



www.mett nau.com

METTNAU

MAGAZIN

August 2011

METTNAU mit besten Zukunftschancen
Bewegung als Therapie
METTNAU-Taiji+Qigong-Tage

Kunst & Tradition · Theater & Musik · Sport & Spaß



INHALT

Editorial	3
Fließende Bewegungen im Schatten der Bäume	3
Klassische Klänge über Radolfzell	4
METTNAU-Kunstaustellungen, Teil 3	4
Landschaft und Blumen in Öl	4
METTNAU mit besten Zukunftschancen	5
Mit dem Solarboot in den Sonnenuntergang.....	5
Bewegung als Therapie und für das Wohlbefinden.....	6
Gesundheit, Bewegung & Spaß!	8
Rollend oder mit GPS durch die Stadt	8
Radolfzell.....	9
METTNAU-Philosophie	16
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	22
Allensbach	22
Singen	23
Konstanz	24
Zeller Kultur mit „Klangwellen“ und “jazz open“	25
Kunterbunter Zunftausommer	25
Medizin trifft Kunst	25
Sommeregeschichten im Stadtgarten.....	25
Kirchenschatzausstellung verlängert	26
Kinderfreundliche Radolfzeller Trachten.....	26
Nirgendwo – Irgendwo – Immerwo	26
Katamaran mit Sterntaler-Ticket	27
„Der Zerrissene“ auf Kreuzlinger Seebühne	27
Prominenz und aktuelle Produktionen.....	27
Jazz unter Palmen – Mainauer Konzertreihe	27
METTNAU Gesundheitsschulungsprogramme	28
Dies und das für den Gast	29
METTNAU Veranstaltungen	30

IMPRESSUM

METTNAUMAGAZIN

Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 48. Jahrgang, Erscheinungsweise: 12 x jährlich

Herausgeber:

METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, Strandbadstr. 106, 78315 Radolfzell, Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp

Herstellung:

Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Straße 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: Druckhaus Hartmann, 78427 Hilzingen, www.hw-druck.de

Bildnachweis: Titelfoto: Gaby Hotz | Fotos: Gaby Hotz, Ute EBig, Achim Mende, Mario Gaccioli, Lothar Fischer, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen und Tourismusziele.

© 2011. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.



FISCHER
MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 23335

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9876-30

www.modefischer.de

FISCHER
WOMEN STORES

Konstanz
Hussenstraße 29
Tel. +49 7531 22990

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

Singen
Scheffelstraße 2-4
Tel. +49 7731 9876-0

Liebe Gäste, liebe Leser, liebe Freunde unseres METTNAU Magazins,

herzlich willkommen auf unserer wunderschönen Bodensee-Halb-insel Mettnau. Wir laden Sie ein, den außergewöhnlichen Standort unserer Kureinrichtungen mit herrlichem Blick auf See und Alpenkette, intakter Natur und einladender Ferienstadt zu genießen. Durch das hohe Qualitätsniveau bei Gesundheitsprävention und Rehabilitation tun wir das unsere dazu, Ihnen einen rundum angenehmen und auf vielerlei Weise wohltuenden Aufenthalt zu bieten. Durch kontinuierliche und kreative Optimierungen in Service und Angeboten finden Sie auch beim wiederholten Aufenthalt stets neue Anregungen.

Lassen Sie bei Mußstunden am Ufer die Seele baumeln, sich von Sonnenuntergangsromantik auf dem See verzaubern oder von der Gastfreundschaft in Stadt und Region anstecken. Kommen Sie in Bewegung, sowohl in Ihrer Freizeit, aber vor allem bei unseren, individuell auf Sie abgestimmten Therapieprogrammen. Auch unsere gefragten TAIJI+QIGONG-Tage im August bieten neue Impulse. Zum METTNAU-Programm gehören ebenso Anregungen zum Entspannen und Loslassen, zu gesunder, dabei schmackhafter Ernährung und zur mentalen Neuausrichtung. Unsere hoch qualifizierten Experten begleiten Sie gerne. Das nachhaltige METTNAU-Konzept hat immer den ganzen Menschen im Auge und hilft Ihnen, auch zu Hause an für Sie wichtigen Gesundheitsthemen dran zu bleiben. Zum umfassenden Gesunden und Wohlfühl gehört auch unser abwechslungsreiches Freizeit- und Ausflugsprogramm. Nutzen Sie die Gelegenheit, aus unseren Angeboten einmal etwas ganz Neu-

es auszuprobieren! Oder erleben Sie die reizvolle Landschaft bei Wanderungen, Rad- oder Bootstouren. Lernen Sie den Reichtum an Kunst- und Kulturschätzen der internationalen Bodenseeregion und ihre Bewohner kennen. Bei Festen, Konzerten, Ausstellungen, beim Einkehren oder Bummeln kommt man rasch miteinander ins Gespräch. Auch das gastfreundliche Radolfzell wartet mit schmucker Altstadt, familiengeführten Geschäften und vielen interessanten Veranstaltungen auf.

Egal, ob Sie aufgrund einer Erkrankung oder zur Prävention und Belebung an den Bodensee kommen, wir von der METTNAU stehen

Ihnen mit all unserer Kompetenz, aber auch mit von Herzen kommender Zuwendung und einem aufmerksamen Service zur Seite!



Herzlichst Ihr

Markus Komp
Geschäftsführer und
Kurdirektor

Fließende Bewegungen im Schatten der Bäume

TAIJI + QIGONG-Tage auf der METTNAU für jedermann und jede Frau

Viele Radolfzeller und Seeanwohner nutzen den August, um an den begehrten Taiji+Qigong-Tagen der renommierten Kureinrichtungen METTNAU teilzunehmen. Aber auch Gäste aus ganz Deutschland und der Schweiz planen ihren Urlaub oder ihren Kuraufenthalt um diese Angebote herum. Vom 5.-28. August gibt es ein hochkarätiges Programm mit kostenfreien Veranstaltungen und buchbaren Tagesseminaren an den Wochenenden. Der sportliche Leiter der METTNAU, Richard Geitner, und die Taiji-Expertin Lo Yong, die sehr gut deutsch spricht, führen durch die begehrte Seminarreihe mit ihren gesundheitsfördernden Angeboten.

Nur die Eröffnungsveranstaltung am 5. August um 19.30 Uhr ist im Kurmittelhaus. Ansonsten übt man die sanft fließenden Bewegungen möglichst im Freien. Beim „Qigong am Abend“ vom 8.-11. August können auch Ungeübte jeweils von 19-20 Uhr – kosten-

frei und ohne Voranmeldung – diese asiatischen Bewegungsfolgen kennen lernen. Das komplette Programm wird von der Radolfzeller Schlör Bodensee Fruchtsaft AG unterstützt.

Bei den Wochenenden wechseln sich Qigong und Taiji ab. Die Tagesseminare sind jeweils von 9-12 Uhr und von 14.30-17.30 Uhr beim Kurmittelhaus. Aufgrund der regen Nachfrage sollte man sich rasch erkundigen, an welchen Seminartagen noch Plätze zum Preis von 50 Euro gebucht werden können.

Die einzelnen Übungsformen findet man im Internet unter: www.mett nau.com/METTNAU-aktuell.

Weitere Informationen und Buchung:
Richard Geitner, Tel. 07732-151-883, Fax 07732-151-371,
richard.geitner@mettnau.com, www.richard-geitner.de.



Klassische Klänge über Radolfzell

Sommerakademie mit internationalen Meisterkursen



Insgesamt 24 Musikerinnen und Musiker aus acht Nationen kommen an der diesjährigen Radolfzeller Sommerakademie vom 2.-10. August zum Zug und werden zehn Tage lang bei Prof. Carmen Piazzini (Klavier), Prof. Anke Dill (Violine) und Prof. Gustav Rivinius (Cello) unterrichtet.

Die renommierten Dozenten sind beim Eröffnungskonzert der Sommerakademie am Dienstag, 2. August um 19.15 Uhr im Milchwerk Radolfzell zu hören. Karten hierzu gibt es in der Tourist-Information am Bahnhof sowie bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen.

Von Freitag, 5. August bis Dienstag, 9. August konzertieren die Musikstudenten jeweils ab 19.15 Uhr bei kostenlosen abendlichen Open-Air-Auftritten (Hinter der Burg, bei Regen: Christuskirche). Auch für den großen Abschluss-Konzertabend am Mittwoch, 10. August um 19.15 Uhr im Milchwerk gilt freier Eintritt. Hierbei erhalten die TeilnehmerInnen ihre Zertifikate. Zusätzlich verleiht der Rotary-Club Radolfzell-Hegau seinen Förderpreis.

Als Dankeschön für die Gastfreundschaft der METTNAU können sich Gäste der Kureinrichtung am Samstag, 6. August und Sonntag, 7. August jeweils um 10.30 Uhr auf ein Matinee-Konzert der begabten MusikerInnen im Raum Mainau der Werner-Messmer-Klinik freuen. ■

METTNAU-Kunstaussstellungen

„Künstler aus der Region“ – Teil 3

In Kooperation mit dem Böhlinger Künstlerteam stellt die Werner-Messmer-Klinik in der Cafeteria und dem Leseraum jeweils im Wechsel die Werke von insgesamt acht Künstlern aus. Bis zum 4. September sind mit den Bildern von Annette Nägele und Renate Wunderlich zwei regional bekannte und sehr interessante Künstlerinnen zu sehen.



Anette Nägele kam vor sechs Jahren vom Schwabenland an den Bodensee. Sie lässt sich zu Bildern inspirieren, die Schicht um Schicht wachsen und viel von der Stimmung am See und der Landschaft spiegeln. Für häufig großformatige Bilder verwendet sie Acrylfarbe und die Verbindung verschiedener Materialien. Beim gemeinsamen Malen mit Künstlerinnen von der Höri wagt sie Neues und optimiert ihre Technik. Die Besucher erleben harmonische, kräftige Farben, abstrakte Landschaften mit regionalen Bezügen und fließenden Formen.



Renate Wunderlich zog es als Stuttgarterin im Ruhestand an den Bodensee. Sie suchte nach langer, schwerer Krankheit eine neue Herausforderung und fand im Malen Kraft und Freude. In der Kunstakademie Esslingen und in anderen Instituten eignete sie sich das nötige Rüstzeug für den Umgang mit Farbe, Leinwand und Pinsel an. Neben Öl und Acryl verwendet sie für ihre Bilder vorwiegend Aquarellfarben. Auch das Plastizieren hat sie von der Pike auf gelernt. Ihr Wunsch ist es, anderen Menschen mit ihren Werken eine Freude zu bereiten. ■



Landschaft und Blumen in Öl

Wiedersehen mit Ruth Rapp im Kunsthäusle Mettnau

Vom 13. August bis 19. September stellt die bekannte Künstlerin Ruth Rapp wieder im Kunsthäusle Mettnau beim Strandcafé aus. Die Malerin verbrachte ihre Jugend auf der Mettnau und nutzt daher gerne Motive dieser schönen Halbinsel. Schwerpunkt ihrer

fast 40 Künstlerjahre sind Landschaftsmotive und farbenprächtige Blumenstillleben. Ihr Bestreben ist es, für die Ölgemälde den Jahreszeiten entsprechend eigene Motive zu finden. Farbmischungen machen den Reiz ihrer Gemälde aus, die künstlerisch sehr anspruchsvoll sind. Öffnungszeiten: Mo-Sa 13-17.30 Uhr, So 10-18 Uhr. ■

METTNAU mit besten Zukunftschancen

Großes Lob von Unternehmensberatung Kienbaum



Parallel zur Vorstellung der Ergebnisse des Gutachtens der Unternehmensberatung Kienbaum für die METTNAU konnten wir ein kurzes Gespräch mit Kurdirektor und Geschäftsführer Markus Komp führen: Bereits Anfang April erhielt der Gemeinderat diese Expertise. Mit der Steuerungsgruppe, der Mitglieder des Kurausschusses und aller Fraktionen angehören, hatte man den gesamten Prozess sowie die Planungen für die Umsetzung der Kienbaum-Ergebnisse in enger, gut funktionierender Zusammenarbeit begleitet.

Die Experten der bundesweit agierenden Unternehmensberatung zeigten sich beeindruckt von der Arbeit der METTNAU und ihrem gesamten Team. Sie sagen den international bekannten Radolfzeller Reha-Einrichtungen eine weiterhin erfolgreiche Zukunft voraus. Allerdings müssten hierzu einige Hausaufgaben erledigt werden. „Bei günstigsten Voraussetzungen prognostizieren die Gutachter für die METTNAU ein jährliches Wachstumspotential in einem sechsstelligen Bereich!“, betonte Markus Komp nicht ohne Stolz. Und er verband dies mit einem großen Dank an alle METTNAU-Mitarbeiter, die seit seinem Amtsantritt enormes geleistet hätten. „Sie mussten sich nicht nur an einen neuen Chef und eine neue Gangart

gewöhnen – es kam vieles auf den Prüfstand und wurde verändert, wodurch ein hohes Maß zusätzlicher Arbeit auf alle zukam. Wir haben hier ein Super-Team, das hervorragend gearbeitet hat!“

Nur so war auch die Konsolidierung der Finanzen möglich. Bei seinem Amtsantritt im Sommer 2009 wies die METTNAU ein Defizit von 1,6 Millionen Euro aus. „Bis zum Jahresende 2010 konnten wir dieses auf rund 130.000 Euro reduzieren. Das bedeutet, dass wir in diesem kurzen Zeitraum rund 1,5 Millionen Euro eingespart haben. Dies erfolgte durch eine deutliche Ertragssteigerung, die maßgeblich durch eine höhere Belegung sowie unter anderem über Korrekturen bei den Sachkosten bedingt war.“ Mit ein klein wenig Stolz betonte der Kurdirektor die Tatsache, dass dieses gute Ergebnis ganz ohne Einsparungen beim Personal erreicht wurde und keine Stellen abgebaut werden mussten. „Dies ist eine tolle Mannschaftsleistung. Damit haben wir ein sehr gutes Fundament geschaffen, auf dessen Basis wir durch die Umsetzung der Kienbaum-Ergebnisse weiter voranschreiten können und müssen.“

Das Gutachten enthält zahlreiche Empfehlungen zur Umsetzung im Praxisalltag der Kur, zur noch besseren Positionierung, zu strategischen Maßnahmen, möglichen neuen Handlungsfeldern und Visionen für die Zukunft. Gleichzeitig loben die Kienbaum-Experten die ausgezeichneten Zahlen, die die METTNAU mittlerweile erreicht hat. Ebenso wichtig sei die Markenbildung, die in der Reha-Landschaft Deutschlands mit an vorderster Stelle rangiert. Im Steuerungsausschuss hatte man sodann diese Ergebnisse in konkrete Aufgabenfelder zur Wirtschaftlichkeit, zu einer baulichen Gesamtkonzeption, zum Marketing, der Dienstleistungsqualität und anderem mehr übersetzt. Mit deren sukzessiver Umsetzung wurde bereits begonnen. So entstand beispielsweise ein Maßnahmenplan mit 14 Großprojekten, in dem die zeitliche und budgetmäßige Vorgehensweise erarbeitet und festgelegt wurde.

„Es ist unser Ziel, den Service und die Angebote für die Gäste der METTNAU weiter zu entwickeln und ständig zu verbessern. Darüber hinaus wollen wir die Position der METTNAU als Flaggschiff im Präventions- und Rehabereich auf deutscher und internationaler Ebene festigen und ausbauen. Mit unserem hervorragenden Mitarbeiter- und dem Unterstützung aller Verantwortlichen in der Stadt sehe ich die METTNAU hier auf einer optimalen Spur!“ ■

Mit dem Solarboot in den Sonnenuntergang

Durch 52 Solarmodule und 24 Batterien kann das Katamaran-Solarboot HELIO auch bei bewölktem Himmel bis zu zehn Stunden unterwegs sein. Mit den METTNAU-Gästen gleitet es jeden zweiten Donnerstag ab 20.30 Uhr flüsterleise über den See. Nach dem Start am METTNAU-Steg in Richtung Insel Reichenau kann man bei einem Begrüßungsgetränk das Kur-Areal und das große Naturschutzgebiet bis zur Mettnauspitze vom Wasser aus betrachten. Häufig rahmt die Schweizer Alpenkette die Seekulisse ein. Mit zunehmender Dämmerung zeigt sich über den Hegaubergen und der Stadt mit dem Radolfzeller Münsterturm das herrliche Farbenspiel des Sonnenuntergangs – ein unvergessliches Erlebnis! Informationen und Anmeldung über die Rezeptionen der METTNAU-Kliniken.



Foto: Bodensee-Solarschiffahrt

Zusätzlich gibt es für METTNAU-Gäste, Touristen und Einheimische jeden Dienstag und Freitag zwischen 14 und 18 Uhr immer zur vollen Stunde eine 50 Minuten dauernde Untersee-Rundfahrt

sowie so manche besondere Ausfahrten mit Programm. Informationen hierzu über die Bodensee-Solarschiffahrt Radolfzell, Tel. 07732/939-11 39, www.solarfaehre.de. ■

Bewegung als Therapie und für das Wohlbefinden

Für Gesunde und Diabetiker!

Bewegung tut gut: Es muss nicht immer Joggen sein, ein Spaziergang an frischer Luft tut es auch – nur regelmäßig sollte es sein!

„Diabetes ist gerade in den letzten Wochen für uns METTNAU-Ärzte bei einer Anzahl von Gästen und Patienten ein Thema (ca. 15 Prozent unserer Gäste allein im Präventionsbereich sind bereits bekannte Diabetiker, zumeist „Typ-2er“), so Oberarzt Dr. Achim Witzel. „Oft kommt ein „Jetzt bin ich krank und muss mich auch noch bewegen?“ Aber „müssen“ ist nicht der richtige Begriff – sie „dürfen“ sich jetzt bewegen. Denn der Diabetes bietet ihnen letztlich auch Möglichkeiten, die Bedürfnisse des Körpers besser kennen zu lernen und sich wohler zu fühlen.“ Der Mensch ist seit Urzeiten auf körperliche Aktivität ausgelegt. Heute, bei der meist hohen Kilokalorienzufuhr, verlangt der Körper mehr denn je nach Bewegung, um langfristig gesund zu bleiben.

Bewegung tut gut: Wer einmal mit regelmäßiger Bewegung begonnen hat, dem fehlt an den Tagen „ohne“ etwas. Auch regelmäßige Spaziergänge unterstützen bereits das Wohlbefinden.

Bessere Durchblutung – mehr Muskeln: Bewegung steigert die Durchblutung, da alle Gefäße sich erweitern. Langfristig regelmäßiges Training bewirkt, dass in Ruhe die Herz- und Atemfrequenz sinkt und die Bewegung durch die Anpassung des Organismus immer leichter fällt. Durch vermehrte Muskelmasse fällt es leichter, Kalorien zu verbrennen. Die Haltung wird aufrechter, Fettpölsterchen straffer. Eine regelmäßige, medizinisch abgestimmte Trainingstherapie empfiehlt sich für Diabetiker ebenso wie für Nichtdiabetiker.

Weniger Stress: Bewegung macht den Kopf frei – die Gedanken können schweifen. Das ist Entspannung pur und sorgt für seelisches Wohlbefinden, weniger Stresshormone und dadurch Senkung des Blutzuckerspiegels. Zudem wird eine bessere Hirnfunktion erreicht – die effektivste Demenzprophylaxe, die es gibt.

Der „innere Schweinehund“: „Der erste Schritt ist nach unserer Erfahrung der schwierigste“, weiß Dr. Witzel. „Ob man bei diesem inneren Kampf gewinnt hängt vor allem davon ab, dass man den vielfältigen Nutzen von Bewegung für sich persönlich erkennt und eine Bewegungsform findet, die Spaß macht und die man vielleicht auch mit Mitstreitern ausüben kann.“ Und: „Selbstverständlich kostet Bewegung Zeit. Investiert man die auch im Alltag zuhause, so gleicht sich dies durch eine zunehmende physische und psychische Belastbarkeit, Frustrationstoleranz und ökonomische Arbeit aus.“

Langsam starten: „Starten Sie langsam in Ihr bewegtes Leben! Nehmen Sie sich für den Anfang ein überschaubares Pensum vor“, raten die METTNAU-Therapeuten. Und wenn es zu Beginn nur „einmal um den Häuserblock“ geht – bald kann es eine entspannte Tour rund ums Wohnviertel sein. Und irgendwann locken dann Wege durch Wälder und Wiesen. Die Experten wissen, dass feste Tage in der Woche hilfreich sind. Langfristig empfehlen sie eine intensive körperliche Aktivität von mehr als 30 Minuten pro Tag oder eine moderate Aktivität und zusätzlich jeweils medizinische Trainingseinheiten an zwei Tagen pro Woche. Aber nochmals: Jede Bewegung ist wirksam!

Vorher durchchecken lassen: Wer länger inaktiv war oder Herz-Kreislauf-Probleme hat, sollte sich vorher durchchecken lassen. Weit über die Hälfte der Diabetiker erleiden im Lauf ihres Lebens einen Herzinfarkt, wobei die Herzerkrankung in vielen Fällen vorher nicht entdeckt wurde. „Ein Grund für unsere obligate Belastungs-EKG-Untersuchung bei dem Gast und Patienten. Wir können dann sehr genau sagen, auf welcher Stufe man mit Bewegung beginnen kann.“

Wissenschaftlich gesehen: Wissenschaftliche Studien belegen den Nutzen hin zu einem u.a. „mehr an Bewegung“ für Gesunde wie für Typ-2-Diabetiker. So konnte beispielsweise im amerikanischen Diabetes Prevention Programm (DPP) und auch in der finnischen Diabetes-Präventions-Studie (DPS) durch eine intensive Lebensstiländerung das Neuauftreten eines Diabetes aus Vorstufen um 60 Prozent (!) gesenkt werden. In der Gruppe, die dies am nachhaltigsten schaffte, konnte das Auftreten eines Diabetes praktisch verhindert werden (!). Der entscheidende Parameter hierzu war die Steigerung der körperlichen Aktivität, verbunden mit Gewichtsreduktion und der Verminderung gesättigter Fettsäuren in der Ernährung. Aktuelle Studien zeigen zudem den langfristigen Effekt einer körperlichen Aktivität auf Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall und die Diabetes-Erkrankung selbst mit einer messbaren Lebensverlängerung. ■

Bestimmung der optimalen Trainings-Herzfrequenz für Gesunde wie Diabetiker

Ruhe-Herzfrequenz + Faktor für Trainingszustand* x Herzfrequenzreserve (HFR), dabei ist die **Herzfrequenzreserve** die Differenz aus maximaler **Herzfrequenz** im ausbelastenden Belastungs-EKG und der **Ruhe-Herzfrequenz/-Puls**.

Beispiel für obige Berechnung:

Ruhe-Puls: 80/Min.
 Max. Puls: 155/Min.
 HFR: 155 minus 80 = 75/Min.

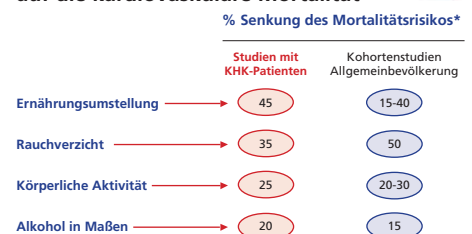
* Faktor für Trainingszustand (hier gibt es verschiedene Modelle):

0,5 für Untrainierte: $80 + (0,5 \times 75/\text{Min.}) = 118/\text{Min.}$
 0,6 für regelm. Ausdauertraining: $80 + (0,6 \times 75/\text{Min.}) = 125/\text{Min.}$
 0,7 für intensives Ausdauertraining: $80 + (0,7 \times 75/\text{Min.}) = 133/\text{Min.}$
 (nach Marri J. Karvonen)

Folgende Veränderungen bringen, neben einer vermehrten körperlichen Bewegung, zusätzlich Erfolg – und verlängern gesundes Leben:

- » Eine Gewichtsreduktion von > 5% – hier sind verschiedene Ernährungsformen wirksam.
- » Eine geringere Fettaufnahme < 30% der Gesamtkalorienaufnahme pro Tag.
- » Ein Anteil von < 10% der gesättigten Fettsäuren in der Nahrung.
- » Eine ballaststoffreiche Kost >15 g/100 kcal.

Effekt einer Lebensstil-Änderung auf die kardiovaskuläre Mortalität



Nach Iestra IA et al. Circulation 2005; 112:924
 „Kardiovaskuläre Mortalität“ = Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
 „KHK“ = Herzkranzgefäßerkrankung

Gesundheit, Bewegung & Spaß!

VIVACTIVA-Bodensee-Firmenlauf und VIVACTIVA-Messe

In diesem Jahr rückt die VIVACTIVA näher zum Bodensee-Firmenlauf powered by seemaxx und konzentriert sich auf diesen Tag. So wird am 23. September von 16-24 Uhr am und im Milchwerk ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm geboten. Start und Ziel der Läufe sind am seemaxx und dem Milchwerk-Areal. Die Mitarbeiter der METTNAU werden mit einer großen sportlichen Truppe mit dabei sein. Nach den Läufen und Ehrungen gibt es eine After-Run-Party mit Live-Band. Zusätzlich laden mehrere Auftritte zum Mitmachen oder Zuschauen ein.

„Wir möchten, dass die Läufer und alle Besucher der VIVACTIVA Spaß haben und erleben, wie viel Freude und Lebensqualität Bewegung, gesundes Genießen und eine entsprechende Lebensweise bieten kann“, so Milchwerk-Geschäftsführerin Tanja Sugg. „Das fängt schon beim Nachwuchs an, der um 17 Uhr beim Bambini-Lauf startet, sich auf der Hüpfburg austobt und sicher auch bei verschiedenen Vorführungen in Bewegung gerät. Man kann sich auf neue Trends mit Kombinationen aus Sport und Tanz sowie auf weitere Überraschungen freuen“, verrät sie. Im Ausstellungsbereich finden sich kompetente Gesundheitspartner wie die METTNAU und viele andere. Wer Lust hat, kann mit Familie und Freunden Party und Messeangebote bei freiem Eintritt bis Mitternacht genießen – der richtige Spaß nach dem gemeinsamen Lauferlebnis!

Anmeldungen und Informationen zu Lauf und Messe über www.bodensee-firmenlauf.de und www.vivactiva.com. ■



Dass Bewegung auch Spaß bedeutet, zeigten schon die zahlreichen METTNAU-Läufer des VIVACTIVA-Bodensee-Firmenlaufs 2010. Dieses Jahr sollen es noch mehr werden!

Rollend oder mit GPS durch die Stadt

Radolfzell-Touren mit dem Segway und per Geocaching



Wer Lust hat, kann Radolfzell auch auf leisen Rollen per Segway erkunden. Natürlich mit Helm ausgestattet und mit mindestens dem Rollerführerschein lernen die Teilnehmer das zweirädrige Gefährt vom „Schildkrötenmodus“ mit 8 Kilometern bis zur Maximal-Geschwindigkeit von 20 Kilometern kennen. Dieses Gefährt hält sich durch eine elektronische Antriebsregelung selbst in Balance. Die gründliche Einweisung beinhaltet auch Slalom- und Rückwärtsfahren, Stoppen, Absteigen und vieles mehr. Umso größer ist dann der Spaß, wenn es auf dieser besonderen Stadtführung nicht nur durch die Innenstadt, sondern auch auf die Mettnau und zu anderen Seebereichen geht. Die Teilnehmer haben jedenfalls ihre helle Freude und sind sicher nicht das letzte Mal auf diesem überdimensionalen Roller ohne Rückteil unterwegs.



Beim Geocaching bleiben die Teilnehmer zwar auf dem Boden, werden in ihrer Bildersuche aber durch ein GPS-Gerät unterstützt. Auch hier gibt es eine Einweisung zur Bedienung und Eingabe der Koordinaten. Dazu eine Karte mit acht Details von Sehenswürdigkeiten, die einem bei diesem rund einstündigen Rundgang entlang der Uferpromenade und durch die reizvolle Altstadt sonst wohl nicht aufgefallen wären. Teilnehmer ganz unterschiedlichen Alters sind mit Spannung dabei und manchmal dauert es, bis der erste aus der Gruppe im Zielbereich einer Etappe das gesuchte künstlerische Objekt entdeckt. Gäste, Neubürger und langjährige Radolfzeller lernen hier die Stadt auf ganz neue Weise kennen. Natürlich gibt es zum Schluss auch den obligatorischen Schatz – Ziel einer jeden Geocaching-Tour.

Die nächsten Segway-Führungen sind am 12. und 28. August, die Geocaching-Touren am 3., 17. und 31. August. Anmeldung und genauere Details – auch zu weiteren Geocaching-Touren am Untersee – bei der Tourist-Information am Bahnhof, Tel. 07732/81-500, Touristinfo@radolfzell.de. ■

Zeller Kultur mit „Klangwellen“ und „jazz open“

Jazz, Funk und Blues an der Alten Konzertmuschel auf der Mettnau



Mit dem Trio Jürgen Waidele, Jens Loh und Patrick Manzecchi geben sich am Freitag 5. August, um 19 Uhr drei Meister ihres Fachs an der Alten Konzertmuschel auf der Mettnau ein Stelldichein. Swingend und voller Soul ist hier höchste Musikalität und großartiges Interplay garantiert! Am Sonntag, 7. August, unterhalten um 11 Uhr die fünf Musiker von B12 von Funk bis Latin mit allen Stilrichtungen und Songs aus dem vergangenen und aktuellen Jahrhundert. Eine Ausnahmetruppe, deren ungebremste Spielfreude man live erleben muss! Das FunJAZZtic Duo mit Uli Stier (Saxophone) und Thomas Förster (Piano) spielt am Sonntag, 21. August, um 11 Uhr in der Konzertmuschel als eine der interessantesten Jazzformationen am See. Die Themen streifen in ihren Melodien und Harmonien andere Kulturkreise. Weitere Informationen über www.zellerkultur.de. ■

Kunterbunter Zunftthausommer

Musikalische Frühschoppen und kulturelle Abwechslung

Für das Sommerprogramm 2011 im Zunftthaus der Narrizella Ratoldi 1841 e.V. hinter dem Rathaus ist wieder unterhaltsame Abwechslung garantiert: Jeden August-Samstag kann man sich ab 10.30 Uhr bei einem zünftigen musikalischen Frühschoppen auf dem Narrizella-Platz vor dem Zunftthaus auf's Wochenende einstimmen.

Nach dem Start mit Bestseller-Autorin Gaby Hauptmann und Tobias Bücklein am 29. Juli geht es am Freitag, 5. August, auf zauberhafte Weise weiter. „12 Nationen unter einem Hut“ bringt Frascatelli mit, der besseres Wetter, gute Stimmung und vieles mehr herbeizaubert und anderes verschwinden lässt. Die allseits bekannte und beliebte „Seefunkgruppe“ sorgt für den musikalischen Part. Am Freitag, 12. August, bietet der aus Auftritten, TV und Büchern bekannte Mundartkabarettist Alfred Heizmann mit seiner „Beisszangenbowle“ ein seealemannisches Vergnügen. Ebenfalls bekannt ist der italienische Bariton Roberto Lovéra, der am Freitag, 26. August beim deutsch-italienischen Abend in einer musikalischen und kulinarischen Reise im Zunftthaus gastiert.



Einlass Eingang Seestraße jeweils ab 18.30 Uhr, Beginn 20 Uhr. Karten-Vorverkauf und Informationen über EP Hiller, Löwengasse und auf dem Wochenmarkt jeweils am Samstag (Roter Turm). ■

Medizin trifft Kunst

Angela Becker-Fuhr stellt im Radolfzeller Krankenhaus aus

Im Eingangsfoyer zum Ambulanzbereich und zur Cafeteria des Radolfzeller Krankenhauses sind Werke der Malerin Angela Becker-Fuhr zu sehen. Gemeinsam mit dem Kunstkennner und ehemaligen Chefarzt des Hegau-Bodensee-Klinikums Radolfzell, Dr. Gunther Langbein, eröffnete die namhafte Künstlerin im Juli diese spannende Ausstellung.

Angela Becker-Fuhr lebt am Bodensee und hat ihr Atelier in Öhningen auf der bei Künstlern so beliebten Höri. In ihren Werken, oft Aquarelle, verarbeitet sie mit farbenfroher Leichtigkeit die Eindrücke aus ihren regelmäßigen Mittelmeer- und Südostasienreisen. Aber auch mit ihrer Heimat Bodensee setzt sie sich in mehreren ausgestellten Bildern auseinander. ■

Sommergeschichten im Stadtgarten

Der Radolfzeller Stadtgarten ist ein wunderhübsches Kleinod. Am Sonntag, 14. August kann man hier um 20 Uhr am Pavillon eine Lesung genießen – umgeben von Blumen und bei einem Gläschen Wein. Der versierte Vorleser Dirk Werner hat dieses Mal Geschichten von Kurt Tucholsky, Ödon von Horwath, Martin Suter und In-

grid Noll rund um das Thema „Sommer“ ausgewählt. Regenausweich: Stadtbibliothek Radolfzell im Österreichischen Schlässchen, Marktplatz 8. Vorverkauf: Stadtbibliothek, Tel. 07732/81-382 und Tourist-Information am Bahnhof, Tel. 07732/81-500. ■

Kirchenschatzausstellung verlängert

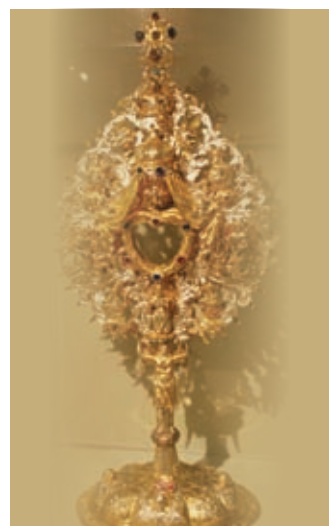
Stadtmuseum Radolfzell zeigt Münsterschatz und vieles mehr

Große Teile des wertvollen Münsterschatzes sind bei Führungen durch den Chorraum nur durch ein Guckloch hinter dem Hochaltar zu sehen. Viele dieser Kostbarkeiten sowie das herausragende Dreiturmreliquiar von 1310/1320 mit den Reliquien der hl. Theopont und Senesius oder die 94 cm hohe Festtagsmonstranz von 1765 kann man noch bis zum 14. August im Stadtmuseum ganz aus der Nähe betrachten. Die Sonderausstellung „Kostbarkeiten aus kirchlichen Schatzkammern“ wurde verlängert. Sie zeigt zahlreiche weitere liturgische Gefäße und Gerätschaften, Monstranzen, Kreuze, Reliquiare, Skulpturen, Bildnisse und vieles mehr. Ergänzt durch Info-Tafeln und den reich bebilderten Ausstellungskatalog spannt sie einen weiten Bogen über die Religions- und Kunstgeschichte

von Radolfzell, der Region und Bereichen des süddeutschen Raumes. Öffnungszeiten: Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr.

Weitere Informationen über Tel. 07732/81-530 oder www.stadtmuseum-radolfzell.de. ■

Festtagsmonstranz des Münster ULF Radolfzell, Augsburger Arbeit von 1765.



Kinderfreundliche Radolfzeller Trachten

Spende an St. Josef-Kindergarten



Die rührige Trachtengruppe Alt-Radolfzell e.V. hat keine Nachwuchsprobleme. Derzeit erfreuen 18 Kinder in den schönen Radolfzeller Trachten – die Mädchen mit goldenen Radhauben, die Jungen mit zünftigem Hut – immer wieder die Zuschauer bei ihren Auftritten. Allein zehn Kinder der Trachtentanzgruppe gehören zu den Kindern des St. Josef-Kindergartens beim Stadtgarten. So lag es nahe, dass die jährliche Spende der Trachtengruppe in 2011 dieser Einrichtung zugute kommen sollte. Nachdem die technische Ausrüstung nicht ganz dem neuen Stand entsprach, freute sich die Leiterin Renate Jöhle mit den Erzieherinnen über den neuen Beamter zum vielfältigen Einsatz für die Kinder.

Und natürlich ging die Preisübergabe auf zauberhafte Weise vonstatten: Denn die Kindergarten-Trachtenkinder zeigten in ihren hübschen Gewändern bei mehreren Tänzen, was sie schon alles können. Bei weiteren Auftritten der Trachtengruppe Alt-Radolfzell e.V. in der Stadt kann man sich immer wieder über die Pflege dieser Tradition und den fröhlichen Trachten-Nachwuchs freuen. ■

Nirgendwo – Irgendwo – Immerwo

Ausstellung im Kloster Hegne, Haus St. Elisabeth

Bis zum 25. Juli 2011 sind im Tagungshotel Haus St. Elisabeth des Klosters Hegne Bilder von Dietlinde Stengelin zu sehen. Die namhafte, mit vielen Kunstpreisen ausgezeichnete Künstlerin wird am Sonntag, 14. August, um 15 Uhr selbst durch die Ausstellung führen.

Bildfindung, Malprozess und Mitteilung an den Betrachter sind für die Künstlerin in den letzten Jahren vermehrt der „Ort der Kunst“, der nach Peter Handke „eben nicht das Nirgendwo oder Irgendwo“ – sondern das unangefochtene „Immerwo“ als Malerin bedeutet. Naturhafte Erscheinungen aus ihrer Lebenswelt am Bodensee und Farben als „fortwährende Ereignisse“ prägen die Einzelbilder und Themengruppen dieser spannenden Ausstellung, die täglich von 10 bis 17 Uhr besucht werden kann.

Weitere Informationen hierzu sowie zum gesamten Sommer- und Bildungsprogramm des Klosters Hegne über Tel. 07533/807-260, bildung@kloster-hegne.de oder www.kloster-hegne.de. ■



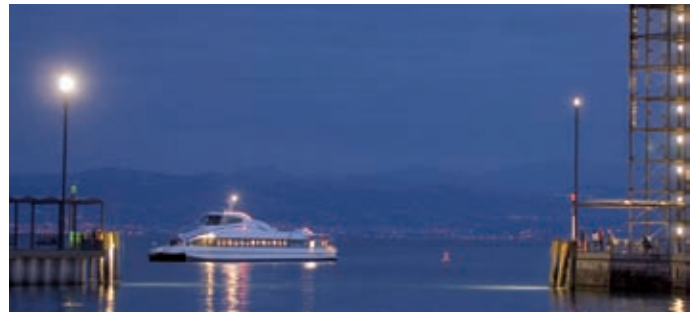
Die Künstlerin Dietlinde Stengelin in Gespräch mit dem Hegner Spiritual Peter Stengele (links) und dem Kunsthistoriker Dr. Richard Kreidler.

Katamaran mit „Sterntaler“-Ticket

Günstige AbendKat-Fahrten bis in die Nacht hinein

Bis zum 1. Oktober 2011 sind die schnellen Katamarane zwischen Konstanz und Friedrichshafen mit zusätzlichen Abendfahrten und einem extra Schmankerl unterwegs: Denn mit dem „Sterntaler“-Ticket fährt man freitags und samstags ab 18 Uhr zu deutlich günstigeren Preisen über den See.

Wer das Abendeleben auf der anderen Seeseite und die nächtliche Fahrt über den Bodensee genießen will, kann mit diesem Ticket beispielsweise ab Konstanz um 21.02 Uhr und um 23.02 Uhr starten. Ab Friedrichshafen geht es um 20.02 Uhr und um 22.02 Uhr los. Mehr Informationen über www.der-katamaran.de.



„Der Zerrissene“ auf Kreuzlinger Seebühne

See-Burgtheater gastiert mit Nestroys erfolgreicher Posse



Theaterabende voller scharfem Humor und ironischen Couplets verspricht Leopold Huber, Regisseur und Intendant des See-Burgtheaters. Das Ensemble präsentiert auf der, einem hölzernen, in den See ragenden Trapez gleichenden Seebühne die Posse mit Gesang von Johann Nestroy „Der Zerrissene“. Die Open-Air-Aufführungen sind vom 2.-6. August (7. August Reservetermin) und vom 9.-11. August jeweils ab 20 Uhr zu sehen (Einlass und Bewirtung ab 18 Uhr). Die Zuschauertribüne ist gedeckt. Gespielt wird bei jedem Wetter. Weitere Informationen: See-Burgtheater, Rigishusstrasse 3, 8595 CH-Alttau, Tel. +41(0)71/695 24 53, www.see-burgtheater.ch.

Prominenz und aktuelle Produktionen

Neuer Kulturspiegel der Stadthalle Singen 2011/2012

Auf 84 Seiten bietet der neue Singener „Kulturspiegel“ eine ausführliche Programmorschau auf die Theater- und Konzertsaison 2011/12 in der Stadthalle Singen. Im Spielplan sind hochaktuelle Theaterproduktionen und viel Prominenz – auch bei den Konzerten – aufgeführt. So kommen beispielsweise Susanne Uhlen, Anja Kruse, Rufus Beck, Martin Lüttge und viele andere in die Hohentwielstadt. Bei den Klassik-Konzerten darf man sich vor allem auf namhafte Klavier- und Cello-Künstler freuen. Das Programmheft ist in

der Tourist-Information Singen, Marktpassage, August-Ruf-Strasse 13, Tel. 07731/85-262 oder in der Stadthalle, Hohgarten 4, Tel. 07731/85-504, erhältlich. Einen Spielplan-Überblick gibt es auch unter www.stadthalle-singen.de.



Jazz unter Palmen – Mainauer Konzertreihe



Das KulturForum Mainau e.V. bietet im Palmenhaus die Konzertreihe „Jazz unter Plamen“ in entspannter Lounge-Atmosphäre:

Am 5. August brilliert Martin Lechner – er gilt als die neue Stimme des Soul-Jazz.

Am 12. August gastiert der weltweit renommierte brasilianische Bossa Nova-Künstler und Professor der Musik Aderbal Duarte (siehe Foto).

Am 26. August tritt das Joachim Staudt-Quartett mit akustischem Jazz in klassischer Quartett-Besetzung auf.

Beginn ist jeweils um 20 Uhr. Informationen und Karten gibt es unter www.mainau.de.

Psychologische Beratung

Sprechstunde:

Mo-Fr (außer Di) ohne Voranmeldung jeweils 11.30-12 Uhr
Hier besteht die Möglichkeit zu einem unverbindlichen Vorgespräch und Einholen von Informationen auch bezüglich einer Beratung am Heimatort sowie zur Abklärung/Kennenlernen bei dem Wunsch nach Einzelgespräch/en.

Einzelgespräch:

Dr. Joachim Modes · Psychotherapeut · Tel. 343 · WMK 3. Etage, Zimmer 343

Dr. Dorothea Hensel-Dittmann · Psychotherapeutin · Tel. 443 · WMK 4. Etage, Zimmer 443 (Mo, Mi, Fr 11.30-12 Uhr)

Dipl. Psych. Aleksandra Schefczyk · Psychotherapeutin · Tel. 445 · WMK 4. Etage, Zimmer 445 (Di, Mi, Fr von 8-12 Uhr)

Termin nach Vorgespräch (auch tel. Terminvereinbarung gemäß obigen Zeiten) bzw. – auch ohne Vorgespräch – an der Disposition. Eine Zuweisung seitens des behandelnden Arztes ist nicht notwendig.

Nichtraucher-Training

Jeden Donnerstag 14 Uhr · WMK Raum Reichenau
Während des Kuraufenthaltes Nichtraucher werden. In einer Gruppe von Gleichbetroffenen lernen Sie in einem Selbstkontrollprogramm besser, dem Problem zu begegnen. Bei Fragen und/oder akuten Schwierigkeiten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Stress-Seminar I (Theorie) / II (Praxis)

Jeden Mittwoch 10 Uhr · WMK Raum Mainau

Entspannungs-Training

Mo-Do jeweils 13.25 Uhr · Gymnastikhalle WMK
Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Beginn. Kein Eintritt mehr nach Trainingsbeginn.

Einführung zum Tiefenmuskulären Entspannungstraining
Fr 13.15 Uhr · WMK Raum Mainau

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 Sekretariat.

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)

Entspannung

Feldenkrais – beweglich, locker und entspannt

Mit der Feldenkrais-Methode verbessern Sie Ihre Beweglichkeit auf wohlthuende Weise. In langsamen Bewegungsabläufen, ohne unnötige Anstrengung und einseitige Belastung werden unökonomische Bewegungsmuster erkannt und können verändert werden.

Die Bewegungsabläufe sind leicht und ohne Anstrengung durchführbar, sie bringen rasch eine deutliche Steigerung der Flexibilität, bessere Körperhaltung und mehr Bewegungseffizienz.

Leitung: Dr. Marianne Breuer, Psychologin und Feldenkrais-Lehrerin (Termine siehe Veranstaltungskalender).

Leichter zur Ruhe kommen

Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung, auch für Menschen mit Bluthochdruck. In diesem Seminar lernen Sie durch einfache, kleine Bewegungen (mini-moves), die mit der Atmung synchronisiert werden, zur Ruhe zu kommen. Die Konzentration auf diese „kleinen Bewegungen“ erleichtert das Abschalten, beruhigt die Gedanken und entspannt den Körper. Die Übungen sind leicht zu erlernen und bieten eine wirksame Hilfe im Alltag (Termine siehe Veranstaltungskalender).



Sauna

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

Sauna 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

Sauna Kurmittelhaus

Mo 13:30-17:15 Uhr Gemischt/Sauna
Di 14:00-18:00 Uhr Gemischt/Sauna
18:30-21:00 Uhr Damen/Sauna
Mi 14:00-21:00 Uhr Damen/Sauna
Do 13:30-17:30 Uhr Gemischt/Sauna
Fr 13:30-21:00 Uhr Herren/Sauna
Sa* 18:30-21:30 Uhr Gemischt/Sauna

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

Schwimmbad

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

Di 18:30-21:00 Uhr Bad A und B
Mi 19:00-21:00 Uhr Bad B
Do 19:00-21:00 Uhr Bad B
Fr 18:30-21:00 Uhr Bad B
Sa* 18:30-21:30 Uhr Bad B
So* geschlossen

Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.

Werner-Messmer-Klinik (ohne Badeaufsicht)

Die Schwimmbadbenutzung ist aus Sicherheitsgründen erst ab 2 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 14:30-21:00 Uhr
Fr 17:00-18:30 Uhr/19:45-21:00 Uhr
Sa-So 07:30-12:00 Uhr/14:30-21:00 Uhr

* Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten in den Sommerferien vom 30. Juli bis 11. September!

Dies & das für den Gast

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 oder Herrn Pfarrer Kusterer-Dreikosen 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 jeweils donnerstags um 19 Uhr (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 Kartenausstellung 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.

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.

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.

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Tennis

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

Weitere Tennisplätze:

Tennisclub Radolfzell-Mettneu · 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.

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.

Golf

Golfclub Owingen-Überlingen

Hofgut Lugenhof · 88696 Owingen

Tel. 0 75 51 / 8 30 40 · www.golfclub-owingen.de

Golfanlage Schloß Wiechs

Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen

Tel. 0 77 38 / 71 96 · www.golfclub-steisslingen.de

	<p>78315 Radolfzell-Liggeringen Bergstraße 3 Stadtbuslinie 6 Telefon 0 77 32 - 1 03 66</p> <p>Öffnungszeiten: Mo-Sa 17-24 Uhr, So 11-14 und 17-24 Uhr Mittwoch Ruhetag</p> <p>www.kranz-duennele.de</p>
--	---

	<p>Restaurant-Rotisserie Pferdehof</p> <p>Gutes Essen in gemütlicher Atmosphäre</p> <p>78351 Bodman · Tel. 07773-5410</p>
--	---

Ein bisschen Etikette
hat noch keinem geschadet.

Golfclub Owingen-Überlingen e.V.
Telefon: 07 75 51 8 30 40 - www.golfclub-owingen.de

THEATER

Die Färbe

SINGEN

– SOMMERPAUSE –

Spielzeiteröffnung
2011/12:

Gabriel Barylli
Butterbrot
Komödie

Premiere im September

Färbe-Garten
Betriebsferien
bis 4. September 2011

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

DER BESONDERE TIPP:

BEGEGNUNGEN MIT HERMANN HESSE

Im Hermann-Hesse-Höri-Museum kommt man dem berühmten Schriftsteller auf vielfältige Weise näher: Bis 1. Oktober gibt es jeweils samstags um 14.30 Uhr eine öffentliche Führung durch das Museum. Gruppenbuchungen zu verschiedenen Themenschwerpunkten sind ebenfalls möglich, Tel. 07735/44 09 49.

Literarische Wanderungen auf den Spuren von Hermann Hesse in Gaienhofen und Umgebung beginnen jeweils mit dem Besuch des Museums. Die anschließende ca. 2-2,5-stündige Wanderung mit ausgewiesenen Hesse-Experten hat bereits viele Anhänger gefunden. Sie führt zu schönen Punkten und Aussichtsplätzen, die alle einen Bezug zum Leben des Künstlers auf der Höri haben. Die nächsten Termine: 4. und 18. August. Anmeldung und Vorverkauf über Kultur- und Gästebüro, Tel. 07735-8 18 23.

Montag, 1. August

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

Dienstag, 2. August

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

Mittwoch, 3. August

19:00 Uhr *Bridgeabend* WMK, Raum Höri

Donnerstag, 4. August

13:00 Uhr *Seelsorge-Sprechstunde* WMK, Musikzimmer
19:00 Uhr *Kunsttherapie* WMK* s. Aushang

Freitag, 5. August

13:15 Uhr *Informationsgespräch mit der Küchenleitung* in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
16:30 Uhr *Führung durch die Bildergalerie KSH* mit Frau Jutta Mengele-Lorch

Samstag, 6. August

10:30 Uhr *Matinée-Konzert, Sommerakademie* WMK, Raum Mainau

Sonntag, 7. August

10:30 Uhr *Matinée-Konzert, Sommerakademie* WMK, Raum Mainau
20:30 Uhr *Kinofilm „Barfuss“* WMK, Raum Mainau

Montag, 8. August

19:00 Uhr *Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften* WMK*, Kunsttherapie-Raum
19:30 Uhr *Vortrag „Steinbalance“* mit Herrn Paul WMK, Raum Mainau

Dienstag, 9. August

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

Mittwoch, 10. August

19:00 Uhr *Bridgeabend* WMK, Raum Höri

Donnerstag, 11. August

13:00 Uhr *Seelsorge-Sprechstunde* WMK, Musikzimmer
19:00 Uhr *Kunsttherapie* WMK* s. Aushang

Freitag, 12. August

13:15 Uhr *Informationsgespräch mit der Küchenleitung* in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Sonntag, 14. August

10:30 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais* Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
20:30 Uhr *Kinofilm „Kaspar Hauser“* WMK, Raum Mainau

Montag, 15. August

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

Dienstag, 16. August

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

Mittwoch, 17. August

19:00 Uhr *Vortrag „Schweizer Berge“* mit Herrn Schuler 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. August

13:00 Uhr *Seelsorge-Sprechstunde* WMK, Musikzimmer
19:00 Uhr *Kunsttherapie* WMK* s. Aushang

Freitag, 19. August

13:15 Uhr *Informationsgespräch mit der Küchenleitung* in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
19:15 Uhr *Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung* (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck) Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Samstag, 20. August

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

Sonntag, 21. August

10:30 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais* Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
20:30 Uhr *Kinofilm „Jetlag“* WMK, Raum Mainau

Montag, 22. August

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

Dienstag, 23. August

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

Mittwoch, 24. August

19:00 Uhr *Bridgeabend* WMK, Raum Höri
19:15 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais* Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 25. August

13:00 Uhr *Seelsorge-Sprechstunde* WMK, Musikzimmer
19:00 Uhr *Kunsttherapie* WMK* s. Aushang

Freitag, 26. August

13:15 Uhr *Informationsgespräch mit der Küchenleitung* in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
19:15 Uhr *Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung* (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck) Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
19:30-23:00 Uhr *Tanzabend* im Strandcafé

Samstag, 27. August

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

Sonntag, 28. August

10:30 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais* Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
20:30 Uhr *Kinofilm „Was das Herz begehrt“* WMK, Raum Mainau

Montag, 29. August

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

Dienstag, 30. August

19:30 Uhr *Singabend* WMK, Raum Höri

Mittwoch, 31. August

19:00 Uhr *Bridgeabend* WMK, Raum Höri
19:15 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais* Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

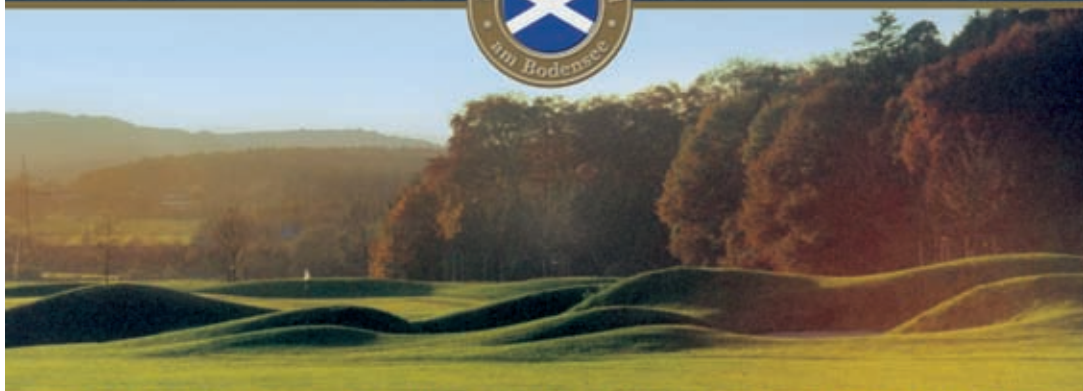
* Anmeldung an der Rezeption der WMK | Abkürzungen: KSH = Klinik Seehalde; HAK = Hermann-Albrecht-Klinik; WMK = Werner-Messmer-Klinik; KPK = Kurpark-Klinik

Golfclub Steisslingen



GOLFCLUB
RESTAURANT

Hole 19



Bürgerliche Küche
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!

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 (0) 77 38 / 71 96
Telefax: +49 (0) 77 38 / 92 32 97

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

Golfclub-Restaurant Hole 19

im Clubhaus des
Golfclubs Steisslingen

Telefon: +49 (0) 77 38 / 92 32 84
Telefax: +49 (0) 77 38 / 92 32 97
www.golfclubrestaurant-hole19.de

Medien für Tourismus und Standortmarketing

Labhard Medien



Kein Stress.
Keine Hektik.
Kein anderer See.



Bestellung über www.labhard.de
oder telefonisch unter +49 (0) 75 31 / 90 71-0



Herzlich Willkommen in Radolfzell



Einkaufen

Bummeln

Radeln

Musik

Genießen

Aktionen und verkaufsoffene Sonntage

16.-18.	Juli	2011	Hausherrnfest
30.	Juli	2011	Erlebnissamstag
02.-11.	August	2011	Sommerakademie
03.	September	2011	Altstadtfest
02.	Oktober	2011	Musik uff de Gass
02.	Oktober	2011	Kulturnacht

→ Jeden Donnerstag Abendmarkt

vom 30. Juni bis 01. September von 16:00 bis 20:00 Uhr



die **sauna | oase** am see in radolfzell

bora

die sauna|oase am see

Rauchsauna

Kelo-Steg-Sauna

Finnische Sauna

Erdsauna

Sanarium

Dampfbad

Oasen der Ruhe

„1001 Nacht“

Kaminecke

Steinduschen

Pool

Seezugang

Saunabar

Restaurant

Wellness

Massagen

Parken frei



karl-wolf-strasse 33
D · 78315 **radolfzell**

fon +49 . 77 32 . 940 63 30
fax +49 . 77 32 . 940 63 40

www.bora-sauna.de
info@bora-sauna.de