



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

APRIL 2013

Neuer METTNAU-Kurdirektor gewählt
Dem inneren Schweinehund davonlaufen!
Zehn Jahre Klinik Seehalde
Sport trifft Kardiologie
METTNAU Taiji + Qigong-Tage

Postverlagsort: D-78315 Radolfzell Jahresabonnement: 12 Monatsausgaben inkl. Postversand € 28,80

Musik & Tanz | Ausstellungen & Vorträge | Ausflüge & mehr



INHALT



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

Editorial	3
Neuer METTNAU-Kurdirektor gewählt	3
Dem inneren Schweinehund davonlaufen!	4
Zehn Jahre Klinik Seehalde	5
Frühlingszeit ist Velo-Zeit!	6
Obstblüte am Bodensee	6
Sport trifft Kardiologie	7
METTNAU Taiji + Qigong-Tage am Bodensee	7
Genussreiche Freiluftsaison!	8
Storchenboom am Affenberg Salem	8
Radolfzell setzt auf Klimaschutzmanagement	8
METTNAU-Lageplan	9

METTNAU-Philosophie

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
Radolfzell tanzt!	23
– Auf zur Classic Rock Night!	23
– Dixie-Benefizkonzert „End Polio Now“	23
– Tanz in den Mai mit Salsa & Co.	23
Ostereier – Orchideen – Mainau!	24
Die fünfte Dimension	24
Design als Chefsache – Apple Snow White	24
Ernährung – Bewegung – Glaube!	24
Partner, Paare, Paarungen	25
Sonntagsfrühstück auf dem See	25
Deine Küsse verzaubern mich	25
Markusfest auf der Reichenau	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: METTNAU | 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.

EDITORIAL

Herzlich willkommen ...

... in Radolfzell am Bodensee, liebe Gäste und liebe Leser unseres METTNAU-Magazins. Die schöne Halbinsel Mettnau ist wie geschaffen, um hier den Frühling zu erleben und frische Vitalität zu gewinnen. Gemäß dem Motto „Bewegung ist Leben“ werden wir Sie unterstützen, in dieser reizvollen Umgebung Ihre persönlichen Ziele zu erreichen und dabei den Zauber dieser Landschaft in vollen Zügen genießen.

An einem der schönsten Plätze am Bodensee haben die medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell das Ziel, zum Leben zu bewegen. Der Anspruch dieses Mottos zieht sich wie ein roter Faden durch alle Bereiche des international renommierten und zertifizierten Kurbetriebs, der zu den Flaggschiffen der deutschen Kurlandschaft zählt. Auf welche vielfältige Weise Bewegung die körperliche und psychische Gesundheit fördert, verdeutlichen Ihnen mehrere Artikel dieser Ausgabe.

Mit hoher Qualität und Kompetenz sowie einem vielseitigen Freizeit- und Erho-

lungswert laden wir Sie ein, bei uns neue Kräfte zu sammeln und Körper und Seele zu regenerieren. Unsere erfahrenen Fachkräfte stehen Ihnen auch zur Seite, wenn es um eine neue Ausrichtung und um gesunde Veränderungen in Ihrer täglichen Lebensgestaltung geht. Hierbei kann es zudem helfen, innezuhalten und die wohlthuende Ruhe der noch stillen Seelandschaft in sich aufzunehmen. Gerade Mußzeiten am Seeufer sind wie geschaffen, um Belastendes loszulassen und zu befreiender Weite zu finden.

Neues lädt zu anderen Blickrichtungen und kreativen Ideen ein. Erfahren Sie dies bei schönen Radtouren durch blühende Obstbaumwiesen, bei Ausflügen und Führungen in unsere herrliche Region und bei dem Besuch ausgesuchter Kulturschätze. Erkunden Sie die malerische Radolfzeller Altstadt und lassen Sie sich hineinnehmen in Geselligkeit und Lebensfreude abwechslungsreicher Veranstaltungen. Genießen Sie einen ausgiebigen Einkaufsbummel und die ausgezeichnete Seegastronomie sowie ein-

ladende Terrassencafés. Auch 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 und des umfassenden Services ist unser hochmotiviertes Team in herzlicher und aufmerksamer Weise für Sie da. Seien Sie unser Gast und finden Sie in der METTNAU und in Radolfzell Ihr persönliches „See vital“ als Weg in ein auch zu Hause nachhaltig verändertes und „bewegteres“ Leben.



Alles Gute wünscht Ihnen Ihr

Dr. Jörg Schmidt
Oberbürgermeister ■



Neuer METTNAU-Kurdirektor gewählt



Die renommierten METTNAU Kureinrichtungen bekommen einen neuen Kurdirektor. Der Radolfzeller Gemeinderat hat am 12. März 2013 mit großer Mehrheit **Eckhard Scholz** zum neuen Leiter der Medizinischen Rehabilitationseinrichtungen der Stadt Radolfzell, METTNAU, gewählt. Voraussichtlich ab Juli dieses Jahres wird Eckhard Scholz die Geschicke der METTNAU lenken.

Mit dem 49-jährigen Betriebswirt Eckhard Scholz übernimmt ein Mann das Steuer der METTNAU, der auf langjährige Führungs- und Managementenerfahrungen im Gesundheits- und Klinikbereich zurückgreifen kann. Stationen seiner Karriere sind die Verwaltungsleitung der Kliniken Schmieder in Gailingen und die langjährige Tätigkeit in der Geschäftsleitung des Klinikums Nordschwarzwald. Seit zwei Jahren ist der gebürtige Westfale Betriebsdirektor und stellvertretender Geschäftsführer des Zen-

trums für Psychiatrie Reichenau. Zusätzlich verantwortet er den Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation und -koordination der Zentren für Psychiatrie Emmendingen, Reichenau und Calw.

Eckhard Scholz freut sich sehr auf seine neue Aufgabe als METTNAU-Kurdirektor und -Geschäftsführer, insbesondere auf die Zusammenarbeit mit einem motivierten Mitarbeitersteam und den zuständigen Gremien.

Mit seiner Frau und den beiden Kindern lebt Eckhard Scholz in Gailingen. Seine Freizeit verbringt er am liebsten mit seiner Familie und mit sportlichen Aktivitäten wie Tennis, Joggen oder Skifahren. ■

Dem inneren Schweinehund davonlaufen!

Winterpfunde, Frühjahrsmüdigkeit – jetzt ist die ideale Zeit, diese Lasten abzuschütteln und mit flotter Bewegung in der erwachenden Natur zu beginnen! Für einen nachhaltigen gesundheitlichen Effekt ist nicht Hochleistung gefragt, sondern Regelmäßigkeit. Und egal, ob Gymnastik, ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen oder Qigong – Bewegung wirkt sich immer positiv auf Körper und Psyche aus. Warum das so ist, fasste Professor Herbert Löllgen, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, kürzlich in einem Artikel der Apotheken-Umschau in einem Satz zusammen: „Der menschliche Körper ist für Belastungen geschaffen.“ Damit der Wandel in eine gesündere und vitale Lebensweise und die Überwindung des inneren Schweinehundes besser gelingt, ist es von Vorteil, mehr über die Trümpfe von Ausdauersport zu wissen.



Studien und Fakten

Der METTNAU-Arzt Dr. Achim Witzel belegte kürzlich in einem Vortrag anhand mehrerer fundierter und langjähriger internationaler Studien: „Je besser die Fitness, desto niedriger die vorzeitige Sterblichkeit!“ Die Berechnungen zeigen, dass bereits moderate, aber regelmäßige Bewegung deutliche Verbesserung im Organismus bewirkt: Werte für die Immunabwehr und Blutgerinnung verbessern sich, die Skelett-Muskulatur wird gestärkt, der Widerstand in den peripheren Gefäßen optimiert sich, das vegetative Nervensystem wird harmonisiert und eine Prävention hinsichtlich einer Diabetes-Erkrankung erreicht. Das kritische Deutsche Ärzteblatt betonte in seinem Titelthema vom 11. April 2003 bereits: „Bewegung senkt kardiale Mortalität“. Dort zeigten Ergebnisse aus 30 epidemiologischen Studien seit 1990, dass sich durch Ausdauersport das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung vorzeitig zu sterben, um 35 Prozent senken lässt. Die JAMA-Studie von 1995 (Blair et al.) belegte sogar: Menschen, die innerhalb von fünf Jahren durch regelmäßige Bewegung „fit“ wurden, reduzierten die Mortalität um 44 Prozent! Weitere Studien von 2003 weisen zudem eine erhebliche Risikoreduzierung für Krebskrankungen wie das Kolonkarzinom und das Mammakarzinom nach.

Und noch einige interessante Ergebnisse kamen bei zwei amerikanischen Studien zu Tage: drei- bis viermal wöchentlicher Ausdauersport verhindert bei 90 Prozent der US-Bevölkerung eine Gewichtszunahme. Zum Abnehmen ist fünfmal wöchentlicher Ausdauersport in Kombination mit einer

Diät am effektivsten. Und: Wer eine Abnahme von über 14 Kilo halten will, muss neben entsprechend reduzierter Kalorienzufuhr fünf- bis sechsmal pro Woche ein moderates Ausdauertraining von 60 bis 90 Minuten pro Tag absolvieren. Dass eine gesunde Ernährung zudem maßgeblich zu einer verbesserten Vitalität und Gesunderhaltung beiträgt, ist ebenfalls erwiesen.

Wie oft, wie lange, wie intensiv trainieren?

Hierzu machte Dr. Witzel deutlich: Bereits leichtes (<3,2 km/h) bis moderates (3,2-4,7 km/h) Walking über eine Stunde pro Woche ist effektiv. Ideal ist eine moderate, ausdauerorientierte Aktivität an fünf Tagen der Woche von mindestens 30 Minuten oder eine stärker belastende Aktivität an drei Tagen der Woche von mindestens 20 Minuten Dauer. Hierbei können moderate Ausdauerübungen auch aufsummiert werden, beispielsweise dreimal mindestens 10 Minuten ergeben ebenfalls 30 Minuten/Tag. Zusätzlich sollte jeder Erwachsene mindestens zweimal wöchentlich Übungen zur Stärkung der Muskelkraft durchführen. Dass dies nicht zwingend in einem Fitness-Studio erfolgen muss, zeigte er anhand einiger praktischer Tipps für Übungen zu Hause.

Und ein beachtenswerter Effekt: Nicht die Hochleistung bringt die größte Wirkung, sondern die regelmäßige sportliche Aktivität bei einem Kalorienverbrauch von etwa 2000 bis 2999 Kalorien pro Woche. Wer – eventuell sogar relativ untrainiert – intensiv Sport treibt oder sich fortwährend überfordert, erhöht dagegen sein Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden! Eine gründliche ärztliche Unter-

suchung vor Beginn hilft zudem, mögliche unerkannte Risikofaktoren zu beachten.

Welche Sportart?

„Ob Walken, Joggen, Radfahren, Wandern, Schwimmen, Rudern und vieles andere mehr – wichtig ist, dass die gewählte Sportart Spaß macht!“, so der Experte. „Denn wenn man Freude am Sport hat, gelingen der Einstieg und das Dranbleiben leichter. Das Frühjahr und unsere herrliche Landschaft sind eine wunderbare Motivation, jetzt zu beginnen – für ein aktives und gesünderes Leben!“ ■



Zehn Jahre Klinik Seehalde

2008 gab die METTNAU mit Redakteur Wolfgang Eßig eine Festschrift zum 50-jährigen Jubiläum der Radolfzeller Kureinrichtungen heraus. Nach weiteren fünf Jahren gehört die METTNAU in ihrem 55. Jahr nach wie vor zu den Flaggschiffen der deutschen Kur- und Reha-Landschaft und genießt einen international guten Ruf. Hierbei dient die Klinik Seehalde, die vor zehn Jahren erbaut wurde, bei einem großen Kreis von Privatgästen als bevorzugter Aufenthaltsort zur Regeneration, den sie sehr oft wiederholt buchen und weiterempfehlen. In der METTNAU-Festschrift ist in einem Artikel des damaligen Kurdirektors Heinz-Peter Schmal zu lesen „Wie die „Seehalde“ zur METTNAU-Kur kam“.



Aussenansicht der Seehalde-Gebäude von der Gartenseite am See.



Freie Seesicht bei der Wassertherapie in der Klinik Seehalde.

Wie der Sitz der METTNAU-Geschäftsführung im „Scheffelschlössle“ hat auch die jetzige Klinik Seehalde mit dem hier lange Zeit wohnhaften berühmten Dichter Joseph Victor von Scheffel zu tun: Er kaufte 1871 vom Spitalfonds Radolfzell auf der Mettnau das sogenannte „Mietingersche Seegrundstück“ mit Garten und Rebland. In den Jahren 1872 und 1873 ließ Scheffel nach den Plänen des Karlsruher Baumeisters Durm die Villa Seehalde im italienischen Stil erbauen.

Ein Forstamt wird Reha-Klinik

1875 erwarb Victor von Scheffel das Weingut „Mettnau“, um seinen Besitz am Bodensee für seinen Sohn zu vergrößern und für Jagd und Fischerei eigenen Grund und Boden zu haben. Das Pächterhaus wurde umgebaut (heutiges Scheffelschlösschen). Dieser Wohnsitz war dem beginnenden Touristenverkehr weit besser entzogen als die Seehalde. 1903 verkaufte Rittmeister Max Victor von Scheffel das Besitztum Seehalde für 58.000 Mark der Großherzogischen Domänenverwaltung Karlsruhe, die dort das Forstamt unterbrachte.

Der Wunsch der Stadtväter, die Seehalde für die Einrichtung eines Scheffelmuseums kauf- oder mietweise zu erhalten, lehnte das Badische Finanzministerium 1923 ab. Erst 1998 bot das Land Baden-Württemberg die Villa Seehalde mit Kutscherhaus und herrlichem Seegrundstück der Stadt Radolfzell zum Kauf an. Dieser fehlten jedoch die nötigen Geldmittel, so dass das Areal auf den freien Markt kam.

Der damalige Kurdirektor Heinz-Peter Schmal überlegte, ob nicht die Mettnau-

Kur das Grundstück zur späteren Nutzung kaufen sollte und musste die Entscheidung hierzu schon bis zum 31.12.1997 treffen. Mit Verwaltungsleiter Klaus Buck und dem Controller Andreas Linke wurde ein Finanzierungs- und Nutzungsvorschlag erarbeitet und dem damaligen Oberbürgermeister Günter Neurohr vorgetragen. Dieser war von der Idee, wonach die Mettnau-Kur das Anwesen kauft und es somit im Besitz der Stadt Radolfzell bleibt, begeistert. Nach Besprechungen mit dem Ältestenrat und allen Fraktionen stimmte der Gemeinderat im Januar 1998 einstimmig dem Kauf zu. Das Regierungspräsidium Freiburg prüfte aufgrund der Gemeinnützigkeit der Kur die haushaltsrechtliche Seite der Reha-Einrichtung und erteilte ebenfalls seine Zustimmung. Aufgrund dieser Gemeinnützigkeit machte das Finanzamt zur Auflage, dass die Kur das Anwesen von Beginn an selbst nutzen müsse.

Eine Eiche zum Abschied

So wurden gleich erste Gästezimmer mit Frühstücksraum eingerichtet. Bis zum endgültigen Auszug der sehr kooperativen Forstbehörde konnte Architekt Herbert Wäschle bereits arbeiten. Zum Abschied erhielt die Mettnau-Kur von den Forstleuten eine Eiche, die heute vor der Villa Seehalde steht. Die Einzel- und Doppelzimmer sowie Frühstücksküche und Aufenthaltsraum waren im Jahr 2000 bezugsfertig. Im zweiten Bauabschnitt entstanden im Kutscherhaus Appartements.

Ende des Jahres 2000 erhielt der Architekt vom Gemeinderat den Auftrag, ein Gäste- und Therapiehaus zu planen – aufgrund

des eng gesteckten Rahmens im Bauplanungsplan, Forderungen des Denkmalamtes und des Umweltamtes ein sehr sensibler Auftrag. Mit Baubeginn zum 1. Oktober 2001 entstand die Klinik Seehalde mit vier Geschossen, wobei sich das Hauptgeschoss am Hang nur in Richtung See öffnet. Hier befinden sich Küche, Restaurant, Arztzimmer, ein rollstuhlgerechtes Gästezimmer und weitere Räume sowie der unterirdische Gang ins Therapiehaus. Dieses hat ein 8 x 10 Meter großes Therapiebecken, eine Sauna und eine Gymnastikhalle. Ein verglaster Gang verbindet Klinik und Villa Seehalde. Seit der Einweihung am 28. März 2003 stehen der METTNAU im Seehalde-Areal 55 Betten in 40 Zimmern zur Verfügung. Die Warmwasserversorgung erfolgt weitgehend über Sonnenkollektoren und Wärmerückgewinnung. Zur Freude der METTNAU-Verantwortlichen wurde der Kostenvoranschlag von 5,5 Millionen Euro um 500.000 Euro unterschritten.

Treffpunkt der Prominenz

Heute ist die Seehalde eine Klinik, die hauptsächlich von Privatgästen – darunter immer wieder Prominenz aus Politik, Fernsehen und öffentlichem Leben – gebucht wird. Sie schätzen insbesondere die attraktive Lage mit Seesicht von allen Gästezimmern, die Ausstattung der Zimmer und Bäder sowie das Ambiente des gesamten Ensembles mit schöner Terrasse und Liegewiese am Seeufer. Auch die Tatsache, dass hier alle Therapieeinrichtungen verfügbar und überdacht erreichbar sind, wird als großes Plus bewertet. ■

Frühlingszeit ist Velo-Zeit!



Die eigenen oder geliehenen Fahrräder glänzen startbereit für die ersten Ausfahrten in den Frühling! Wer auf eigene Faust losradelt, findet über ein gut ausgeschildertes Radwegenetz nahe am Seeufer oder durch blühende Wiesen herrliche Strecken für jede Kondition. Für andere bieten die örtlichen Buchhandlungen ein großes Portfolio an Büchern zu Radtouren rings um den Bodensee. Ideal bei weiteren Fahrten ist die Möglichkeit, so manche Etappe per Bahn oder Schiff zu überwinden.

Zusätzlich kann man sich auch geführten Radtouren anschließen und dabei von den erfahrenen Kennern der Region so

manches Interessante erfahren. So bietet beispielsweise die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH am 4. April eine weitgehend flache Tour über 25 Kilometer an. Diese führt durch eine blühende Landschaft von Radolfzell nach Markelfingen und durch das Naturschutzgebiet Mindelsee zum Streuobstgarten oberhalb von Möggingen. Auch gibt es Informationen zum dortigen Heizkraftwerk, das die Ortschaft mit regenerativer Energie versorgt, ehe die Fahrt zurück nach Radolfzell geht.

Am 18. April gelangt man mit dem Radtourenführer zu einem Naturparadies aus Menschenhand – einer rekultivierten

Kiesgrube, die sich ständig verändernde Lebensräume schafft. Die hügelige Strecke mit leichten bis mittleren Steigungen über 36 Kilometer führt von Radolfzell über Wahlwies zur Kiesgrube und weiter nach Espasingen, zur Stockacher Achmündung und zurück nach Radolfzell.

Weitere Informationen über Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500 oder www.radolfzell-tourismus.de.

Wer sich gerne nach Arbeit oder Therapie auf den Fahrradsattel schwingt, kann sich alle 14 Tage mittwochs jeweils um 18 Uhr der Feierabendtour des ADFC anschließen. Die erste Ausfahrt ist am 17. April. Treffpunkt dieser und aller weiteren Feierabendtouren ist auf dem Seetorplatz vor dem Stadtmuseum.

Es wird überwiegend auf Radwegen oder wenig befahrenen Straßen geradelt. Die Touren sind von ihrem Streckenverlauf in Kategorien eingeteilt, die die richtige Auswahl entsprechend der eigenen Kondition erleichtern. Die Strecken sind zwischen 30 und 50 Kilometer lang bei einer Fahrzeit von zirka zwei bis drei Stunden. Natürlich kann man auch mit einem E-Bike teilnehmen – wichtig ist dabei ein voll aufgeladener Akku. Da es teilweise auch über unbefestigte Wege geht, sind die Touren für Rennsporträder nicht geeignet.

Weitere Informationen zur Tourenbegleitung, den Strecken und der Anmeldung über Hanspeter Bürgel, Mobil 0173/3546674 oder hanspeter.buergel@adfc-bw.de. ■

Obstblüte am Bodensee

Auch wenn die Natur sich nicht genau in die Karten schauen lässt, so zeigen die Erfahrungswerte, dass im milden Bodenseeklima voraussichtlich ab Mitte April die Kirschbäume ihre Blüten öffnen und gegen Ende April mit dem herrlichen Blütenmeer der Apfelbäume zu rechnen ist. Bei Radtouren und Wanderungen durch die Bodenseeregion erlebt man Hänge und weite Flächen mit weißer Blütenpracht über dottergelben Wiesen, dazu große Anlagen mit kompakten Bäumen, an denen später rund 200.000 Tonnen des weithin beliebten Bodensee-Obstes reifen.

Neben einigen speziellen Obstblütenwegen findet sich auch ein Ausflugspunkt ganz in der Nähe: Mit der Linie 6 des Stadtbusses gelangt man zum Rathaus des Radolfzeller Stadtteils Möggingen und über einen beschilderten fünfminütigen Treppenaufstieg zum Streuobstsortengarten mit großen Bäumen neben relativ „jungen“ Nachbarn. Hier entwickeln sich über 40 verschiedene

Apfelsorten und mehr als 20 Arten von Birne, Pflaume und Kirsche – darunter alte, inzwischen aber selten gewordene Sorten. Beim Spaziergang durch diesen weitläufigen Streuobstgarten erhält man interessante Informationen zu Arten, Ursprung, Geschmack, Verwertung und Lagerfähigkeit.

Dazu erwartet die Besucher ein prächtiger

Ausblick in die Umgebung mit dem an den Ort angrenzenden großen Naturschutzgebiet um den Mindelsee im Vordergrund. Ein Vesperplatz mit Tisch und Bänken lädt zum Verweilen ein. Wer mit dem Auto anfahren will, folgt der Ausschilderung zum Friedhof und lässt es auf dem dortigen kleinen Parkplatz stehen. ■



Sport trifft Kardiologie

Premiere auf der METTNAU – interessierte Ärzte aus Deutschland und der Schweiz trafen sich zum Auftakt der Fortbildungsreihe „Sport trifft Kardiologie“ am Bodensee. Im Mittelpunkt der zweitägigen Fachtagung standen die vielfältigen Schnittpunkte zwischen Herz-Kreislauf-Medizin und Sportwissenschaft. „Sport trifft Kardiologie“ galt dabei für die Themen, aber auch für die Referenten: METTNAU-Chefarzt Dr. Robin Schulze, Kardiologe und Sportmediziner sowie aktiver Breitensportler, agierte als Vertreter der Kardiologie, während Prof. Dr. Katharina Meyer aus Bern die Sportwissenschaften repräsentierte – beides ausgewiesene Experten auf ihren Gebieten.

So erfuhren die Teilnehmer beispielsweise, mit welchen Methoden man gesundheitliche Risiken von Breiten- und Spitzensportlern ausschließen kann und dass für intensiven Ausdauersport eine entsprechende ärztliche Untersuchung bereits ab dem 45. Lebensjahr empfohlen wird. Einer der Gründe hierfür: Jeder fünfte Teilnehmer an großen Marathonläufen weist beträchtliche Risiken für Herz-Kreislauferkrankungen auf, ohne sich dessen bewusst zu sein oder sich vorher ärztlich untersuchen zu lassen. Neuere Untersuchungen belegen, dass die letzten 12 km vor dem Ziel die gefährlichste Etappe für einen Herztod beim Marathonlauf ist – hier muss der Körper alle Reserven mobilisieren. Wer vor allem die Gesundheit in den Vordergrund stelle, benötige ohnehin keine derart langen Distanzen, führte Schulze aus, denn die gesundheitlich wichtigsten Trainingseffekte seien bereits durch Distanzen von 10 oder 20 km zu ernten.

Dies sollte keinesfalls vergessen lassen, dass regelmäßige sportliche Aktivität ein echter lebensverlängernder „Jungbrunnen“ ist, erinnerte der Experte die Teilnehmer und belegte dies mit umfassenden Studienergebnissen der letzten Jahre. Neueste Forschungen zeigen, auf welche erstaunliche Weise Sport direkt in die Gene des Menschen eingreift, den Alterungsprozess verzögert und viele zusätzliche aktive Lebensjahre ermöglicht.

Besteht bereits eine Herzerkrankung, so ist regelmäßiges körperliches Training besonders wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Dabei stehen moderne Diagnostik- und Therapiemethoden im Mittelpunkt. Prof. Meyer informierte die Zuhörer über die besonders wichtigen praktischen Aspekte. Denn ein modernes Trainingsprogramm für Herzpatienten sollte Ausdauer- und Krafttraining in individuell angepasster Dosierung enthalten. Wie die Mediziner die Leistungsfähigkeit ermitteln und Trainingsprogramme gestalten sollten, stand im Mittelpunkt ihrer praxisnahen sportwissenschaftlichen Vorträge. Zu den besonders aussagekräftigen sportmedizinischen Methoden, die auch die METTNAU einsetzt, gehören dabei die Analyse von Laktatmessungen und Atemgasen (Spiroergometrie). Sie lassen eine präzise Trainingsempfehlung genauso zu wie die Messung von Trainingsfortschritten oder die Diagnose von Übertraining.

„Bewegung ist Leben“, so lautet das Motto der METTNAU-Kliniken – es passt damit auf ideale Weise zum Thema dieses Fachkongresses, der zukünftig jährlich hier stattfinden soll.



METTNAU-Chefarzt Dr. Robin Schulze, Kardiologe und Sportmediziner sowie aktiver Breitensportler, agierte als Vertreter der Kardiologie beim 1. Fachkongress der Fortbildungsreihe „Sport trifft Kardiologie“.

METTNAU Taiji + Qigong-Tage am Bodensee

Der August ist nicht mehr weit und die Wochenendseminare bei den 14. METTNAU Taiji + Qigong-Tagen vom **2. bis 25. August** sind sehr beliebt. Daher lohnt es sich, diese Termine schon jetzt in die Ferien- oder Kurplanung aufzunehmen! Als bewährtes Expertenteam stehen der sportliche Leiter der METTNAU, Richard Geitner, und die Taiji-Expertin Lo Yong zur Verfügung.

Nach der Eröffnungsveranstaltung am 2. August im Kurmittelhaus mit ersten Übungen bei freiem Eintritt bieten sie vom 5. bis 8. August beim kostenfreien „Qigong am Abend“ von 19-20 Uhr Mitmachmöglichkeit für jedermann ohne Voranmeldung an. Diese Übungen wie auch die Seminare finden überwiegend im Freien statt und ziehen Teilnehmer aus der internationalen Bodenseeregion wie auch aus vielen Bundesländern und der Schweiz an. Am 3. August lehrt Richard Geitner die acht Brokat-Übun-



gen, am 4. August die Tellerübungen. Am 10. und 11. August führt Lo Yong Einsteiger in die 24er- und die 48er-Taiji-Faustform ein. Für den 17. August hat Richard Geitner das Herz-Qigong und für den 18. August das Nieren-Qigong vorgesehen. Am 24. August können sich Einsteiger unter Anleitung von Lo Yong in der 9er-Taiji-Fächerform üben, am 25. August zeigt sie Kung Fu-Fächerübungen.

Die Kurse sind als Tagesseminare zu je 60 Euro pro Person buchbar und dauern von 9-12 und von 14.30-17.30 Uhr. Das Programm ist über www.mett nau.com als Download verfügbar. Aufgrund der regen Nachfrage empfiehlt sich die rasche Reservierung der Wunschtermine!

Weitere Informationen und Buchung über Richard Geitner, METTNAU, Strandbadstr. 106, 78315 Radolfzell, Tel. 07732/151-883, Fax /-371, richard.geitner@mettnau.com.

Genussreiche Freiluftsaison!



Wie herrlich! Ringsum beginnt es zu grünen und zu blühen, die Frühlingssonne gewinnt immer mehr an Kraft und lädt wieder zum Start in die Terrassensaison. In der großzügigen Anlage am und um das Strandcafé Mettnau lassen sich die frühlinghaften Temperaturen mit herrlichem Blick über den See bis hin zu den noch weißen Alpengipfeln auf besonders angenehme Weise genießen.

Bei freundlichem Service und feinen Gerichten mit frischen Kräutern, Kaffee und Kuchen oder dem ersten Eis in diesem Jahr schweift der Blick immer wieder über

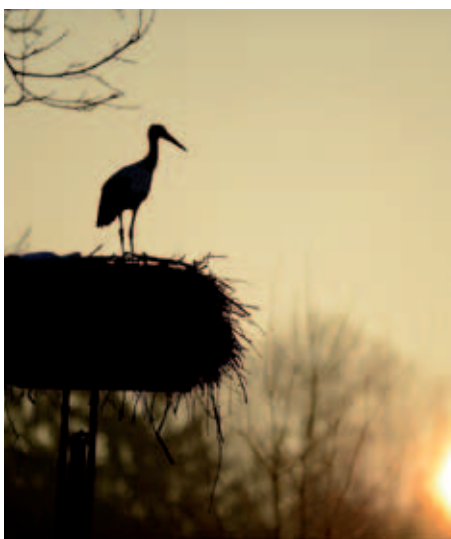
den noch ruhigen See und die reizvolle Landschaftskulisse der Höri und des nahen Schweizer Seerückens – Momente mit Urlaubsgedühl, Entspannung und Genuss!

Ab Ostern hat das Strandcafé übrigens wieder ab 9 Uhr geöffnet – ideal, um sich mit Familie, Freunden oder Geschäftspartnern ein ausgiebiges Frühstück in dieser exklusiven Lage zu gönnen und sich an der frühlingfrischen Natur zu erfreuen. Tischreservierungen über Tel. 07732/1650.

Weitere Informationen über

www.strandcafe-mettnau.de ■

Storchenboom am Affenberg Salem



Alle Störche sind zurück und bereiten die 25 Horste am Affenberg sowie weitere Horste in der Umgebung für die Brut vor. Die Frühlingsboten bleiben ihrem jeweiligen Horst treu. Trotz getrenntem Flug finden so meist die gleichen Störche wieder als Paar zusammen. Auch im großen Waldgehege herrscht

reges Treiben – hier erwartet die Besucher eine putzmuntere Affenbande. Für die rund 200 Berberaffen war der Winter am Bodensee kein Problem – er entspricht dem Klima ihrer bergigen Heimat in Algerien und Marokko. Ihr Rezept gegen Kälte: Kuscheln. Dabei kommen die Jüngsten in die Mitte. Die cleveren Tiere wissen ganz genau, dass es nun wieder das extra bereitgehaltene Popcorn als zusätzliche Leckerei aus den Händen der kleinen und großen Besucher gibt. Bald werden die ersten süßen Affenbabys zu den erklärten Lieblingen der Parkgäste.

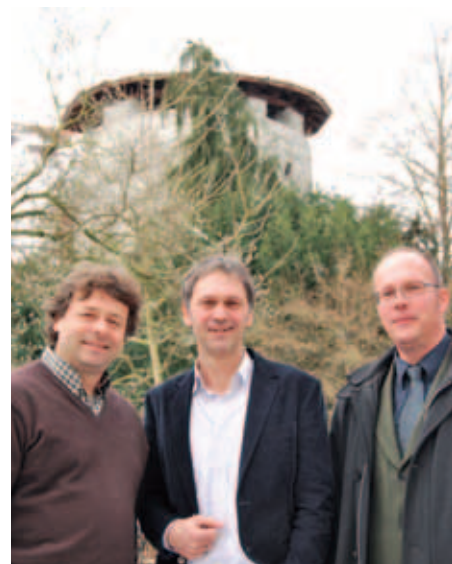
Beim Rundgang berichten kompetente Betreuer an den Futterplätzen Interessantes und Amüsantes über ihre Schützlinge: bei den Berberaffen fast stündlich, an der Storchenwiese bis 28. April um 14 Uhr, danach zweimal täglich, beim Damwild um 16.15 Uhr. Auf den Dächern des großen Gutshofes hört man derweil lautes Begrüßungsklappern der über 40 Störche. In diesem beliebten Tierpark ohne trennende Zäune zwischen Mensch und Tier bieten sich von 9-18 Uhr faszinierende Beobachtungsmöglichkeiten. Weitere Informationen unter

www.affenberg-salem.de ■

Radolfzell setzt auf Klimaschutzmanagement

Umwelt- und Klimaschutz haben in Radolfzell traditionell einen hohen Stellenwert. So war es nur konsequent, nun den Bereich des Klimaschutzmanagements mit dem Diplom-Betriebswirt Markus Zipf kompetent zu besetzen. European Energy Award, Integriertes Klimaschutzkonzept, 2000-Watt-Gesellschaft – die Stadt Radolfzell setzt in Sachen Umwelt- und Klimaschutz auf ein klares Profil und hat hierzu in den letzten Jahren schon viel erreicht.

Als Klimaschutzmanager ist Markus Zipf für die Umsetzung der Maßnahmen und Projekte aus dem Integrierten Klimaschutzkonzept (IKK) zuständig. Fortschritte und Ergebnisse stimmt er eng mit dem Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit ab, das seine Stelle zu 65 Prozent fördert. Der Fachmann greift hierbei auf langjährige Erfahrungen in der Kommunikation von Umweltthemen zurück. Bei verschiedenen Kampagnen für dieses Jahr in Kooperation mit dem Umweltamt und dem Fachbereich Bauen und Umwelt ist die Mitnahme der Bevölkerung von großer Bedeutung. Hierbei werden die Themen Energie sparen und Mobilität im Fokus stehen. ■



Der neue Klimaschutzmanager Markus Zipf (Mitte) mit dem Leiter des Fachbereichs Bauen und Umwelt Thomas Nöken (rechts) und dem Leiter des Umweltamtes Christoph Stocker (links).



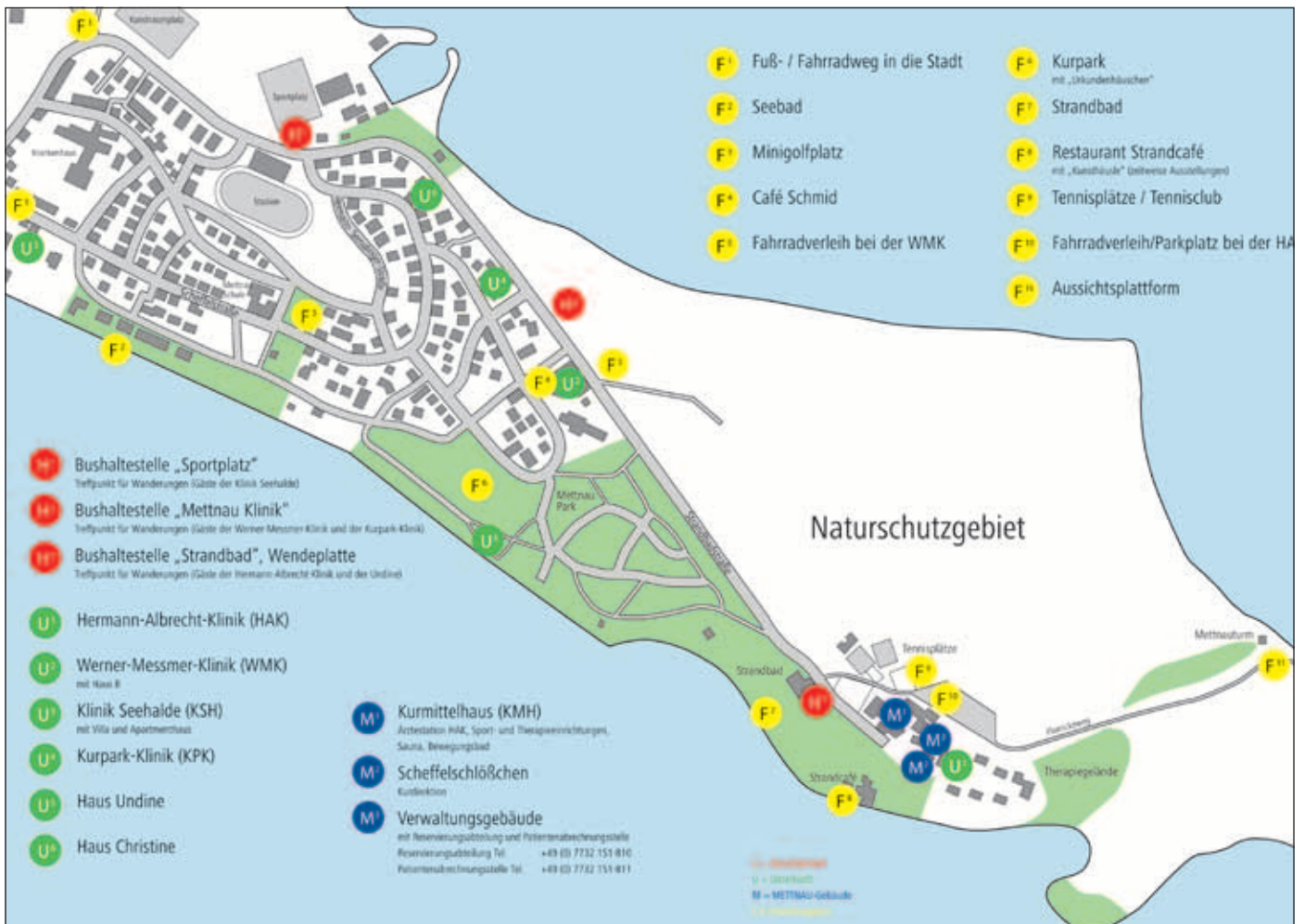
Ihr exklusives Hotel für Ihre
Mettnaukur –
wir buchen Ihren ambulanten
Kururlaub

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





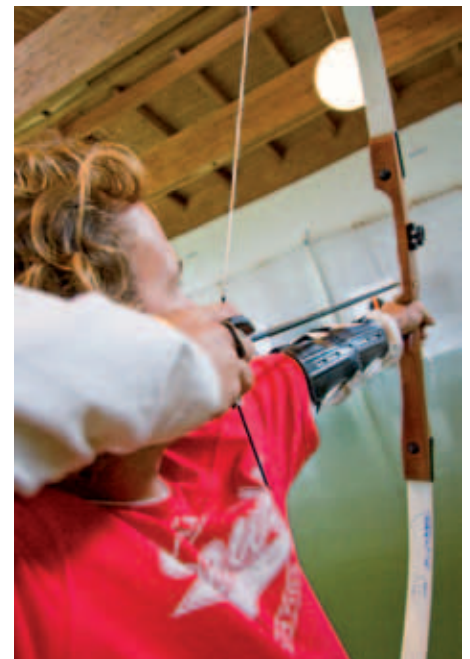
METTNAU-Philosophie:

„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!“



Radolfzell tanzt!

Mit dem Frühling, der Sonne und den leuchtenden Farben kommt auch die Lust auf Bewegung. Bewegung zur Musik macht besonderen Spaß. Da kommen die tollen Tanz-Events im Milchwerk Radolfzell gerade recht! Die Sporttherapeuten der METTNAU wissen zudem um viele gesundheitsfördernde Aspekte des Tanzens und halten hierzu ebenfalls freie Programm-Angebote für die METTNAU-Gäste bereit. So fördert Tanzen unter anderem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Auch die Koordination und das Gleichgewicht werden ganz nebenbei vortrefflich geschult und steigern damit die motorische und kognitive Reaktion. So fühlen sich die Teilnehmer nicht nur nach den METTNAU-Einheiten, sondern auch bei anderen Tanzvergnügen ausgeglichen und vital. Wenn das keine guten Gründe sind, die Angebotete, den Liebsten oder Freunde zu motivieren, zu einem unbeschwertem Tanzabend zu kommen und Spaß und Lebensfreude pur zu tanken!

Auf zur Classic Rock Night!

Wer hat ihre Stücke nicht im Ohr – die Musik von „Sweet“, „Rubettes“, „Middle of the Road“? Bei der ersten Radolfzeller Oldie Night erlebt man diese Original-Bands mit Live-Musik und als Special Guest gibt es die „T.Rex Show“. Bei dieser grandiosen **Classic Rock Night** am **Samstag, 13. April** um 19.30 Uhr im Milchwerk Radolfzell kann man live dabei sein, zu den geliebten Rhythmen abtanzen und einen unvergesslichen Abend genießen!

Karten sind über die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500, bei allen bekannten ReserviX-Vorverkaufsstellen oder online zu haben.

Weitere Informationen über

www.milchwerk-radolfzell.de oder
www.classic-rock-nights.de ■



Dixie-Benefizkonzert „End Polio Now“



Für das rotarische Projekt „End Polio Now“ – Kampf gegen Kinderlähmung – organisiert der Rotary Club Radolfzell-Hegau am **28. April** um 19 Uhr ein **Benefizkonzert mit der Swiss-German-Dixie-Corporation** im Milchwerk Radolfzell, Güttinger Str. 19. Seit 1988 setzt sich Rotary International gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation WHO, dem Kinderhilfswerk UNICEF

und den US-Gesundheitsbehörden dafür ein, die Welt durch Impfkampagnen von Kinderlähmung zu befreien. Aktuell sind Menschen noch in Afghanistan, Pakistan und Nigeria von der Infektionskrankheit bedroht. Allerdings ist der Virus weiterhin aktiv und kann jederzeit wieder aufflammen, wenn die Ansteckungskette nicht zuverlässig unterbrochen wird.

Die international bekannten, spielfreudigen Musiker der Swiss-German-Dixie-Corporation garantieren einen beschwingten und unterhaltsamen Abend mit Jazzmusik vom Feinsten. Ihre Musik lädt gerade zum Mit-tanzen ein! Ein Zeugnis ihres hervorragenden Rufs: Sie sind seit 20 Jahren Ehrenbürger von New Orleans. Der Eintritt kostet 15 Euro, für Schüler und Studenten 10 Euro.

Karten gibt es an der Abendkasse und im Vorverkauf bei Buch Greuter, Wohnstudio Mattes, der Scheffel-Apotheke und der Neuen Stadtapotheke in Radolfzell. ■

Tanz in den Mai mit Salsa & Co.

Im Jubiläumsjahr lädt das Milchwerk Radolfzell am **30. April** ab 20 Uhr zu einer ultimativen Tanzparty mit Live-Band. Dann heißt es: **Tanzen bis der Mai kommt!**

In Kooperation mit der Tanzschule Vögtler Radolfzell erleben die Besucher einen abwechslungsreichen Tanzabend mit verschiedenen Dance-Floors, Live-Band, Swing-Discofox-Floor, Cocktails und vielem mehr. Ein heißes Tanzvergnügen, das ins Blut und in die Beine geht! Das Highlight des Abends ist ein Showauftritt von und mit Emile Moïse, der Salsa-Koryphäe Deutschlands, mit seiner Partnerin Alexandra Tzimas sowie eine Westcoast Swing Socialdance-Vorführung von Melanie Stocker und Browly Adjavon.

Kartenvorverkauf: Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500 sowie bei allen bekannten ReserviX-Vorverkaufsstellen.



www.milchwerk-radolfzell.de ■



Ostereier * Orchideen * Mainau!

Im Frühjahr erwacht die Blumeninsel Mainau nicht nur mit farbenprächtigen Frühjahrsblühern aus dem Winterschlaf, auch im Palmenhaus warten faszinierende Besonderheiten auf die Besucher:

Am **Montag, 1. April**, kann man hier von 11-15 Uhr beim traditionellen **Ostereier-Schaumalen** zwei Künstlern beim beeindruckenden Bemalen von Eiern über die Schulter blicken. An diesem Tag ist auch nochmals die floristisch-gärtnerische **Frühjahrsausstellung** in der benachbarten Schlosskirche St. Marien zu bewundern. Das Palmenhaus selbst präsentiert eine der bedeutendsten **Orchideenausstellungen** Europas. Rund 3000 Orchideen sind kunstvoll arrangiert und warten zum Saisonauftakt 2013 wieder mit einigen besonders anmutigen Kostbarkeiten auf. Dazu gibt es Reiseberichte berühmter Orchideen-Sammler und -Entdecker. Eine **Orchideensoirée** der Mainau-Köche im Palmenhaus am **20. April** um 19 Uhr und vieles andere laden dazu ein, die frühlingfrischen Highlights der Insel zu entdecken und zu genießen. **Weitere Informationen** über die Mainau GmbH, Tel. 07531/81-303-0 oder

www.mainau.de ■

Die fünfte Dimension

Am **14. April** erleben Freunde der Bergwelt um 20 Uhr im Milchwerk Radolfzell unglaubliche Bilder, arrangiert mit faszinierenden Filmsequenzen und „steiler“ Musik. **Alexander Huber** beweist mit seinem Vortrag, dass der Alpinismus noch nie so lebendig war wie heute.

Der Alpinismus hat für uns Menschen das Bild der Berge verändert. Wurden sie früher als lebensfeindlich und bedrohlich wahrgenommen, so rückt der Klettersport diese Welt heute in ein anderes Licht. Alexander Huber zeigt, dass das Bergsteigen auch heute noch lebt, neue Grenzbereiche erschließt und Freunden dieses Sports mit ungeahnten Bildern daran teilhaben lässt. Seine Berichte und Präsentationen handeln sowohl vom Hochgebirge der Alpen wie von den Bigwalls des Yosemite und von Erstbegehungen an eiskalten Bergen der Antarktis.

Karten gibt es im Vorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500, allen bekannten Vorverkaufsstellen und an der Abendkasse. Weitere Informationen, auch zur Online-Bestellung über

www.milchwerk-radolfzell.de ■



Design als Chefsache

Im Rahmen der Compurama-Ausstellung „IT@home – von der Schreibmaschine zum Computer“ im Stadtmuseum Radolfzell ergab sich für die Organisatoren die einmalige Gelegenheit, den in den USA lebenden erfolgreichen **Designer und Motivator Hartmut Esslinger** während seines Deutschland-Aufenthaltes nach Radolfzell zu holen.

Bei seinem Vortrag zum Thema: **„Apple Snow White – Design mit Steve Jobs“** am **22. April** um 20 Uhr (Einlass ab 19 Uhr) im Milchwerk Radolfzell berichtet der Gründer von „frog design“ mit weltweitem Aktionsfeld für Produktdesign, digitale Medien und Geschäftsstrategien von seiner mehrjährigen engen Zusammenarbeit mit Steve Jobs. Nach dem Motto „Mission – Strategie – Erfolg“ entwickelten sie Anfang der 80er Jahre gemeinsam die Produktstrategie und Design-Sprache für Apple. Bis heute sind die damals erarbeiteten Prinzipien Grundlage von Apples Produktstrategie.

Esslinger sieht Design als Teil des Lebens, wenn es richtig gemacht ist, und nicht als Luxus oder eine kulturelle Dreingabe. Zudem vertritt er die Auffassung: Design ist absolute Chefsache, vor allem in Deutschland mit seinem qualifizierten Führungspersonal. Produkte ohne Innovation „Made in Billigländern“ seien ein Untergangskonzept, da hier unter anderem das markentypische Know-How verschwindet. Weitere Informationen über Tel. 07732/81-386 oder

www.ideenschmiede-vhs-radolfzell.de ■

Ernährung, Bewegung, Glaube!

In der Multivisionsshow über den Jakobsweg berichtet Helmut Schuller über seine Lebensänderung nach einer schweren Diagnose. Statt Tabletten oder operativen Eingriffen entschied er sich, seine Ernährung radikal umzustellen und verordnete sich tägliche Bewegung mit dem Fahrrad. Nach neun Jahren der Ungewissheit stand fest, was die Schulmediziner für unmöglich hielten: Anhand seiner Lebensphilosophie „Er-

nährung, Bewegung, Glaube“ hatte sich der Patient selbst geheilt.

Mit seinem Bildervortrag erzählt er seine Geschichte am **23. April** um 20 Uhr im Milchwerk Radolfzell (Einlass ab 19 Uhr). **Karten** erhält man bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2 und an der Abendkasse. Weitere Informationen: Helmut Schuller, Tel. 0961/2069870. ■

„Partner, Paare, Paarungen“

In seinem gleichnamigen Buch widmet sich der *Kabarettist und Buchautor Werner Schneyder* Beziehungen verschiedenster Arten und Konstellationen. Es geht um Freunde, Freundinnen und Freundschaften, um Partner im Leben und in der Liebe, um Männer und Frauen, die sich in unterschiedlicher Weise zusammenfinden oder auseinandergehen. Mal scharfzüngig und ironisch entlarvend, mal milde abgeklärt schuf der „Universaldilettant“ eine pointierte, lebensnahe und höchst vergnügliche Lektüre. Werner Schneyder liest im Rahmen der „*Erzählzeit ohne Grenzen*“ am **Sonntag, 7. April** um 11 Uhr in der Stadthalle Singen. Kartenvorverkauf über Kultur & Tourismus Singen, Tel. 07731/85-262 oder /85-504, ticketing.stadthalle@singen.de oder bei den ReserviX-Vorverkaufsstellen. Weitere Informationen, auch über das weitere Stadthalen-Programm über

www.stadthalle-singen.de ■



Sonntagsfrühstück auf dem See



Im Frühling lockt es alle nach draußen und natürlich auch auf den See. Bei der Kursschiffahrt mit dem Motorschiff „Großherzog Ludwig“ von Bodman nach Überlingen kann man das Ganze **ab 7. April** jeden

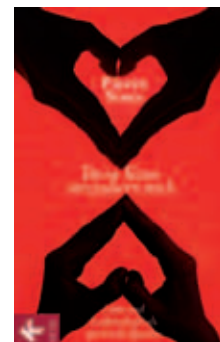
Sonntag noch mit einem Frühstück auf dem See verbinden. Abfahrt ist jeweils um 9.30 Uhr am Hafen in Bodman. Hierzu ist im Gastraum ein kleines Büffet aufgebaut. Einer der Haltepunkte auf dieser Kursstrecke ist der Steg an der wildromantischen Marienschlucht. Hier kann man aussteigen, die einzigartige Naturschönheit am Steilufer des Bodensees erkunden und danach oben über die Wälder oder unten entlang des Ufers nach Bodman zurückwandern. Auch die Möglichkeit, nur die Schlucht zu besichtigen und mit dem nächsten Kursschiff weiterzufahren ist eine attraktive Alternative. Weitere Informationen unter Tel. 07551/91 69 04 oder

www.cms-schiffahrt.de ■

Deine Küsse verzaubern mich

Liebe und Leidenschaft als spirituelle Quellen sind das Thema des Vortrags von *Pierre Stutz* am **Donnerstag, 25. April** um 20 Uhr in der Buchhandlung Greuter in Singen, Hegastraße 17.

Mit diesem authentischen Buch eröffnet Pierre Stutz in 40 Meditationen einen Blick auf seine spirituelle Lebens- und Liebesgeschichte. Er hält ein Plädoyer für eine erotische Spiritualität, die Lust und Leidenschaft in Zusammenklang mit der Liebe Gottes bringt. Der bekannte spirituelle Begleiter erreicht mit seinen Büchern und Vorträgen ein Millionenpublikum. ■



Verlag Kösel, 190 Seiten, ISBN-13: 978-3-466-37055-9, **EUR 16,99**

Markusfest auf der Reichenau

An die große Vergangenheit als berühmte Klosterinsel im Bodensee knüpft der Feiertag zum **Markusfest** am **25. April** auf der Insel Reichenau an. Bischof Ratold von Verona, Gründer von Radolfzell, brachte die Gebeine des Hl. Evangelisten Markus 830 in die damals berühmte Benediktiner-Abtei. Der Festtag beginnt um 8.45 Uhr mit der Parade der historischen Bürgerwehr in ihren vorderösterreichischen Uniformen auf dem Münsterplatz.



Nach dem feierlichen Hochamt im Münster St. Maria und Markus mit dem Münsterchor folgt gegen 10.30 Uhr eine Prozession über die Insel (Ortsteil Mittelzell), in der auch Reliquienschreine aus der Schatzkammer mitgeführt werden. Die Bürgerwehr und die Reichenauer Trachten reihen sich in den langen Prozessionszug ein. Zum Abschluss ist gegen 11.30 Uhr nochmals eine Parade der Bürgerwehr mit Fahnenabgabe auf dem Münsterplatz. ■

Montag, 1. April

19:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 2. April

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 3. April

19:00 Uhr Kartengestaltung
mit Frau Herfort
WMK, Ergotherapieaum

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

Donnerstag, 4. April

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 Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

19:00 Uhr Weinseminar
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
s. Aushang

Freitag, 5. April

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

**16:30 Uhr Führung durch die
Bildergalerie KSH**
mit Jutta Mengele-Lorch

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, 6. April

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

Sonntag, 7. April

**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, 8. April

16:00 Uhr Münsterführung
mit Frau Welte

19:00 Uhr Kerzenziehen
mit Christa Buck, WMK*,
Kunsttherapieraum, Anmeldung
bis spätestens montags 13 Uhr

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

Dienstag, 9. April

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 10. April

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 11. April

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 Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

Freitag, 12. April

**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, 13. April

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, 14. April

**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, 15. April

19:00 Uhr Kerzenziehen
mit Christa Buck, WMK*,
Kunsttherapieraum, Anmeldung
bis spätestens montags 13 Uhr

19:30 Uhr Geschichtenerzählung
mit Frau Reddmann
WMK, Musikzimmer

Dienstag, 16. April

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 17. April

**19:00 Uhr Konzert mit dem
Cherisy-(Kirschen-) Chor**
WMK, Raum Mainau

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 18. April

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 Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

19:00 Uhr Weinseminar
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
s. Aushang

Freitag, 19. April

**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, 20. April

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

Sonntag, 21. April

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

20:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 22. April

19:00 Uhr Kerzenziehen
mit Christa Buck, WMK*,
Kunsttherapieraum, Anmeldung
bis spätestens montags 13 Uhr

19:30 Uhr Harfenschnupperkurs
mit Frau Dammert
WMK, Musikzimmer

Dienstag, 23. April

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 24. April

19:00 Uhr Kartengestaltung
mit Frau Herfort
WMK, Ergotherapieaum

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 25. April

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 Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

19:30 Uhr Konzert
mit Frau Pohel
WMK, Raum Mainau

Freitag, 26. April

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

19:00-23:00 Uhr Tanzabend
im Strandcafé

Samstag, 27. April

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 28. April

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 29. April

19:00 Uhr Kerzenziehen
mit Christa Buck, WMK*,
Kunsttherapieraum, Anmeldung
bis spätestens montags 13 Uhr

19:30 Uhr Konzert
„Duo Fullstrings“
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 30. April

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri



* 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

Dauerveranstaltungen

Montag-Samstag

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

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
Praxis für Chinesische Medizin
Tel. 07732 939595

Mittwoch

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

Mittwoch, Samstag

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

Samstag

10.30 Uhr *Kulturhistorische Stadtführung*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3

13-18 Uhr *geführte Wanderung*
Treffpunkt Bahnhofsvorplatz

14 Uhr *Kaffee und Kuchen-Aktion*
Lesebucht, Höllturmpassage 3
Lesebucht, Tel. 07732 8237540

Täglich

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

Ausstellungen

Montag-Freitag

(17. März-17. Mai 2013)
8-12 Uhr, 14-17 Uhr
Ausstellung der Volkshochschule:
Masterthesis – Bildung als Brücke mit Friederike Beck
Volkshochschule, Güttinger Str. 19
Volkshochschule Radolfzell
Tel. 07732 81386

Dienstag-Sonntag

(23. März-26. Mai 2013)
10-12.30 Uhr, 14-17.30 Uhr,
Do bis 20 Uhr
Sonderausstellung des Stadtmuseums:
„IT@home – Von der Schreibmaschine zum Internet“
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Veranstaltungen

Mittwoch, 3. April

20 Uhr *Spielerabend in der Stadtbibliothek*, Obertorstraße 10a
(Parkplatz Weltkloster/Sozialamt)
Stadtbibliothek
Tel. 07732 81382

Donnerstag, 4. April

14-18 Uhr *geführte Radtour in die Region*
Seetorplatz, Seetorstraße 3

15 Uhr *StarWriter und die einstige Softwareproduktion in Deutschland*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Samstag, 6. April

10 Uhr *Geschichte der Mikroprozessoren*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

10-13 Uhr *Selbst ist die Frau*
Wertstoffhof, Konstanzer Str. 20/4
Volkshochschule
Tel. 07732 81386

Mittwoch, 10. April

14.30 Uhr *Radtour durch Wald und Flur im Bodensee-Hegauland*
Seetorplatz, Seetorstraße 3
ADFC, Tel. 07732 8021409

17.30 Uhr *Wald-Wasser-Weite: geführte Wanderung auf der Homburg*, Parkplatz Ruine Homburg
Stahringen
Klaus Roth, Tel. 07738 9395200

Donnerstag, 11. April

15 Uhr *Von Gutenberg zum World Wide Web*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

19 Uhr *Gesprächskreis Glaube und Wissen: Astronomie*
Christuskirche Radolfzell
Brühlstraße 3
Christuskirche, Tel. 07732 13361

Freitag, 12. April

15-16 Uhr *Baugeschichte der alten Stadtapotheke*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Samstag, 13. April

10 Uhr *Erste Computerspiele*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

10-17 Uhr *Gesundheit aus dem Garten*
Wertstoffhof, Konstanzer Str. 20/4
Volkshochschule
Tel. 07732 81386

19.30 Uhr *Classic Rock Night*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
Milchwerk Radolfzell
Tel. 07732 81362

Sonntag, 14. April

19.30 Uhr *Vortrag „Die fünfte Dimension: Alexander Huber – Der Berg, die Zeit, der Mensch“*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
Milchwerk Radolfzell
Tel. 07732 81362

Mittwoch, 17. April

18 Uhr *Feierabend-Radtour für ambitionierte Radfahrer*
Seetorplatz, Seetorstraße 3
ADFC, Mobil 0157 72950683

Donnerstag, 18. April

14-18 Uhr *geführte Radtour in die Region*
Seetorplatz, Seetorstraße 3

15 Uhr *Eliza – Kommunikation zwischen Mensch und Maschine*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

16 Uhr *Museumscafé: Zur Geschichte der Geheimschriften*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

19-20.30 Uhr *Giftpflanzen und deren Nutzung*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Do-So, 18.-21. April *Internationales Reitturnier*
Gut Weiherhof, Böhringen
Gut Weiherhof
Tel. 07732 950680

Samstag, 20. April

9.30 Uhr *Wald-Wasser-Weite: geführte Wanderung auf der Homburg*, Parkplatz Ruine Homburg
Stahringen
Klaus Roth, Tel. 07738 9395200

10 Uhr *Wie der Computer das Freizeitverhalten verändert*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

20 Uhr *Frühjahrskonzert des Musikvereins Böhringen*
Mehrzweckhalle Böhringen
Singerer Straße 40
Musikverein Böhringen
Tel. 07732 55324

Sonntag, 21. April

19 Uhr *Die Galanacht der Travestie*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
Reset Production
Tel. 0365 5481830

Montag, 22. April

20 Uhr *Apple Snow White – Design mit Steve Jobs*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
Volkshochschule
Tel. 07732 81386

Dienstag, 23. April

20 Uhr *Multivisionsshow über den Jakobsweg*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
Helmut Schuller
Tel. 0961 2069870

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

Donnerstag, 25. April

15 Uhr *CTM und die einstige Computerproduktion am Bodensee*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Donnerstag-Samstag

25.-27. April
20 Uhr *„So eine Liebe“*
von Pavel Kohout
Theateratelier, Fürstenbergstraße 7a
www.zellerkultur.de

Freitag, 26. April

18.30 Uhr *Joseph Victor von Scheffel lädt ein*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3

20 Uhr *Billige Arbeitskräfte – willige Arbeitskräfte*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Samstag, 27. April

7-16 Uhr *BSV Nordstern Flohmarkt*
Parkplatz am Vereinsheim
Schlesierstraße 43
Uwe Nürnberger
Tel. 07732 52883

9 Uhr *Wochenend-Tagesradtour*
Seetorplatz, Seetorstraße 3
ADFC, Tel. 07732 8021409

10 Uhr *Einführung in die Sonderausstellung „IT@Home – Von der Schreibmaschine zum Internet“*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Samstag-Sonntag, 27.-28. April

Dressurturnier bis Kl. S
Reitanlage Bodenseereiter
Zeppelinstraße 21
Anne Pajarinen
Mobil 0176 61515077

Dienstag, 30. April

17.45 Uhr *Halbfinale Rothaus Pokal*
Mettnau-Stadion
Strandbadstraße 46
www.fc-radolfzell.com

20 Uhr *Tanz in den Mai*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
Milchwerk Radolfzell
Tel. 07732 81362



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 08.04. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Do 11.04. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 15.04. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
Mo 22.04. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Do 25.04. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 29.04. 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 17:00-18:00 Uhr/19:30-21:00 Uhr
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	15:00-15:30 Uhr	
Schwimmbad Kurmittelhaus		Bewegungsbad B		
Winter (Oktober-April)		Freitag		
Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr		(nur im Winter von Oktober-April)		
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr		Warmbadetag	16:00-21:30 Uhr	
Sommer (Mai-September)		Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.		
Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr				
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr				
Preise im Kurmittelhaus (in Euro)				
Bewegungsbad A + B	Einzelkarte	Zehnerkarte	Sauna Einzelkarte	Zehnerkarte
Erwachsene	3,50	27,-	Erwachsene	7,- / 60,-
Ermäßig*	2,30	20,-	Ermäßig*	4,50 / 40,-
Kinder (bis 15 J.)	1,40	10,-		
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).

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

Kerzenziehen

Christa Buck bietet Ihnen die Gelegenheit, jeden Montag um 19 Uhr im Kunsttherapieraum der WMK Kerzen zu ziehen. Hierzu sind alle

herzlich eingeladen, die Freude am „Selbermachen“ und Spaß am Ausprobieren mitbringen. *Anmeldung:* Rezeption WMK.

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

Golf

Golfanlage Schloß Wiechs · Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen
Tel. 0 77 38 / 71 96 · www.golfclub-steisslingen.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 Färbe SINGEN

Bis 6. April
Friedrich Schiller
Der Parasit
Lustspiel

Ab 17. April
Alan Ayckbourn
Halbe Wahrheiten
Komödie

Vorstellungen jeweils
Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr

THEATER-CAFÉ
ab 18 Uhr geöffnet
Mo, 8. April Jazz Jour Fixe

Karten & Information:
(07731) 64646 + 62663
Abendkasse ab 19.30 Uhr
Schlachthausstraße 24
www.diefarbe.de

Buchtipp

Gunter Haug:
FERDINAND GRAF ZEPPELIN

Ferdinand Graf Zeppelin (geboren am 8. Juli 1838 in Konstanz – gestorben am 8. März 1917 in Berlin, sein Grabmal befindet sich auf dem Pragfriedhof in Stuttgart): ein Name ist Legende!

Der Bestsellerautor Gunter Haug schildert in seinem historischen Tatsachenroman die abenteuerliche Lebensgeschichte eines Visionärs, der trotz zahlreicher katastrophaler Rückschläge immer wieder aufgestanden ist – bis er seinen großen Traum endlich verwirklicht sah, den Traum vom lenkbaren Luftschiff. Im Volksmund nannte man ihn „Den Narr vom Bodensee“, Kaiser Wilhelm II. verspottete Zeppelin als den „Dümmsten von allen Süddeutschen“, um ihm nur drei Monate später den höchsten Orden des Deutschen Reiches zu verleihen.

Historischer Tatsachenroman
Landhege Verlag GbR,
74193 Schwaigern



464 Seiten
ISBN 978-3-943066-06-7

Erscheint März
2013

EUR 19,90

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

Wozu nach Amsterdam?
Frühlings- und Tulpenblüte
auf der Blumeninsel

Frühlings-Highlights:
≈ Orchideenschau
≈ Blumenschau
≈ Frühlingsausstellung

Mainau GmbH | +49(0)7551/303-0 | 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.

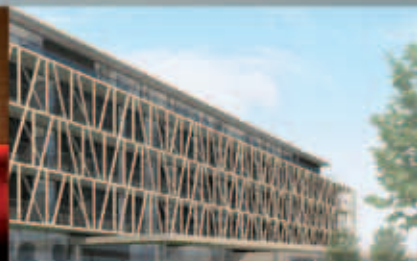


30% bis
70%
Preisvorteil*

TOMMY HILFINGER Reebok
Levi's CALVIN KLEIN
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.



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