Momente am See zu nutzen, um wieder zur Ruhe zu kommen und zu sich selbst zu finden.

Viele Kulturen nutzen seit Jahrtausenden den Rückzug in die Natur zur inneren Stärkung, Reifung oder dem Eintritt in eine neue Lebensphase. Auch kürzere, aber regelmäßige „Auszeiten“ haben einen sehr positiven Effekt. Wer sich darauf einlässt und seine Gedanken spazieren lässt, wohin sie wollen, wird nach einer Weile bemerken, wie sie sich auspendeln und mehr und mehr Raum lassen. Die Sinne nehmen die Umgebung bewusster wahr und es tauchen unwillkürlich – endlich wieder – Freude über diesen Moment, Leichtigkeit und neue kreative Ideen auf. Visionen, wie gelingendes und gesundes Leben aussehen könnte, verdichten sich zu realen Möglichkeiten, die auch zu Hause umsetzbar sind. Hier sind Platz und die Zeit, diese Überlegungen zu konkreten Entschlüssen reifen zu lassen. Vielleicht fällt einem in der heimischen Umgebung ein stiller Ort ein, der sich wie hier die Mettnau als wohltuende Rückzugs- und Kraftquelle eignet – bis zum nächsten schönen und stärkenden Aufenthalt am See... ■



Bewegung senkt den Blutzucker



Einer der ersten Behandlungsschritte für neudiagnostizierte Diabetiker neben einer Ernährungsumstellung hin zu einer „mediterranen“ Ernährung ist die Empfehlung zu mehr körperlicher Bewegung. Durch diese sinken die Blutzuckerspiegel – beim Gesunden wie beim Diabetiker.

Dass neben der bloßen „Verbrennung“ des Energielieferanten Zucker bei körperlicher Aktivität auch hormonelle Regelkreise im Körper kurz- und langfristig umgestellt werden, wurde lange vermutet. In den letzten Jahren konnten hier interessante For-

schungsergebnisse erzielt werden. So wird ein Regelkreis, der für die Absenkung der Blutzuckerspiegel verantwortlich ist, seit einem Jahr im Universitätsspital Basel untersucht.

Schon länger weiß man, dass nach einer Nahrungsaufnahme im Darm das Hormon GLP-1 ausgeschüttet wird; dieses regt in der Bauchspeicheldrüse die Insulinproduktion an – der Blutzucker sinkt. Neu ist, dass inzwischen gezeigt werden konnte, dass durch körperliche Aktivität – im „aktiven“ Muskel – Interleukin-6 (IL-6) freigesetzt wird;

und dieses stimuliert zum einen die Freisetzung von GLP-1. Darüber hinaus ist IL-6 ein direkter „Reprogrammierer“ der Zellen der Bauchspeicheldrüse. Mit IL-6 wechseln die Bauchspeicheldrüsenzellen von der Herstellung des Zucker erhöhenden Glucagon zur Produktion von GLP-1. Dadurch wird in den direkt benachbarten Zellen noch einmal mehr Insulin produziert – der Zucker sinkt weiter, ohne dass die Gefahr einer Unterzuckerung besteht (Ausnahme: Diabetiker, die Insulin spritzen oder bestimmte Blutzucker senkende Tabletten einnehmen).

Diese Ergebnisse betten sich ein in ein Füllhorn nachgewiesener positiver Wirkungen von regelmäßiger körperlicher Bewegung: Damit lassen sich die Blutzucker erhöhenden Stresshormone (Katecholamine) reduzieren oder die ebenso wirkenden bestimmten Entzündungshormone (Zytokine). Regelmäßige Bewegung unterstützt die Blutdrucksenkung und zeigt eine positive Beeinflussung von Fettstoffwechselstörungen. Zudem kommt es durch Neuvernetzungen im Nervensystem zur Verbesserung der kognitiven Funktionen, etc.

Daher lautet die eindeutige Empfehlung der METTNAU-Mediziner – nicht nur für Diabetiker: Bleiben Sie in Bewegung!

Dr. Achim Witzel

(Literatur beim Verfasser) ■

METTNAU-Teams starten beim Bodensee-Megathlon

Die METTNAU-Joule-Junkies sind topfit und bei vielen sportlichen Großereignissen wie dem Thurathlon/Schweiz und anderen mit dabei. Besonders gerne starten sie in der Heimatstadt, mit vier Teams am 28. Juli beim international besetzten Bodensee-Megathlon mit rund 6000 Sportlern und am 20. September beim Bodensee-Firmenlauf durch die reizvolle Radolfzeller Altstadt.

Auch beim diesjährigen Megathlon absolvieren die sportlichen METTNAU-Mitarbeiter fünf Disziplinen: Hierzu gehört eine Schwimmstrecke über den See, die Rennradetappe über die Höri und den Schienerberg, ein langer Inliner-Rundkurs, eine anspruchsvolle Mountainbike-Strecke sowie der abschließende Lauf am See entlang und durch die Radolfzeller Altstadt (Programm unter www.bodensee-megathlon.de).

Erneut wurden junge Menschen eingeladen, sich mit Unterstützung der METTNAU an diesem sportlichen Wettkampf zu beteiligen. Dass die Joule-Junkies bei solch sportlichen Herausforderungen mit viel guter Laune bei der Sache sind, ist bekannt. So sind in den zwei Junior-Teams einige Wiederholer, die gerne wieder mit dabei sind. Ihre positiven Erlebnisse haben auch die anderen motiviert. Die jungen Sportler zwischen 19 und 25 Jahren erhalten von den Joule-Junkies ein

Starterpaket mit entsprechenden Shirts usw. Zudem profitieren sie von der Kooperation mit Höll-Sport Radolfzell. Auch die Startgebühr wird von der METTNAU übernommen.

Weitere Sportkameraden sind am Stützpunkt in der Wechselzone und am Betreu-

ungszelt im Einsatz. „Natürlich freuen sich alle unsere Teams auch auf zahlreiche Fans, insbesondere entlang der Laufstrecke und im Start-/Zielbereich“, so der Aufruf von Helmut Stiegler an die anderen Mitarbeiter und die METTNAU-Gäste. ■



Gemeinsam mit Sportlern der Juniorteams und METTNAU Joule-Junkies freut sich Organisator Helmut Stiegler (mit Kochmütze) auf die Herausforderungen beim diesjährigen Bodensee-Megathlon.

Eckhard Scholz – neuer METTNAU-Geschäftsführer und Kurdirektor

Er wirkt dynamisch, zielgerichtet und dennoch auch ruhig und gelassen – Eckhard Scholz, seit 1. Juli 2013 neuer METTNAU-Geschäftsführer und Kurdirektor bei seinem ersten Pressegespräch in dieser Funktion. Die Vorstellung seines beruflichen Werdegangs entspricht diesem ersten Eindruck: Der gebürtige Westfale war bereits in verschiedenen Positionen im internationalen Hotel-Gewerbe und im Gesundheits- und Klinikbereich tätig. Stationen seiner Karriere sind die Verwaltungsleitung der Kliniken Schmieder in Gailingen und die langjährige Tätigkeit in der Geschäftsleitung des Klinikums Nordschwarzwald. In den letzten zweieinhalb Jahren war er Betriebsdirektor und stellvertretender Geschäftsführer des Zentrums für Psychiatrie Reichenau. Zusätzlich trug er die Verantwortung für den Bereich der Unternehmenskommunikation und -koordination der Zentren für Psychiatrie Emmendingen, Reichenau und Calw.

Willkommen von Team und Stadt

Eckhard Scholz, der mit seiner Frau und den beiden Kindern in Gailingen lebt, kannte die idyllische Halbinsel Mettnau schon von mehreren Besuchen und der guten Gastronomie des Strandcafés Mettnau. Der gute Ruf der METTNAU und die spannende Tätigkeit als deren Geschäftsführer und Kurdirektor gaben den Ausschlag, sich für diese Position zu bewerben. Er freue sich sehr über die neue Aufgabe und weiß ein hoch motiviertes und fachlich sehr gutes Team hinter sich: „Ich wurde hier sehr herzlich aufgenommen – dies gilt auch für die Verwaltung und die Gremien der Stadt Radolfzell!“

Dies bestätigten auch die Aussagen von Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt, der Eckhard Scholz nochmals als neues Mitglied der Führungsebene in der „Städtischen Familie“ begrüßte. Nach den schwierigen letzten Monaten ist es wichtig, dass die Mitarbeiter, Gäste und Partner der METTNAU wieder ein gestärktes Selbstverständnis und Vertrauen in die Führung der METTNAU erleben. Wirtschaftlich gelte es, den angestoßenen Prozess inklusive der Baukonzeption fortzuführen, die einzelnen Projekte zu koordinieren und damit die Kureinrichtungen aus der finanziellen „Delle“ herauszuholen und zu stabilisieren. Dafür muss er sich zunächst intensiv in die Datenlage einarbeiten und seine Mannschaft noch besser kennenlernen. Mit dem Interimsmanager Andreas Linke ist bis Ende August die umfassende und wichtige Übergabe gewährleistet.

Passgenaue Programme

Doch natürlich hat sich Eckhard Scholz schon seine Gedanken gemacht. Er will den guten Mix der Patienten und Gäste noch mehr den demographischen Entwicklun-



Der neue METTNAU-Geschäftsführer und Kurdirektor Eckhard Scholz freut sich über seine facettenreichen Aufgaben, die er von seinem Domizil im „Scheffelschlösschen“ aus steuert.

gen und Tendenzen im Gesundheitswesen anpassen. „Für Prävention ist es nie früh genug!“, betont er. Sei es für die Generation 50plus, welche sich häufig aufgrund bereits gemachter Erfahrungen gezielt um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden kümmert, und für die betriebliche Gesundheitsförderung möchte er mit seinem Team weitere maßgeschneiderte Angebote entwickeln. Neben Großkonzernen und Industriebetrieben kümmern sich auch verstärkt der Mittelstand und kleinere Unternehmen um die wichtige Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter. „Auch für diese wollen wir der richtige und kompetente Partner sein.“

Ambulante Angebote

In diesem Zusammenhang soll es zudem verstärkt Module geben, die Privatpersonen und Unternehmen in teilstationärer oder ambulanter Weise in Anspruch nehmen können. „Es soll auch für die Einwohner und Firmen aus Radolfzell und der Region möglich sein, die hohe Kompetenz der METTNAU in der gesundheitlichen Prävention zu nutzen!“

Da viele Menschen auch im Urlaub ihre Gesundheit stärken möchten, ist es ihm

wichtig, sich hierzu mit der Stadt, den Tourismusverantwortlichen in Radolfzell und allen an diesem Thema beteiligten Partnern der internationalen Bodenseeregion auszutauschen und zu vernetzen. „Urlaub in Deutschland liegt im Trend und wird gerne mit gesundheitlicher Prävention verbunden – warum hierfür nicht an diesem schönen Ort am Bodensee unsere qualitativ hochwertigen Angebote wahrnehmen?“

Mit dem ideal passenden Motto der METTNAU „Bewegung ist Leben“ kann sich Eckhard Scholz zu 100 Prozent identifizieren. „Der Mensch ist für Bewegung geschaffen. Er sollte ein Leben lang in Bewegung bleiben – dabei die Aktivitäten nicht einseitig wählen und nach den individuellen Grenzen ausrichten. Dies beherzige er selbst auch bei seinen sportlichen Aktivitäten mit Joggen, Tennis und Ski fahren und genieße daneben auch die freie Zeit mit seiner Familie.“

Wie das gesamte METTNAU-Team wünscht auch die Redaktion dieses Magazins Eckhard Scholz für seine vielfältigen Aufgaben als Geschäftsführer und Kurdirektor der Radolfzeller Kureinrichtungen alles erdenklich Gute! ■

METTNAU-Kurse für jedermann: Kraftzentrum Beckenboden



Der Beckenboden gehört zu den Körperregionen, die uns im Alltag kaum bewusst werden, obwohl er als funktionelle Muskelgruppe von großer Bedeutung ist. Dieser wichtige Helfer neigt – wie jede andere Muskulatur – dazu, an Kraft zu verlieren, wenn er nicht regelmäßig trainiert wird. Zusätzlich wird der Beckenboden durch Übergewicht, schlechte Haltung oder Operationen im kleinen Becken geschwächt – dies gilt für beide Geschlechter.

Folgen können beispielsweise eine Inkontinenz (spontaner und unkontrollierter Abgang von Urin), bei Frauen eine Senkung von Blase oder Gebärmutter und bei Männern Erektionsstörungen sein. Da diese Störungen von den Betroffenen oder Ärzten selten angesprochen werden, leben viele mit einer deutlichen Einschränkung ihrer Lebensqualität. Dabei lassen sich eine Beckenbodenschwäche und deren Folgen mit gezielten Kräftigungsübungen und Verhaltensänderungen in den meisten Fällen verbessern beziehungsweise vorbeugend verhindern. Schon seit längerem haben METTNAU-Gäste die Möglichkeit, durch die versierte Sporttherapeutin Birgit Mütz

Übungen zur eigenständigen Fortführung dieser schützenden und stärkenden Wirkung zu erlernen. Dieses Angebot ist nun auch für die Öffentlichkeit nutzbar!

Zunächst erfahren die Teilnehmer in einem Theorieteil fundiertes Wissen zur Funktion des Beckenbodens. In getrennten Gruppen für Frauen und Männer lernen sie danach mit Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen ihre Beckenorgane, den Beckenboden sowie den Zusammenhang zwischen Beckenboden und Haltemuskulatur mit Auswirkungen auf die Wirbelsäule kennen. Dabei wird auch das Bewusstsein für Körperhaltung und Atmung gefördert.

Um auf die Teilnehmer/innen ausführlich eingehen zu können, ist jede Schulung auf zehn Frauen und zehn Männer beschränkt. Die genauen Termine und Uhrzeiten zu den nächsten Kursen sind auf Seite 28 aufgeführt. Der Preis für den dreiteiligen Kurs beträgt 52 Euro, Anmeldung für METTNAU-Gäste über alle Therapiedispositionen, Tel. 07732/151-628. Anmeldung für Radolfzeller und Interessierte aus der Bevölkerung unter Tel. 07732/151-811. ■

Kur- und Klinikförderer machen es möglich

Das Radolfzeller Gesundheitswesen ist Ehrenbürger Werner Messmer und seiner Frau Erika im wahrsten Sinne des Wortes viel wert. Die Kur dankt für die mehrfach sehr großzügige Unterstützung der METTNAU-Kureinrichtungen durch Werner Messmer nicht nur mit der nach ihm benannten Klinik. Regelmäßig und gerne ist das Team der Werner-Messmer-Klinik mit seiner hohen Fachkompetenz und seinem herzlichen Service für ihn da.

Nun hat das Ehepaar Messmer den neuen ambulanten OP-Bereich des Hegau-Bodensee-Klinikums Radolfzell mit einer Spende von 850.000 Euro ermöglicht. Nur so war die rund 1,2 Millionen Euro teure patientenfreundliche Maßnahme realisierbar. An zentraler, gut erreichbarer Stelle mit kurzen Wegen zu allen Bereichen des Hauses wurden zwei Operationsräume, ein Aufwachbereich mit sechs Betten und weitere benötigte Funktions- und Nebenräume wie Umkleieräume oder Sterilgutlager eingerichtet. Die nun eingeweihte ambulante OP-Zone präsentiert sich modern, freundlich und funktional.

Mit diesem neuen Angebot am Radolfzeller Krankenhaus werde das Haus fit für die Zukunft gemacht und der Standort Radolfzell gestärkt, ist sich Landrat Frank Hämmerle, zugleich Vorsitzender des Aufsichtsrats des noch jungen Gesundheitsverbands Landkreis Konstanz, sicher. Wohnortnah werde medizinische Leistung auf hohem

Niveau und in einem ansprechenden Ambiente angeboten. Chefarzt Dr. Alexander Thoma betonte, dass ambulantes Operieren inzwischen als dritte Säule im Gesundheitswesen eine zunehmende Bedeutung gewinnt. Werner Messmer begründete seine Unterstützung für das Radolfzeller Kranken-

haus kurz und bündig: „Meine Frau und ich verdanken dem Haus sehr viel!“ Hier seien sie stets „in vorbildlicher Weise behandelt und gepflegt worden.“ Auch die METTNAU freut sich, dass der Gesundheitsstandort Radolfzell damit eine neuerliche Aufwertung erfährt. ■



Von links: Geschäftsführer Peter Fischer, Landrat Frank Hämmerle, Spender und Ehrenbürger Werner Messmer, Dr. Sebastian Jung, Chefarzt Innere Medizin und Spenderin Erika Messmer (Bild: aj).

METTNAU Taiji + Qigong-Tage für jedermann



Wie Richard Geitner zeigt auch Lo Yong den Teilnehmern in ruhiger und humorvoller Weise die richtige Körperhaltung zu den einzelnen Übungen, damit diese ihre volle gesundheitliche Wirkung entfalten können.

Die Bewegungen der Frauen und Männer in bequemer Kleidung an einem Sommerabend im August unter großen Bäumen sind konzentriert, harmonisch und kraftvoll. Meist mit den Füßen in stabilem Stand achten sie dabei auf die von Richard Geitner gezeigte genaue Körperhaltung. Der sportliche Leiter der METTNAU hat auch das diesjährige Programm für die beliebten METTNAU Taiji + Qigong-Tage vom **2. bis 25. August** vorbereitet. Gemeinsam mit der Taiji-Expertin Lo Yong bietet er an fünf Abenden und vier Wochenenden die gesundheitsfördernden asiatischen Übungen vorwiegend im Freien der schönen Halbinsel am Bodensee an. Er freut sich über das große Interesse der Bevölkerung, der METTNAU-Gäste sowie zahlreicher Besucher aus ganz Deutschland und der internationalen

Bodenseeregion. Das Programm bietet sowohl Einsteigern als auch Fortgeschrittenen interessante Übungsformen an.

Start ist am **2. August** mit der kostenfreien Eröffnungsveranstaltung um 19 Uhr im Kurmittelhaus der METTNAU (Eintritt frei). Neben der Vorführung von Taiji- und Qigong-Übungen laden die beiden versierten Trainer hierbei in lockerer und humoriger Form auch zu ersten eigenen Versuchen ein. Vom **5. bis 8. August** kann dann jeder ohne Voranmeldung von 19-20 Uhr beim „Qigong am Abend“ im Areal vor der Hermann-Albrecht-Klinik bei den fließenden Bewegungen mitmachen und deren wohltuenden Effekt spüren. Dieses kostenfreie Angebot eignet sich auch für Ungeübte.

Die hohe Qualität des Angebots ist weiterhin bekannt und so nutzen auch viele die

Tagesseminare an den vier August-Wochenenden, die jeweils von 9-12 Uhr und von 14.30-17.30 Uhr stattfinden (Preis pro Seminar und Person 60 Euro).

Am **3. und 4. August** übt Richard Geitner mit den Teilnehmern die 8 Brokate und weist in die Tellerübungen ein. Am Folgewochenende, **10. und 11. August**, zeigt Lo Yong Einsteigern die 24-er und 48-er Taiji-Faustformen. Am **17. und 18. August** stehen Übungen des Herz-Qigong und Nieren-Qigong auf dem Programm von Richard Geitner. Am letzten August-Wochenende, **24. und 25. August**, widmet sich Lo Yong der 9er-Taiji-Fächerform für Einsteiger und den Kung Fu-Fächerformen für Fortgeschrittene.



Zu diesen Seminaren besteht jetzt noch die Chance zur Buchung letzter freier Plätze!

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

« Eine zwanglose Form, um die gesunden Übungen kennenzulernen sind die kostenlosen Abendveranstaltungen der METTNAU Taiji + Qigong-Tage im Kurareal bei der Hermann-Albrecht-Klinik.

Pop-Art und Abstraktionen



Eine Laudatio auf den Künstler ...

„Man malt und braucht plötzlich keine Worte mehr“, sagte Detlev Eilhardt bei der Vernissage seiner spannungsreichen Ausstellung in der Werner-Messmer-Klinik. Welche Themen er in seinen großformatigen Bildern verarbeitete oder was man selbst in seinen Werken sieht, kann jeder selbst herausfinden. Worte zu Person und Werken fand die Künstlerin Victoria Graf vom gleichnamigen Atelier in Böhringen. 1956 in Göttingen geboren, aufgewachsen am Bodensee, lebt er nun in Friedingen. Auch eine Musikerkarriere wäre eine Option für den vielseitigen Künstler gewesen, der nun Gitarre im Konstanzer Poprock-Trio SOMERSALT spielt. Als Autodidakt probierte er fast alle Stilarten aus, hatte 1974 seine erste Ausstellung und wurde in den 80er Jahren für seine Comics in Frankreich preisgekrönt. Dass er sich in kein Schema und keine Konventionen pressen lässt, zeigen Stilmittel

in seinen Pop-Art Sonnengesichtern, die in Künstlerkreisen sonst kaum genutzt werden – Victoria Graf findet gerade diesen freien künstlerischen Geist wünschenswert. Er wird auch im völlig anderen Bildaufbau seiner gezeigten Abstraktionen in Blau oder der Zusammenfassung anderer Eindrücke in explodierender Farbigkeit deutlich. Die Besucher der Vernissage waren begeistert und stellten dem Künstler viele Fragen. „Habe schon lange keine solch gute Pop-Art-Kunst mehr gesehen – und dieses Thema „Frauen mit Sonnenbrille“ find ich klasse!“, so einer der Gäste. Manche fanden unter den faszinierenden Bildern sogleich ihr Lieblingsmotiv. Am besten, man verschafft sich bei einem Besuch der Ausstellung einen eigenen, bleibenden Eindruck, vertieft durch mehr Informationen zum Künstler und seinen facettenreichen Werken unter

www.eilhardt-detlev.com ■

Hochkarätige Klassik-Konzerte

Alljährlich kommen Meisterschüler aus aller Welt nach Radolfzell, um in der Sommerakademie bei renommierten Dozenten zu lernen. Einheimische und Gäste können sich vom **2. bis 6. August** auf abendliche **Open-Air-Konzerte** in der Altstadt freuen (Hinter der Burg, bei Regen in der Christuskirche – Eintritt frei). Traditionell eröffneten die Professoren mit einem **Dozentenkonzert** am Dienstag, **30. Juli** um 19.15 Uhr im Milchwerk Radolfzell die diesjährige Sommerakademie.

Die weltweit gefeierte Pianistin Carmen Piazzini aus einer bekannten Künstlerfamilie in Buenos Aires arbeitete zuletzt als Professorin an der Musikhochschule Karlsruhe. Anke Dill aus Stuttgart, mit zahlreichen Preisen ausgezeichnete Geigerin von internationalem Ruf, unterrichtet bei Meisterkursen in der Schweiz und hat eine Professur an der staatlichen Hochschule für Musik und

Darstellende Kunst in Stuttgart. Claus Kanningesser, Preisträger bedeutender internationaler Wettbewerbe, spielte sein Debut mit Yehudi Menuhin. 1971 wurde er jüngster Professor Deutschlands und unterrichtet inzwischen an der Hochschule für Musik und Tanz in Köln.

Als Dank für die Gastfreundschaft der METTNAU spielen die begabten Musikstudenten zudem am Samstag, **3. August** für die METTNAU-Gäste und -Patienten in einem **Matinéekonzert** um 10.30 Uhr im Raum Mainau der Werner-Messmer-Klinik. Zum **Konzert** am **4. August** um 10.30 Uhr in der alten Konzertmuschel auf der Mettnau (bei Regen: Villa Bosch) sind alle bei freiem Eintritt eingeladen. Beim feierlichen **Abschlusskonzert der Meisterschüler** am **7. August** um 19.15 Uhr im Milchwerk Radolfzell (Eintritt frei) verleiht der Rotary-Club den Sommerakademie-Förderpreis. ■



Meisterschüler zeigen ihr Können ...

Die Kunsthäusle-Saison geht weiter

Den ganzen Sommer über lädt das Kunsthäusle beim Strandcafé Mettnau dazu ein, die Werke regionaler Künstlerinnen kennenzulernen, zu erwerben und mit den Kunstschaffenden ins Gespräch zu kommen. Die Ausstellungen sind täglich vom frühen Nachmittag bis zum Abend geöffnet.

Vom **6. bis 18. August** präsentiert **Anita Leitner** aus Überlingen am Ried ihre zauberhaften Keramikobjekte. Naturbelassen oder farbig glasiert finden Besucher hier sowohl reine Deko-Elemente als auch schicke Keramik für den täglichen Gebrauch.



Ihr folgt vom **19. August bis 2. September** **Gitta Marquardt-Baladurage** aus Hemmenhofen. Sie kam im Jahr 2000 auf die Hörli und begann eine umfassende künstlerische Ausbildung mit verschiedenen Studiengängen bei namhaften Künstlern in Aquarell- und Acrylmalerei, in Gegenwartskunst, Ölmalerei und Akt, abstrakter Malerei und in Fotografie. In dieser Ausstellung zeigt sie „Abstraktes in Farbe“. Mehr zu ihr und ihrer künstlerischen Vielseitigkeit unter

www.gitta-marquardt-baladurage.de ■



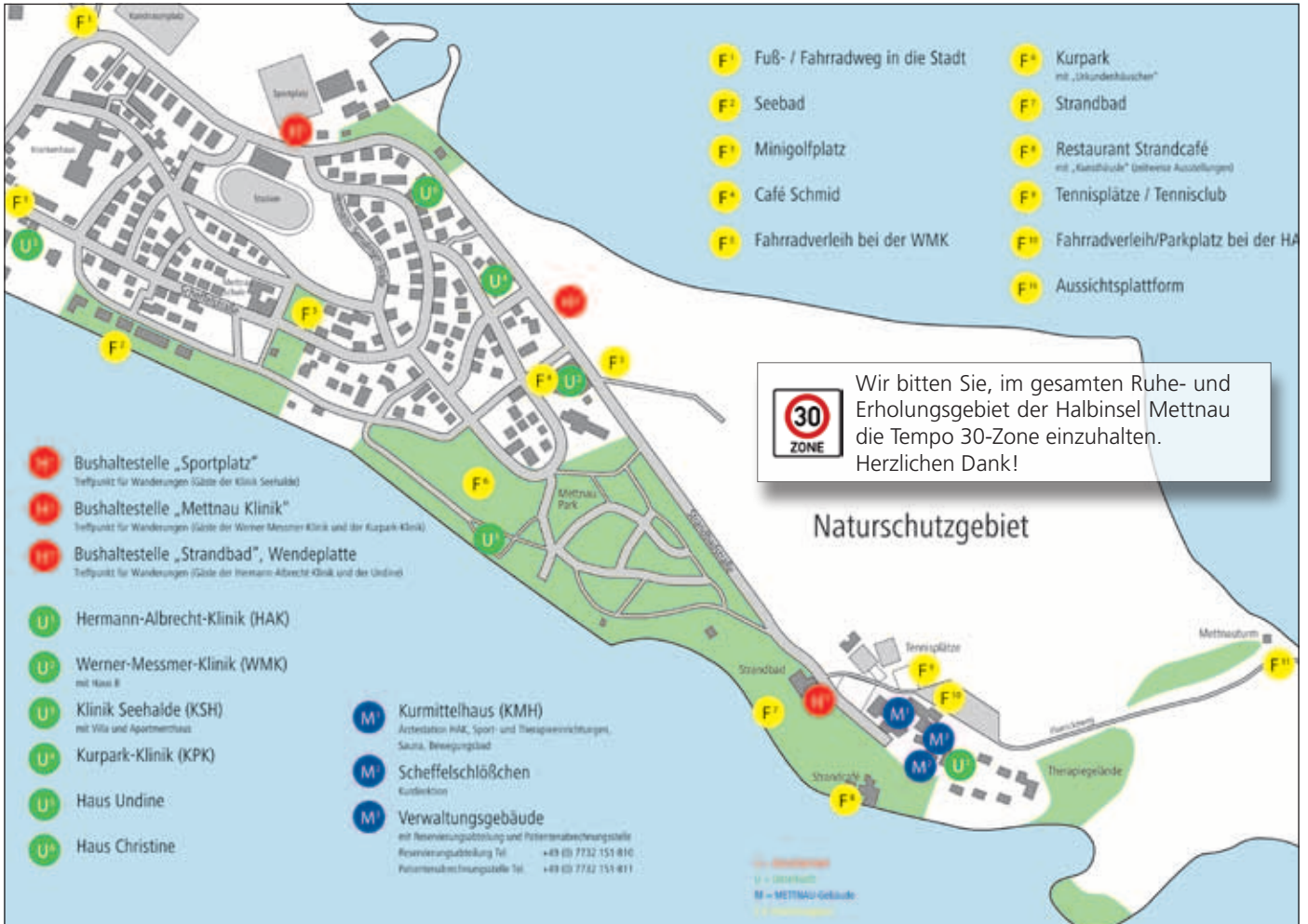
Ihr exklusives Hotel für Ihre
Mettnaukur –
wir buchen Ihren ambulanten
Kururlaub

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





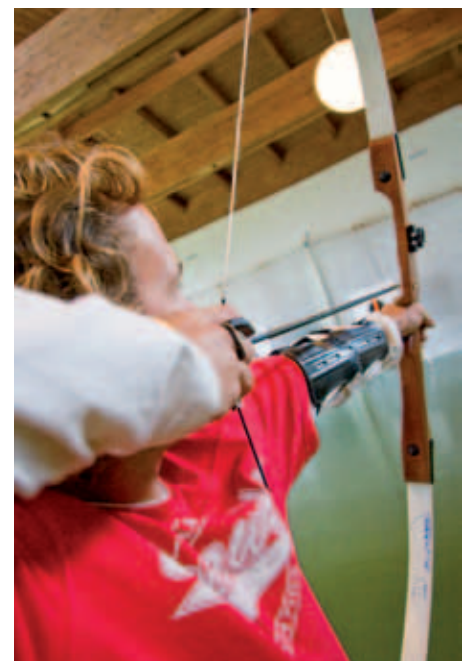
METTNAU-Philosophie:

„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!“



Auf zum Zunfthaus-Sommer!



So präsentiert der bekannte Kabarettist und Entertainer Tobias Bücklein (links) mit seinem dritten Soloprogramm „*HalbWeisheiten*“ am **2. August** eigene Lieder zu den Männern, der „weiblichen Essenz“ mit viel Witz, Ernst, Lebenserfahrung, aber auch abstrus und unvernünftig – „HalbWeisheiten“ eben. Am **9. August** ziehen die aus der SWR-Konzil-Fernsehfasnacht bekannten Ingolf Astor und Raphael Brausch in „*Unwetterfront*“ mit Comedy, Parodie und Ironie über alles her – eine Premiere, die man nicht verpassen sollte.

Karl Hanspeter's „*Duo Trompeter*“ ist bei Kennern weit über die Südtiroler Heimat hinaus bekannt. Die hervorragenden Musiker werden am **16. August** die Gäste mit Klassik, Jazz und Pop begeistern.

„*Mal Moll; Mal Dur – Toujours L'Amour!*“ Dahinter verbirgt sich eine Reihe musikalischer Deja-vu's und kabarettistischer Memoiren, die sich über das ganze Spektrum französischer Chansons erstrecken und von Barbara Mauch & Gotthart Hugle (rechts) am **23. August** in hervorragender Weise interpretiert werden.

Den Abschluss bildet am **30. August** ein grenzüberschreitendes Erlebnis. Der kulinarisch-humorige Abend mit Musik und Menü steht unter dem Motto „*Baden trifft Thailand*“.

Schon Tradition und hoch beliebt ist das kunterbunte Kultur-Sommerprogramm im und um das Zunfthaus der Narrizella Ratoldi e.V. Da die Karten hierzu sehr gefragt sind, sollte man sich samstags auf dem Wochenmarkt am „roten Narizella-Turm“ oder bei EP: Hiller in der Löwengasse rechtzeitig eindecken für die Wunschtermine im August. Beginn ist jeweils um 20 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr, Eingang Seestraße).



Zum Zunfthausommer gehören auch die stets gut besuchten *musikalischen Frühschoppen* an allen **August-Samstagen** jeweils ab 10.30 Uhr auf dem Narrizella-Platz vor dem Zunfthaus (hinter dem Rathaus). Hierbei unterhalten am **3. August** die Schlossbergmusikanten Güttingen, am **9. August** die Eisenbahner-Kapelle, am **17. August** Flaraclara Blech & Wo und am **24. August** die Holzhauermusik. Am **31. August** lässt eine *Oldtimerausstellung* die Herzen der Freunde mobiler „Schätzchen“ höher schlagen. ■

Zeller Filmnächte am Bodenseeufer

Die Zeller Filmnächte sind etwas Besonderes und sehr beliebt. Wo kann man schon bei freiem Eintritt selbst mitbestimmen, was man sehen und wie bequem man es dabei haben will? Die Filmfans haben per Südkurier-Onlineabstimmung aus zehn Filmen gewählt und bringen zu den Filmabenden am Konzertsegel ihre Sitzmöbel selbst mit. Natürlich gibt es auch Popcorn, sommerliche Drinks und Gegrilltes zum Open-Air-Kino direkt am See. Die Bewirtung beginnt jeweils um 19.30 Uhr für diejenigen, die sich einen guten Platz sichern wollen. Mit Einbruch der Dämmerung gegen 21.30 Uhr beginnt dann jeweils das lauschige Sommernachts-Kino.

Den ersten Film am **3. August** „*Ziemlich beste Freunde*“ sponsert die Sparkasse Singen-Radolfzell.

Für den Sonntagabend, **4. August**, war „*Der Hobbit – Eine unerwartete Reise*“ Sieger des Wahlergebnisses.

Auf Platz zwei und damit am Montag, **5. August**, ist „*Silver Linings*“ zu sehen.

Mit dieser spannenden Auswahl kann man großes und kostenloses Kinovergnügen vor der markanten Seekulisse genießen!



Sollte es mal regnen, steht das Obergeschoss des seemaxx Factory Outlet Center Radolfzell mit Bewirtung als Alternative zur Verfügung (Regen-Tel. 0174/5647795). ■

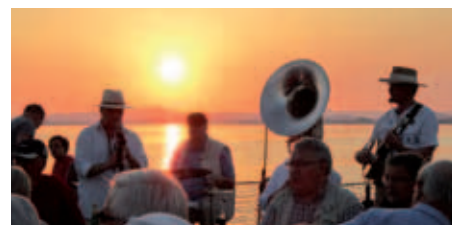
Dixie-Floßfahrten

Zur Freude aller gibt es in diesem Jahr wieder die beliebten Dixie-Floßfahrten für Gäste und Einheimische mit Live-Musik. Bei einer Fahrt in den Abend kann man die herrliche Unterseelandschaft und die Sonnenuntergangsstimmung genießen, miteinander plaudern und sich von der mitreißenden Musik der „Feierware Jazzband“ in Schwung bringen lassen.

In diesem Monat legt die Fähre des Technischen Hilfswerks (THW) jeweils am **6. und 20. August** um 19 Uhr am Molenkopf des Wäschbrückhafens ab. Für Getränke und einen Imbiss ist durch das THW Radolfzell bestens gesorgt – gute Stimmung ist bei der zirka dreistündigen Fahrt garantiert!

Bei Regen muss diese Open-Air-Veranstaltung leider ausfallen.

Karten und weitere Informationen in der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH am Bahnhof (Tel. 07732/81-500). ■



Lebendige Geschichten unter „Volldampf“



Partie am Bahnhof um 1900 (Bild: Stadtmuseum)
» Staunen vor der Technik um 1970 (Bild: Liedl-Archiv)



Am 13. Juni 1863 fuhr der erste Zug in Radolfzell ein. Der Anschluss an die Badische Hauptbahn vor 150 Jahren trat eine dynamische Entwicklung in der Stadt los: Industriebetriebe siedelten sich an, die Einwohnerzahl vervielfachte sich und Radolfzell wurde Eisenbahnenzentrum.

In Ergänzung zur Dauerpräsentation würdigt das Stadtmuseum Radolfzell bis zum 3. November 2013 die Bedeutung der Eisenbahn für die Stadt mit einer Sonderausstellung.

In Sonntagsführungen am **4. August** und **1. September** erfahren die Besucher jeweils ab 10.30 Uhr mehr über die Hintergründe des Bahnanschlusses und seiner Folgen. Gleichfalls sonntags am **11. August** entführt das „Dienstmädchen Klara“ die Teilnehmer um 10 Uhr auf eine Kostümführung durch die Eisenbahnerstadt Radolfzell im Jahr 1913 (Anmeldung erforderlich).

Junge und alte Technikfans kommen an den „Dampfmaschinentagen“ im Museum am **22. und 23. August** ab 14 Uhr voll auf ihre Kosten, wenn eine Vielzahl von Dampfmaschinenmodellen vorgeführt und in Bewegung gesetzt wird.

Das Stadtmuseum Radolfzell in der alten Stadtapotheke am Seetorplatz gegenüber des Bahnhofs ist wie folgt geöffnet: Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr. Anmeldung zu Führungen unter Tel. 07732/81-530. Weitere Informationen zur Ausstellung und dem Veranstaltungsprogramm unter

www.stadtmuseum-radolfzell.de ■

Nicht nur für Eisenbahnfreunde: Erlebnistage!

Im Zeichen des Jubiläums „150 Jahre Eisenbahn in Radolfzell“ hat der Händlerverband der Stadt, die Aktionsgemeinschaft Radolfzell, vom **1.-3. August** jeweils von 10-18 Uhr ein kunterbuntes, eindeutig „bahnlastiges“ Programm über drei Erlebnistage auf die Beine gestellt, das für jeden etwas bereit hält: An allen Tagen fährt die Bimmelbahn „Adler Express“ kostenlos vom Seetorplatz gegenüber des Bahnhofs durch die Innenstadt bis zum seemaxx Factory Outlet Center und zurück. Über den gleichen Zeitraum bekommen große und kleine Eisenbahnfreunde bei der faszinierenden Modelleisenbahnausstellung im Friedrich-Werber-Haus am Marktplatz glänzende Augen. Zudem sind in 14 mit einer Fahne gekennzeichneten Schaufenstern Geschichten zur Entwicklung der Stadt mit Beginn der Eisenbahn-Ära dargestellt.

Der Höhepunkt der Erlebnistage und attraktiven Händleraktionen ist am **Samstag, 3. August**, wenn es wieder heißt: „Folgen Sie den seeblauen Paddeln...“. Vom See über den regionalen Wochenmarkt, vorbei an musikalischer Unterhaltung, bei buntem Kinderprogramm und kulinarischer Vielfalt genießen alle das vielfältige Angebot. So entdeckt man beispielsweise verschiedene „Eisenbahn-Brunnen in der reizvollen Altstadt, kann man am seemaxx Factory Outlet Center beim „Eisenbahn-Fischen“ oder „Ententauchen“ teilnehmen und fiebert beim „Entenrennen“ in der Schützenstraße mit, wo thematisch passend auch „Eisenbahner-Enten“ am Start sind.

Nach dem Erfolg im letzten Jahr hilft auch dieses Mal die Freiwillige Feuerwehr Radolfzell von 14-16 Uhr bei diesem großartigen Spaß für alle. ■

Auf Kanutour zur „Liebesinsel“

An allen **Montagen im August** besteht für Gäste und Einwohner jeweils ab 16.30 Uhr die Möglichkeit, sich im Paddeln zu beweisen und die idyllische Unterseelandschaft vom Wasser aus bei einer geführten Tour zu genießen.

Treffpunkt ist beim Kanu-Club Radolfzell in der Carl-Wolf-Straße. Dort startet man nach einer halbstündigen Einführung mit den Kanus zur „Liebesinsel“, der kleinsten Insel im Bodensee, die vor dem Mettnau-Naturschutzgebiet liegt. Die Teilnehmer fahren auf zwei Kanadiern mit Platz für jeweils sechs Personen und Steuermann bis zur Insel. Weiter geht es bis zum Strandbad auf der Mettnau, wo es einen Zwischenstopp mit Erholungspause gibt. Nach der Rückkehr gegen 20 Uhr sind alle um schöne Eindrücke und neue Erfahrungen reicher. So manche/mancher findet auch für die Zukunft Inter-



se und Freude an diesem Wassersport, der sich für alle Generationen eignet.

Anmeldung (spätestens bis 13 Uhr am Veranstaltungstag) **und Informationen** bei

der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500.

www.radolfzell-tourismus.de ■

Ausstellung „O geliebte Schweiz!“

Das Hermann-Hesse-Höri-Museum in Gaienhofen belichtet mit seiner **Sonderausstellung „O geliebte Schweiz!“** vom **30. Juni bis 29. September 2013** einen großen Zeitraum deutsch-schweizerischer Literaturbeziehungen. Die Ausstellung geht den ange deuteten Krisen, Verwerfungen und Belastungen wie der neuerlichen Annäherung nach 1945 anhand des Nachlasses des Zürcher Germanisten und Schriftstellers Robert Faesi (1883-1972) nach. Im schweizerischen Literatur- und Geistesleben jener Zeit nahm er eine herausragende Stellung ein. Seine Arbeit als Professor für neuere deutsche und

schweizerische Literaturgeschichte verband er mit eigener Autorschaft, die sich auf alle Gattungen erstreckte. Sie brachte ihn in nahe Verbindung mit Dichtern wie Gerhart Hauptmann, Rainer Maria Rilke, Thomas Mann und Hermann Hesse. Aus seinem reichhaltigen Nachlass werden die beiderseitigen Literaturbeziehungen und -abhängigkeiten vor dem Hintergrund der Zeitgeschichte lebendig. **Weitere Informationen** zur Ausstellung und zum Museum in der Kapellenstraße 8 über Tel. 07735/440-949 oder

www.hermann-hesse-hoeri-museum.de ■



Robert Faesi
um 1920.

Sommerkonzert der Philharmonie der Nationen



Den international erfolgreichen Pianist und Dirigent Professor Justus Frantz assoziiert man mit großartigen Orchestern und absoluter Hingabe zur Musik. Am **2. August** präsentiert er ab 18 Uhr mit seiner **Philharmonie der Nationen** auf der Blumeninsel Mainau Werke von Wagner, Mozart und Brahms. Dieses Orchester gilt als Klangkörper mit Weltniveau, das talentierten Musikern aus aller Welt eine hervorragende Chance eröffnet, jenseits von kulturellen und internationalen Grenzen auf den gro-

ßen Bühnen weltweit zu konzertieren – inzwischen mehr als 1000 Mal.

Vorverkauf: Insel Mainau, Tel. 07531/303-303. Die Konzertkarte berechtigt ab 17 Uhr zum freien Inseleintritt. Das Konzert findet unter einem wettersicheren Sonnendach statt. Mehr zu diesem musikalischen Highlight, zum gesamten Inselprogramm im August und beispielsweise dem weitläufigen Bereich mit prachtvollen Dahlienblüten über

www.mainau.de ■

BORA HotSpaResort – Ankommen. Loslassen. Genießen.

Das neu eröffnete BORA HotSpaResort, ein Vier-Sterne-Designhotel mit 84 Zimmern und zwei Suiten, beginnt seine erste Sommersaison. Hier kann man eintauchen in Räume voller Farben, Licht und Offenheit. In eine elegante Mischung aus Eiche, Feuer, Lehm und Leinen. Hier fällt es leicht, den Stress hinter sich zu lassen und den Staub des Alltags abzuschütteln – im hauseigenen, komplett textiltfreien HotSpa mit Erdsauna, Kelo-Steg-Sauna, Rauchsauna, finnischer Sauna, Sanarium, Dampfbad und dem einzigartigen japanischen Onsen-Bad.

Im eleganten Restaurant RUBIN, das auch Nicht-Hotelgäste willkommen heißt, verwöhnt der Küchenchef mit leichter, gesunder Küche mit ausgewählten Zutaten aus der Region. Verfeinert mit Gewürzen aus der ganzen Welt. Daneben wird ein täglich wechselnder Business-Lunch angeboten.

Zum Aperitif, Digestif oder Sundowner trifft man sich in der Skylounge PURPUR auf der Dachterrasse, lässt den Blick schweifen über den vor sich ausgebreiteten See und genießt, Himmel und Wasser nahe zu sein. Gerade nach einem Tag voll Aktivität der richtige Ausklang.



Denn auch für Sportive wie z.B. für Fans des Segelsports hat das BORA HotSpaResort mit dem Arrangement „SeeGang“ etwas Besonderes zu bieten. Den Anker lichten und in See stechen – auf einem Segelboot in Begleitung eines erfahrenen Skippers, der dann auch selbst mal ans Steuer lässt. Straffe Segel. Glitzerndes Wasser. Wellenkräuseln am Bug. Jetzt weiß man, dass Segeln einen nicht mehr loslassen wird. Es ist ein Bekenntnis zur Langsamkeit, Gegenpol zur

Hektik des Alltags. Unterwegs sein, nicht ankommen.

Das Arrangement umfasst vier Übernachtungen im modernen Doppelzimmer mit erfrischendem Frühstück, Vier-Gang-Gourmet-Menü, entspannen im textiltfreien HotSpa, ein Schnuppersegeltag (am ersten Tag) à zwei Mal 2,5 Stunden mit eigenem Skipper, Anlege-Pause mit leichtem Zweigang-Menü in unserem Restaurant RUBIN und After-Sailing-Drink in der Hotelbar.

BORA HotSpaResort · Karl-Wolf-Straße 35 · 78315 Radolfzell · Tel. +49 (0)7732/95 04 00
info@bora-hotsparesort.de www.bora-hotsparesort.de ■

Donnerstag, 1. August

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, 2. August

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

Samstag, 3. August

10:30 Uhr Konzert der
Sommerakademie
WMK, Raum Mainau

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 4. August

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:00 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 5. August

19:30 Uhr Geschichtenerzählung
mit Frau Reddmann
WMK, Raum Musikzimmer

Dienstag, 6. August

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 7. August

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

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

Donnerstag, 8. August

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, 9. August

13:15 Uhr Küchengespräch –
Beantwortung von Fragen zur
Zubereitung unserer Speisen
KSH, Restaurant, HAK Scheffel-
schlösschen, 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, 10. August

13:30 Uhr Kur und Kultur**

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

Sonntag, 11. August

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 12. August

20:00 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 13. August

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 14. August

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, 15. August

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, 16. August

13:15 Uhr Küchengespräch –
Beantwortung von Fragen zur
Zubereitung unserer Speisen
KSH, Restaurant, HAK Scheffel-
schlösschen, 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, 17. August

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

Sonntag, 18. August

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 19. August

16:00 Uhr Münsterführung
mit Frau Welte

Dienstag, 20. August

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 21. August

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, 22. August

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, 23. August

13:15 Uhr Küchengespräch –
Beantwortung von Fragen zur
Zubereitung unserer Speisen
KSH, Restaurant, HAK Scheffel-
schlösschen, 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, 24. August

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

Sonntag, 25. August

10:30 Uhr Konzert mit dem
Shanty-Chor
WMK, Raum Mainau

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

20:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 26. August

19:30 Uhr Vortrag
„Cinque Terre“
mit Herrn Schuler
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 27. August

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 28. August

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, 29. August

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, 30. August

13:15 Uhr Küchengespräch –
Beantwortung von Fragen zur
Zubereitung unserer Speisen
KSH, Restaurant, HAK Scheffel-
schlösschen, 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

19:00-23:00 Uhr Tanzabend
im Strandcafé

Samstag, 31. August

13:30 Uhr Kur und Kultur**

15:00-18:00 Uhr Tiefer und
gesünder schlafen mit Sounder
Sleep. Schlaftraining, Bewältigungs-
strategien bei Jetlag, Powernapping
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 5. Mai-2. Oktober
See(h)straßengalerie: „Kunst über der Straße“, Seestraße
 i Monika Ley, Tel. 07732 970845

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

Di-So, 30. August-13. Oktober
14-17:30 Uhr Ausstellung des Kunstvereins Radolfzell:
 „Im Bann der Linie“
 Villa Bosch, Scheffelstraße 8
 i Kulturamt, Tel. 07732 81371

Dauerveranstaltungen

Montag, 5., 12., 19., 26. August
16.30-20 Uhr Geführte Kanutouren
 – Kanuspaß für die ganze Familie
 Kanu-Club, Karl-Wolf-Straße 15
 i ***

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

Dienstag, 6., 13., 20., 27. August
14, 15, 16, 17 Uhr Untersee-Rundfahrten mit der Helio-Solarfähre
 Hafenmole, Karl-Wolf-Straße
 i Bodensee-Solarschiffahrt
 Tel. 07732 9391 139

Dienstag, 6. und 20. August
19 Uhr Dixie-Floß-Fahrt
 Molenkopf des Wäschbrückhafens
 i ***

Dienstag, 13. und 27. August
19-21 Uhr Gästebegrüßungsfahrt mit der MS „Alet“, Mettnausteg
 i ***

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

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

Mittwoch, 7., 14., 21., 28. August
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

Mittwoch, 14. und 28. August
10.30 Uhr Kulturhistorische Stadtführung
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3
 i ***

Mittwoch, 7. und 21. August
17-19 Uhr Geocaching-Tour
 Tourist-Information, Bahnhofplatz 2
 i ***

18 Uhr ADFC-Feierabend-Radtour
 Seetorplatz, Seetorstraße 3
 i ADFC, Hanspeter Bürgel
 Tel. 07732 8021409 oder
 Mobil 0173 35466774 oder
 Roland Lindenthal
 Mobil 0157 72950683

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

Jeden Donnerstag im August
16-20 Uhr Radolfzeller Abendmarkt
 Marktplatz
 i ***

Donnerstag, 1., 15., 29. August
9.15 Uhr Fahr Schiff und radle
 Schiffsfahrkartenschalter am See
 Karl-Wolf-Straße
 i ***

17.30 Uhr Abendausfahrt mit dem Segelboot, Wassersportzentrum Radolfzell, Zeppelinstraße 23
 i und Anmeldung: Wassersportzentrum Radolfzell, Tel. 07732 971931

Donnerstag, 8. und 22. August
14-18 Uhr Geführte Radtour in die Region, Seetorplatz beim Stadtmuseum, Seetorstraße 3
 i ***

Jeden Freitag
14, 15, 16, 17 Uhr Untersee-Rundfahrten mit der Helio-Solarfähre
 Hafenmole, Karl-Wolf-Straße
 i Bodensee-Solarschiffahrt
 Tel. 07732 9391 139

Jeden Freitag und Samstag
Fr 13-18 Uhr, Sa 10-15 Uhr
Rössle-Bus – das 2-PS-Vergnügen
 Haltestellen in der Altstadt bis zum seemaxx Outlet Center Radolfzell
 i Stadtwerke, Tel. 07732 80080

Jeden 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, Höllturmpassage 3
 i Lesebucht, Tel. 07732 8237540

Sa-So, 10.-11. und 24.-25. August
Theorieunterricht Bodenseeschifferpatent
 Wassersportzentrum Radolfzell, Zeppelinstraße 23
 i und Anmeldung: Wassersportzentrum Radolfzell, Tel. 07732 971931

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

Veranstaltungen

Do-Sa, 1.-3. August
Erlebnistage: „Radolfzell unter Volldampf“, Radolfzeller Innenstadt
 i Aktionsgemeinschaft Radolfzell
 Tel. 07732 9407094

Fr-Di, 2.-6. August
19.15 Uhr 20. Sommerakademie – Open-Air-Konzerte der Studenten
 Hinter der Burg
 i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Freitag, 2. August
20 Uhr Konzert: Doctor Crapula
 Alte Konzertmuschel, Mettnau
 i www.zellerkultur.de

Sa-Mo, 3.-5. August
19.30 Uhr 6. Zeller Filmnächte
 Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
 i ***

Sonntag, 4. August
10.30-11.30 Uhr „Mit Volldampf – 150 Jahre Eisenbahngeschichte in Radolfzell“
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3
 i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Mittwoch, 7. August
19.15 Uhr 20. Sommerakademie – Abschlusskonzert, Milchwerk Radolfzell, Werner-Messmer-Straße 14
 i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Donnerstag, 8. August
20 Uhr Nachtwächterführung
 Stadtmuseum, Seetorplatz 3
 i ***

Samstag, 10. August
8-16 Uhr Flohmarkt, Messeplatz
 i Michaela März, Tel. 07724 3405

Sonntag, 11. August
10-12 Uhr Eisenbahnerstadt Radolfzell 1913
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3
 i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

11-13.30 Uhr Konzert: FunJAZZtic Duo, Alte Konzertmuschel, Mettnau
 i www.zellerkultur.de

Freitag, 16. August
Blues Night
 i Christoph Manz, Tel. 07732 4728

Samstag, 17. August
7-16 Uhr Flohmarkt, Parkplatz BSV Nordstern, Schlesierstraße 43
 i Helmut Höner, Tel. 07732 52343

Sonntag, 18. August
15-17.30 Uhr Naturkundliche GPS-Tour, NaturFreundehaus Bodensee, Radolfzeller Str. 1, Markelfingen
 i NaturFreundehaus Bodensee
 Tel. 07732 8237712

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

Do-Fr, 22.-23. August
14 Uhr Vorführung von alten Spielzeug-Dampfmaschinenmodellen
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3
 i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Freitag, 23. August
20 Uhr Mal Moll, Mal Dur – Tourjours l'Amour, Zunfthaus Radolfzell, Eingang Seestraße
 i B. Mauch, barbaramauch@gmx.de

Sonntag, 25. August
11-13.30 Uhr Konzert: Les amis de la casserole
 Alte Konzertmuschel, Mettnau
 i www.zellerkultur.de

Freitag, 30. August
18.30 Uhr Joseph Victor von Scheffel lädt ein
 Stadtmuseum, Seetorstraße 3
 i ***

20 Uhr Konzert: Les yeux de la tête
 Alte Konzertmuschel, Mettnau
 i www.zellerkultur.de

Samstag, 31. August
7.45 Uhr Uhr ADFC-Tagesradtour
 Seetorplatz, Seetorstraße 3
 i ADFC, Hanspeter Bürgel
 Tel. 07732 8021409 oder
 Mobil 0173 35466774

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 für jedermann

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 für METTNAU-Gäste über alle Therapiedispositionen, Tel. 07732/151-628. Anmeldung für Radolfzeller und Interessierte aus der Bevölkerung unter Tel. 07732/151-811.

Die nächsten Beckenboden-Kurse:

- Mo 29.07. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Do 01.08. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 05.08. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
Mo 12.08. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Do 15.08. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 19.08. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
Mo 26.08. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Do 19.08. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 02.09. 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	
		Einzelkarte	Zehnerkarte
Bewegungsbad A + B	Einzelkarte	Erwachsene	7,- 60,-
	Zehnerkarte	Ermäßigt*	4,- 40,-
Erwachsene	3,50	Handtuch Leihgebühr	1,40
Ermäßigt*	2,30	Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.	
Kinder (bis 15 J.)	1,40	Solarien je 1,5 Min.	1,-
Warmbadetag-Zuschlag	1,-	*Schwerbehinderte/Schüler/Studenten	

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.

BERNHARD SCHULZ
Gesunde Balance mit Lebensart

1 Monat kostenlos Probe schlafen! Fragen Sie uns!

Zähringerplatz 15 · 78464 Konstanz · Tel. 07531-694470

THEATER

Die Farbe

SINGEN

– Sommerpause –

**Färbe-Garten
Theater-Café**

ab 2. September
täglich außer Sonntag
ab 16 Uhr geöffnet

– August Betriebsferien –

Samstag, 7. September

THEATER FEST

zur Spielzeiteröffnung
2013/14
Beginn 16 Uhr

Karten & Information:

(07731) 64646 + 62663
Mo-Sa 10-14 Uhr
Schlachthausstraße 24
www.diefarbe.de

Buchtipp

**Frank Stauss:
HÖLLENRITT WAHLKAMPF**

Frank Stauss hat in zwei Jahrzehnten über zwanzig Wahlkämpfe im In- und Ausland begleitet und gehört zu Deutschlands erfolgreichsten Werbern.

Schonungslos gewährt der Autor einen einmaligen Blick hinter die Kulissen moderner Wahlkämpfe. Dort werden unter höchstem Einsatz von Geld, Nerven und persönlicher Reputation alle Register moderner Kommunikation gezogen. Am Ende der Schlacht gibt es meist nur einen Sieger, aber sehr, sehr viele Verlierer.

Um die No.1 zu werden, muss man alles geben. Wirklich alles.



dtv premium
Ein Insider-
Bericht
Originalausgabe
200 Seiten
ISBN: 978-3-
423-24986-7

EUR 12,90

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

Genießen Sie
den Mainau-Sommer!

Tel. +49 (0) 75 31 73 0 3 0 | info@mainau.de | www.mainau.de

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



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
SCHLESINGER 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.

- 84 Zimmer | Suiten
- HotSpa mit Seezugang
- Japanisches Onsen-Bad
- Saunawelten
- Outdoor-Pool
- Restaurant RUBIN mit Terrassen
- Sky-Lounge PURPUR
- Events | Meetings | Seminare
- Segeln | Golfen | Biken