



[www.metttau.com](http://www.metttau.com)

# METTNAU

Magazin

DEZEMBER 2014

„Gesundes“ Weihnachtsgebäck  
Herzkrankheiten und Freizeitsport  
Massagen – Wohltat für Körper und Geist  
Winterklänge am Bodensee

Außerdem: Weihnachtsshow & Comedy | Konzerte & Ausstellung



# INHALT

Editorial .....	3
Weihnachtliches Schlemmen .....	3
„Gesundes“ Weihnachtsgebäck .....	4
Herzkrankheiten und Freizeitsport.....	5
Winterklänge am Bodensee .....	5
Massagen – Wohltat für Körper und Geist .....	6
Veranstaltungstipps:	
Weihnachtsshow mit Klüpfel und Kobr .....	7
SWR3 Comedy Live mit Christoph Sonntag .....	7
Zauberhafter Christkindlemarkt .....	7
Advents-Benefizkonzert .....	7
Traditionelles Weihnachtskonzert .....	7
Ausstellung: Das Konzil und das Rathaus .....	7
VITAL UND DYNAMISCH: Radolfzell präsentiert sich .....	8
METTNAU Kur & Kultur .....	9
Dies & das für den Gast.....	9
METTNAU-Veranstaltungen .....	10
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme .....	11

# IMPRESSUM

**METTNAU-MAGAZIN:** Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 52. Jahrgang, Erscheinungsweise 12 x jährlich

**Herausgeber:** METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, Strandbadstraße 106, Geschäftsführer und Kurdirektor Eckhard Scholz

**Herstellung:** Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz  
Geschäftsführung: Thomas Willauer, Gabriele Schindler

**Redaktion:** Nicola M. Westphal, Freie Journalistin & Texterin  
redaktion.metttau-magazin@metttau.com  
(in Zusammenarbeit mit der METTNAU)

**Gestaltung:** hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

**Druck:** www.flyeralarm.com

**Bildnachweis:** Titelfoto: Nicola M. Westphal | Fotos: Nicola M. Westphal, Achim Mende, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen, Tourismusziele und Veranstalter.

© 2014. Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

**RESTAURANT STRANDCAFÉ GMBH**

Strandbadstraße 102  
D-78315 Radolfzell am Bodensee  
Tel. + 49 (0) 7732 1650  
Fax + 49 (0) 7732 911 845  
info@strandcafe-metttau.de  
www.strandcafe-metttau.de

Wir haben täglich für Sie geöffnet.  
April - Oktober ab 9.00 Uhr · November - März ab 11.00 Uhr

**WILLKOMMEN...  
auf Bodensee-Wellen**

**seemaxx.**  
Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center  
Radolfzell

**TOP-MARKEN**  
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-  
Rückerstattung  
für unsere  
Schweizer Kunden.

Preisvorteil  
bis zu  
**70%**

TOMMY HILFINGER SCHIESSER  
DOCKERS  
MARC GERRY WEBER  
MEXX felina FRIEDRICHSHAFEN

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

**KUNST UND KRIEG**  
**8.8.2014 BIS 4.1.2015**

**ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN**  
TECHNIK UND KUNST

Mai - Oktober: täglich von 9:00 bis 17:00 Uhr  
November - April: Di - So von 10:00 bis 17:00 Uhr

Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen  
Telefon: +49/75 41/3801-0 · www.zeppelin-museum.de

# EDITORIAL

Liebe Gäste und Leser des METTNAU-Magazins,

ich begrüße Sie im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hier bei uns auf der METTNAU. Die Advents- und Weihnachtszeit sowie der Jahreswechsel sind besondere Zeiten im Jahr. Mit der Halbinsel Mettnau haben Sie sich eine ebenso besondere und reizvolle Landschaft ausgewählt, um zum Jahresende Ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen und neue Vitalität zu gewinnen. Genießen Sie während Ihres Aufenthalts im Dezember auf der METTNAU die winterliche und vorweihnachtliche Atmosphäre am Bodensee. Die natürliche Umgebung lädt dazu ein, selbst aktiv zu werden oder, gerade in der vorweihnachtlichen Betriebsamkeit, sich die Zeit zu nehmen, an den ruhigen Plätzen des Bodenseeuferes die Balance von Seele und Geist zu finden. Lassen Sie sich von unserem kompetenten Team in allen Belangen der medizinischen Betreuung, der Therapie

und des umfassenden Services verwöhnen und genießen Sie Ihren Aufenthalt in unseren Einrichtungen.

Der Monat Dezember beendet das alte, bekannte Kalenderjahr und öffnet uns gleichzeitig zum Jahreswechsel auch den Blick auf die kommende Zeit des neuen Jahres. Mit dem neuen Jahr erhält auch unser METTNAU Magazin einen neuen Auftritt. Zusammen mit vielen weiteren interessanten Beiträgen und Hinweisen unserer reichhaltigen Kulturlandschaft und schönen Stadt Radolfzell am Bodensee wird aus dem METTNAU Magazin das Radolfzeller Magazin „zeller“. Ich würde mich freuen, wenn Sie auch dem neuen Magazin als Leserinnen und Leser Ihre Treue halten. Die METTNAU wird Ihnen darin auch zukünftig getreu unserem Motto „Bewegung ist Leben“ viele

Anregungen und Hinweise für Ihre gesunde und vitale Lebensweise geben.

Ich bedanke mich für das in uns gesetzte Vertrauen und wünsche Ihnen auch im Namen des gesamten METTNAU-Teams einen schönen Aufenthalt auf der METTNAU, erholsame und ruhige Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr.



Ihr

Eckhard Scholz  
Geschäftsführer  
und Kurdirektor

## WEIHNACHTLICHES SCHLEMMEN IM STRANDCAFÉ AUF DER METTNAU



Es gibt wohl nur wenige Möglichkeiten, sich kulinarisch verwöhnen zu lassen und dem See dabei so nah zu sein. In der kalten Jahreszeit lädt die Mettnau zu herrlichen Spaziergängen und das Strandcafé zur Einkehr ein und verwöhnt sie mit köstlichen Waffeln mit Sauerkirschen oder Zwetschgen, Glühwein und alkoholfreiem Punsch. Auch an den Weihnachtstagen bietet das Strandcafé festliche Menüs mit Fisch, Fleisch oder als vegetarische Variante. Die kulinarische Vielfalt, ein guter Wein, der Blick über den See und die einzigartige Atmosphäre sind wahrlich ein Fest für die Sinne.

### Öffnungszeiten an den Weihnachtstagen:

Am 25. und 26. Dezember jeweils von 11 bis 23 Uhr geöffnet.

**In der Zeit von 11 bis 14 Uhr ausschließlich Weihnachtsmenü** – am Abend Menü und à la carte. Heiligabend geschlossen.

### Reservierung unter:

Tel. +49 (0) 7732/16 50

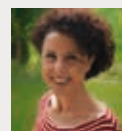
Fax +49 (0) 7732/91 18 45

E-Mail: [info@strandcafe-metttau.de](mailto:info@strandcafe-metttau.de)

## Zum Jahresende

Das Jahr 2014 neigt sich dem Ende und mit ihm das monatliche Erscheinen des METTNAU-Magazins. Mit jährlich zwölf Ausgaben haben wir Sie über Medizin-, Sport- und Ernährungsthemen informiert, über Mitarbeiter der METTNAU-Einrichtung berichtet, sowie über Veranstaltungstipps. Ab Januar 2015 wird es ein neues Radolfzeller Magazin geben, das alle zwei Monate erscheint. Auf 36 Seiten gibt es viele Themen rund um Radolfzell, die touristische und kulturelle Vielfalt, sowie Informationen zu Handel und Wirtschaft, Umwelt- und Klimaschutz, als auch zur Stadtentwicklung. Außerdem wird es eine umfassende Veranstaltungsübersicht geben.

Auch die METTNAU wird einen festen Platz in diesem neuen Format haben und ich freue mich darauf, auch zukünftig einen interessanten Mix aus Information und Unterhaltung für Sie zusammenzustellen. Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Adventszeit und harmonische Weihnachtstage, sowie einen gelungenen Start in das neue Jahr.



Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal



FRAGEN & FOTO:  
NICOLA M. WESTPHAL



## Weihnachtsgebäck

Tipps und Tricks zu gesundem Backen

Annette Wild, staatlich anerkannte Diätassistentin und Diabetesassistentin/DDG der METTNAU, verrät im Interview, mit welchen gesunden Zutaten die süßen Leckereien gelingen.

### Frau Wild, welchen Vorteil bietet das Dinkelmehl?

Dinkelmehl hat einen höheren Anteil an Klebereiweiß und somit gibt es ein gutes Backergebnis oder, wie man in der Fachsprache der Bäcker und Konditoren sagt, ein „gutes Teiggerüst“. Dinkel ist ein robustes Getreide, es wächst auf ungedüngtem Boden und braucht keine Pestizide oder Fungizide zum Gedeihen. Darüber hinaus sind in dieser Ur-Getreideform die Mineralstoffe im gesamten Getreidekorn gleichmäßig verteilt und nicht, wie beim Weizen, nur unter den Randschichten des Kornes. Hier rate ich immer zur zumindest teilweisen Verwendung von Vollkornmehl.

### Was sind die typischen weihnachtlichen Printengewürze?

Typisch in Printen sind Gewürze, wie Zimt, Nelken, Macisblüte und Muskat, aber auch der Grümmelkandis, der den Biss auf das Süße zum Hochgenuss macht.

### Wie sollte ich Weihnachtsgebäck süßen?

Für Gebäck wie Vanillekipferl, Ausstecherle oder Makronen ist immer noch der feine Haushaltszucker die erste Wahl. Das Backwerk wird dadurch feinporig, mürbe und

die neutrale Süße überdeckt nicht den Geschmack der Gewürze und anderer Zutaten, wie zum Beispiel Nüsse oder Kokosraspel. Für Fruchtbrot, Printen, Lebkuchen oder Honigkuchen eignen sich jedoch Honig, Ahornsirup, Rohrzucker oder Grümmelkandis sehr gut. Hier sind der karamellartige Geschmack von Ahornsirup, die dunkle Farbe des Rohrzuckers oder die geschmacklichen Unterschiede der jeweiligen Honigsorten durchaus gewollt. Der kräftige Waldhonig eignet sich besonders gut, jedoch auch der zitronenartige Akazienhonig. Er ist zwar relativ teuer, eignet sich aber wegen seiner flüssigen Konsistenz und leichten Verteilbarkeit im Teig hervorragend.

### Kann man auch Süßstoff verwenden?

Nein! Den kann man zum Backen wirklich vergessen! Er verliert durch die hohe Temperatur beim Backen teilweise seine Süße, schmeckt manchmal sogar bitter und liefert kein Volumen für den Teig. Außerdem sprechen Süßstoffe leider nicht unser Belohnungszentrum im Gehirn an, in dem das Wohlfühlhormon Dopamin ausgeschüttet wird. Und ab und zu sollten wir uns in der stressigen Vorweihnachtszeit mit schönen Plätzchen, einem Lebkuchen und anderen Leckereien etwas Gutes tun.

### Aus der Weihnachtsbackstube der METTNAU: Engelsaugen

#### Zutaten:

½ Bio-Zitrone  
150 g Dinkelmehl  
100 g kalte Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine  
50 g Puderzucker  
1 Prise Salz  
1 Eigelb  
25 g gehackte Pistazien  
30 g getrocknete Cranberries  
100 g Himbeermarmelade oder Johannisbeergelee

#### Zubereitung:

- 1 Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.
- 2 Zitronenschale, Mehl, Butterflocken, Puderzucker, Salz, Eigelb und Pistazien erst mit den Knethaken des Rührgeräts und dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten.
- 3 Den Teig mit bemehlten Händen zu kirschgroßen Kugeln rollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit dem Stiel des Kochlöffels ein tiefes Loch hineindrücken und in die Mulde jeweils eine Cranberry hineinlegen.
- 4 Die Marmelade mit einem Schneebesen glatt rühren und in einen kleinen Gefrierbeutel geben. Den Beutel gut verschließen und eine kleine Ecke vom Beutel abschneiden. Nun eine kleine Menge auf jedes Plätzchen spritzen und im Ofen bei 180 °C ca. 10-15 Minuten goldgelb backen.

Ergibt ca. 30 Stück à 70 kcal.



FOTOS: DR. ROBIN SCHULZE  
TEXT: NICOLA M. WESTPHAL

## Herzkrankheiten und Freizeitsport

Hier einige Tipps, damit Herzpatienten ihre Freizeitaktivitäten sicher genießen können

**Zum Jahreswechsel nehmen viele Menschen Urlaub, wollen die freie Zeit nutzen, um zu entspannen oder sich sportlich zu betätigen. Ein Ausflug zum Wandern oder Skifahren in die Berge, ein Schwimmbadbesuch mit der Familie oder einen entspannten Tag in der Sauna zu verbringen ist eine wunderbare und gesunde Freizeitbeschäftigung. Sport und Bewegung sind gut für Körper, Geist und Seele.**

Liegt eine Herzerkrankung vor, sollten Betroffene sich vor Aufhalten in den Bergen, Bergwandern, Alpensport, Schwimmen oder Saunabesuch sicher sein, dass ihr Gesundheitszustand und ihre Fitness dies zulässt, rät Dr. Robin Schulze, Chefarzt der Werner-Messmer-Klinik. Im Rahmen der ohnehin empfohlenen kardiologischen Kontrolluntersuchungen sollten eventuelle Risiken vorab mit dem Arzt geklärt werden. Zudem ist es sinnvoll, sich an bestimmte Regeln zu halten.

### BERGSPORT

Ihr Blutdruck sollte gut eingestellt sein und schwerwiegende Herzrhythmusstörungen dürfen nicht vorliegen. Ab 1200 Meter Seehöhe muss sich der Körper erst an den niedrigeren Luftdruck und geringeren Sauerstoffgehalt gewöhnen. Das kann in alpinen Höhen bis zu drei Tagen dauern. In größeren Höhen sollten Sie daher die Akklimatisierungszeit beachten und in den ersten Tagen nur geringe Belastung mit längeren Pausen planen. Beachten Sie Ihren persön-

lichen Trainingspuls sowie das subjektive Belastungsgefühl. Zudem ist das Tragen einer Puls-Uhr empfehlenswert. Eine optimale Ausrüstung mit atmungsaktiver und variabler Kleidung beugt Schwitzen, Frieren und übermäßigem Flüssigkeitsverlust vor. Nehmen Sie nur leichte Mahlzeiten zu sich, trinken Sie ausreichend und bitte keinen Alkohol!

### SCHWIMMEN

kann sich für Herz-Kreislaufkranke positiv auf die Gesundheit auswirken. Dennoch sollten folgende gesundheitlichen Voraussetzungen erfüllt sein: Es dürfen keine bedeutsamen Rhythmusstörungen bekannt sein und auch hier sollte der Blutdruck gut eingestellt sein. Eine Herzinsuffizienz (fortgeschrittene chronische Herzschwäche) darf nicht vorliegen. Ein schwerer Herzinfarkt oder eine Herzoperation sollte mindestens drei Monate zurückliegen. Beginnen Sie als ungeübter Schwimmer mit einer 20 bis 30minütigen Belastung und steigern Sie die Trainingsdauer moderat. Überprüfen Sie anfangs die Pulsfrequenz nach jeder Bahn. Thermalbäder sind für ein sportliches Schwimmtraining ungeeignet, da die Wärme den Kreislauf belastet. Thermalwasser sollte nur „zum Baden“ genutzt werden.

### SAUNA

Natürlich sollten die allgemeinen Saunaregeln beachtet werden. Zudem sollte die Temperatur der Sauna 90 Grad nicht überschreiten. Die Luftfeuchtigkeit ist bestenfalls

niedrig, daher Aufgüsse vermeiden. Ein Saunagang sollte die Dauer von 10 bis 12 Minuten nicht überschreiten. Für Herzpatienten ist das Abkühlen im Kaltwasser- oder Eisbecken gefährlich. Lieber mit der Dusche von Armen und Beinen her langsam abkühlen. Trinken Sie viel – aber keinen Alkohol! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt auch darüber, welche etwaigen Auswirkungen Ihre Herz-Kreislaufmedikamente auf den Saunabesuch haben.

### WINTERKLÄNGE AM BODENSEE

Unter diesem Motto steht das alljährliche Weihnachtsfest auf der METTNAU. Das hochwertige Unterhaltungspaket beinhaltet Eintrittskarten zu folgenden Veranstaltungen:

**27. DEZEMBER**  
**MOTHER AFRICA – Circus der Sinne**  
Singen (Sitzplatzkategorie 1)

**28. DEZEMBER**  
**Wiener Johann Strauss Konzert-Gala**  
Friedrichshafen (Sitzplatzkategorie 1)

Des Weiteren werden hochinteressante **Kur- und Kultur-Exkursionen** angeboten. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte den Tagesaushängen an unserer Informationswand.

TEXT & FOTO:  
NICOLA M. WESTPHAL



## Massagen – Wohltat für Körper und Geist

Beim Wort „Massagen“ denken wir oft an Wellness, Entspannung, „es sich gut gehen lassen“. Massagen eignen sich aber vor allem zur Therapie vieler Krankheitsbilder. Sie nehmen positiven Einfluss auf organische und muskuläre Beschwerden und unterstützen so Heilungsprozesse. Die METTNAU bietet ein umfassendes Spektrum unterschiedlicher Massagen an. Neben medizinischen Massagen, Fußreflexzonenmassagen und natürlich auch sogenannten „Wohlfühlmassagen“ arbeitet die Massageabteilung auch mit der Akupunktur-Massage.

Iris Krämer, Masseurin und medizinische Bademeisterin der METTNAU, im Interview.

### **Frau Krämer, was genau ist eine APM, eine Akupunkt-Massage, und seit wann gibt es diese Therapieform?**

Die Akupunkt-Massage wurde ab den 1950er Jahren von dem Masseur und medizinischen Bademeister Willy Penzel propagiert. Es ist eine im weitesten Sinne an die chinesischen Tuina tui („schieben“, ‚drücken‘) und na („greifen“, ‚ziehen‘) angelehnte Behandlungstechnik, ohne Nadeln und damit ohne Verletzung der Haut. Unter

dem heutigen Begriff Tuina werden Schiebe- und Reibe- sowie ziehende Techniken verstanden. Die APM arbeitet mit äußerem mechanischem Druck, wobei der Therapeut mit einem Metallstäbchen entlang des Verlaufs der Meridiane streicht. Durch die Leitbahnarbeit schafft man direkte Meridiane, beziehungsweise Leitbahnarbeit und Flussbedingungen, um dann mit sanften Dehn- und Mobilitätstechniken Becken, Wirbelsäule und Extremitätengelenke durchlässig zu machen.

### **In welchen Bereichen findet diese Behandlungsformen hauptsächlich Anwendung?**

Sie wird in der Schmerztherapie, bei Funktionsstörungen der Organe und bei den Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt.

### **Eignet sich die APM für jeden Menschen?**

Nein, es gibt auch Kontraindikationen wie beispielsweise schwere Osteoporose und akute Entzündungen. Eine ärztliche Verordnung ist daher bei uns auf der METTNAU obligatorisch.

Zum Leistungsspektrum der METTNAU gehört unter anderem:

- » Fußreflexzonenmassage
- » Lymphdrainage
- » Hot Stone Massage
- » Lomi Lomi Massage
- » Akupunkturmassage
- » Wasserdruckstrahlmassage (Medi Jet)

**Informationen** zum Behandlungsspektrum, zu Preisen und Buchung erhalten Sie über die Disposition.

## EIN HERZLICHES DANKESCHÖN AN DIE SPENDER

Der Personalrat der METTNAU organisiert für die diesjährige Jahresabschlussfeier eine Tombola zu Gunsten der Behinderten-Werkstätte Radolfzell. Wir danken allen, die durch ihre Sachspende zum Gelingen beigetragen haben: Restaurant Strandcafé, Metzgerei Frick, Residenzapotheke, Blumen Peter, Bäckerei Koch, Elektro Biller, Parfümerie Gradmann, Buchhandlung Obertor, Buchhandlung Greuter, Zweirad Mees, Zweirad Joos, Weinhaus Baum, Schuhmachermeister Wolfgang Uhl, Stadtwerke, Hesta GmbH, Fa. Sedata, Höllsport, Schokolädchen und mehr ..., Elektro Hiller, Marketing Radolfzell, Bora Saunacenter, Fa. Sonepa, Gasthaus Grüner Baum Moos, Hofladen Duventäster Moos, Druckerei Zabel, Fa. Steidinger, Fa. Aschenbrenner, C+C und Fa. MAKO.“

# Veranstungstipps

## VERANSTALTUNGEN IM MILCHWERK RADOLFZELL

**3. DEZEMBER | 20 UHR**

**KLÜPFEL & KOBR:**

**Weihnachtsshow mit den Bestsellerautoren**

Die mittlerweile sieben Romane um Kommissar Klüftinger haben sich über vier Millionen Mal verkauft und sind mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Nun wollen die beiden Autoren ihr Publikum mit ihrer ungewöhnlichen Weihnachtsshow auf das Fest einstimmen.

**17. DEZEMBER | 20 UHR**

**SWR3 COMEDY LIVE MIT CHRISTOPH SONNTAG: Die neue Tour 2014!**

Ganz nach dem Motto: „Direkt aus dem Radio über den Lautsprecher raus auf die Bühne“. Christoph Sonntag, die kabarettistische Spaßbombe unter den Comedians, ist zurück! Und der rote Faden ist natürlich seine neue Radio-Comedy „SWR3 Wissen Spezial“. Halbwissen, Sonntagswissen, unnützes Wissen – nichts ist vor Sonntag sicher. Was er aufschnappt, wird durch den satirischen Fleischwolf gedreht und dann häppchenweise und mit viel Ironie gewürzt serviert.

**Karten für beide Veranstaltungen** gibt es in allen Geschäftsstellen des Südkurier, beim Singener Wochenblatt, bei der bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH und bei Reservix, Tel. 01805/700733 (14 ct/min. a.d. Festnetz).



Foto: Jarausch

## ZAUBERHAFTER CHRISTKINDLEMARKT

**4.-7. DEZEMBER | DO-SO**

Mitten im Herzen der Stadt wird es auch in diesem Jahr wieder den traditionellen Radolfzeller Christkindlemarkt geben. Der heimelige Weihnachtsmarkt, der von der Aktionsgemeinschaft Radolfzell e.V. veranstaltet wird, lädt zum Bummeln und Genießen ein. Vor der Kulisse des Radolfzeller Münster ULF werden an über 60 Ständen überwiegend die Produkte angeboten, die sich als Weihnachtsgeschenke eignen. In Radolfzell legt man ein besonderes Augenmerk auf kunsthandwerkliche Artikel, die vorwiegend in der Region gefertigt werden. So wird es wieder Glaskunst und Glasbläser-Vorführungen geben, Filzprodukte, Selbstgenähtes, Holzartikel aus eigener Fertigung, Accessoires und Dekoartikel aus Ton, Glas, Leder, Stoff und Porzellan. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. Ob deftige Dünnele, gebratener Fisch, Suppen, Schupfnudeln, Maroni und Würstle oder lieber süße Waffeln, Linzertorte und Crêpes – für jeden Geschmack ist bestimmt das passende dabei. Und die vorweihnachtliche Atmosphäre lädt auch dazu ein, sich mit einem Glas Glühwein oder Kinderpunsch zu wärmen.

Der diesjährige Christkindlemarkt wird am Donnerstag, 4.12. um 17 Uhr offiziell von Dr. Peter Zinsmaier, Vorsitzender der Aktionsgemeinschaft Radolfzell e.V., und von Oberbürgermeister Martin Staab eröffnet. Begleitet wird die feierliche Eröffnung von den Klängen der Radolfzeller Turmbläser.

## KONZERTE

**7. DEZEMBER | SO 18 UHR**

**ADVENTS-BENEFIZKONZERT des Jugendblasorchesters und der Stadtkapelle Radolfzell**

Feierliche und moderne Sakral- und stimmungsvolle Winter- und Adventsmusik in der katholischen Kirche St. Meinrad in Radolfzell. Der Eintritt ist frei – Spenden sind willkommen.

**18. DEZEMBER | DO 20 UHR**

**TRADITIONELLES WEIHNACHTSKONZERT mit Chören und Orchester des Friedrich-Hecker-Gymnasiums**

Weihnachtliche Musik aus Romantik und Barock im Münster ULF in Radolfzell. Karten ab 12. Dezember im Vorverkauf bei der Buchhandlung am Obertor oder an der Abendkasse.

## AUSSTELLUNG

**BIS 28. DEZEMBER | DI-SO 11-17 UHR**

**DAS KONZIL UND DAS RATHAUS Stadtmuseum Radolfzell**

Wanderausstellung „600 Jahre Konstanzer Konzil“.

Informationen unter Tel. 07732/815 30 oder [www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de)

**Tina Laakmann Safran**  
Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering  
Löwengasse 22 am Gerberplatz  
78315 Radolfzell  
Telefon: 07732-130 50 62  
Mobil: 0175-634 68 87  
info@biocatering-safran.de  
www.biocatering-safran.de

**Eine große Auswahl an Bodensee- und Internationalen Weinen**  
  
**WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel**  
Herrenlandstr. 69 • 78315 Radolfzell • Tel. 07732 99790 • [www.weinmayer.de](http://www.weinmayer.de)



## VITAL UND DYNAMISCH präsentiert sich Radolfzell – die Wohlfühlstadt am Bodensee

FOTO: ACHIM MENDE

**VITAL UND INNOVATIV** gestaltet sich das kulturelle Leben in der Stadt. Das Stadtmuseum in der alten Stadtapotheke präsentiert neben Stadtgeschichte und Carl Spitzweg-Dauerausstellung regelmäßig hochkarätige Sonderausstellungen. Musikstudenten aus aller Welt sorgen im Rahmen der alljährlichen Sommerakademie bei abendlichen Open-Air-Konzerten für musikalischen Genuss. Zeller Filmnächte, Kabarett-Winter oder die lange Kulturnacht sind feste Termine im Radolfzeller Kulturkalender. Weitere Höhepunkte sind das traditionelle Hausherrenfest, das Altstadtfest und der Internationale Tag.

**VITAL UND VOLLER LEBEN** ist Radolfzell an Markttagen. Der Wochenmarkt findet jeweils mittwochs und samstags statt und ist bis weit über die Stadtgrenzen hinaus für seine schöne Atmosphäre und die Vielfalt an einheimischen Produkten bekannt. In den Sommermonaten trifft man sich jeden Donnerstag zusätzlich beim Abendmarkt. Überhaupt ist in Radolfzell Shopping durchaus angesagt. Von den kleinen Geschäften in der malerischen Altstadt bis zu den großen Stores im seemaxx Factory Outlet Center ist für jeden Geschmack etwas dabei. Besucher von nah und fern schätzen die verkaufsoffenen Sonntage „See(h)reise“, „Tag des Rades“ und „Musik uff de Gass“, auch der Erlebnissamstag macht Einkaufen in Radolfzell zu etwas ganz Besonderem.

[www.herzlich-einkaufen.de](http://www.herzlich-einkaufen.de)

**VITAL UND AKTIV** am Bodensee. Die wunderbare Unterseelandschaft genießt man bei Wassersport, Fahrrad fahren oder wandern am besten. Wer ganz hoch hinaus will, findet Gleichgesinnte im Kletterwerk des DAV, mehrere Disziplinen absolviert man bei der Herausforderung Bodensee-Megathlon mit weit über 2.000 Teilnehmern.

**VITAL UND KOMPETENT** ist Radolfzell als Tagungsort. Mit dem Radolfzeller Milchwerk steht ein repräsentatives, modernes Tagungs-, Kultur- und Messezentrum zur Verfügung. Das ehemalige Industriegebäude nahe am Herzen der Stadt ist für die verschiedensten Nutzungen konzipiert und wird den unterschiedlichsten Ansprüchen gerecht. [www.milchwerk-radolfzell.de](http://www.milchwerk-radolfzell.de)

**VITAL UND GESUND** ist Radolfzell allorts. Die Mettnau-Kur auf der gleichnamigen, der Stadt vorgelagerten Halbinsel, steht für Erholung erster Güte. Morgendliches Qigong, Meditation unter Anleitung im Weltkloster oder auch die Saunalandschaft bora direkt am See erhöhen den Wohlfühl- und Erholungsfaktor für jedermann. Zum Bodensee-Megathlon Radolfzell und zum Bodensee-Firmenlauf treffen sich jährlich Tausende Sportbegeisterte in Radolfzell.

Mehr Radolfzell unter

[www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de) und [www.radolfzell-tourismus.de](http://www.radolfzell-tourismus.de)

**TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL**  
da kauf ich „natürlich“ 

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region  
Auch als Geschenk oder Souvenir

**BAUERNMARKT**  
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

G

**BUCH GREUTER**

AUSWAHL  
ENTSPANNUNG  
ATMOSPHÄRE

**BUCHGENUSS SERVICE**

**LESESPASS**

Buch Greuter Radolfzell  
Schützenmühle 11  
78315 Radolfzell  
Tel. 07732-942899-0  
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen  
Heggenmühle 17  
78274 Singen  
Tel. 07731-8169-0  
mail@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen  
Bühnenstraße 24  
78532 Tuttlingen  
Tel. 07461-9605-0  
tuttlingen@buch-greuter.de

[www.buch-greuter.de](http://www.buch-greuter.de) die Welt des Lesens neu entdecken



# METTNAU KUR UND KULTUR

## Den unbekanntem Bodensee auf neuen Wegen entdecken

„Kur und Kultur“ – das ist seit 15 Jahren ein exklusives Programm für Gäste, welche die Kulturlandschaft Bodensee abseits ausgetretener Pfade erkunden wollen. Ein Programm, das Körper und Geist, Rekreation mit Horizonterweiterung verbindet: Nach den Kuranwendungen unter der Woche bieten Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann, Ralf Seuffert und David Bruder, vier durch zahlreiche Publikationen ausgewiesene Kenner der Bodenseelandschaft, an jedem Wochenende Exkursionen zu ausgewählten Zielen der Umgebung an. Ihr Motto: „Den unbekanntem Bodensee entdecken“. Das heißt nicht nur, neue und selbst Einheimischen wenig geläufige Orte zu entdecken, sondern auch das vermeintlich Bekannte mit neuen Augen sehen zu lernen.

Es werden allein nach Konstanz sechs verschiedene Sonderführungen angeboten, die Gäste können in die verborgenen Winkel der alten Reichsstadt Überlingen eintauchen, den Weg Meersburgs von einer fürstbischöflichen Residenzstadt zur „Märchenstadt am Bodensee“ nachverfolgen oder die Altstadt von Stein am Rhein mit neuem Blick erkunden. Vom Frühjahr bis zum Herbst bieten wir aber auch Exkursionen zu weniger bekannten Orten an: in die bedeutende, touristisch noch weitgehend unentdeckte Altstadt von Schaffhausen, zu Pilgerstationen entlang des Jakobswegs im Thurgau oder auf dem Bodanrück, zu den Schlösschen um Arenenberg, zur Birnau, in die einstigen Judendörfer auf der Höri oder in historische Kleinode wie Engen im Hegau oder Diessenhofen am Hochrhein. Ganztagesexkursionen führen an den Überlinger See, in die Ostschweiz und in die historische Kulturlandschaft rund um das Kloster Salem.

Die Gruppen sind überschaubar und bieten Raum für gegenseitiges Kennenlernen, für Gespräche und für Fragen an die Exkursionsleiter. Die Ziele sind so ausgewählt, dass sie bequem mit zwei Kleinbussen erreicht werden können. Und auch für einen Kaffee am Nachmittag oder ein Glas Wein am Abend, bei dem Gesehenes vertieft werden kann, bleibt stets genügend Zeit.



Von links: Werner Trapp, Ralf Seuffert, David Bruder und Dr. Franz Hofmann.

Nähere Informationen zu den einzelnen Exkursionen können Sie den Tagesaushängen an unserer Informationswand oder unserem Monatsprogramm „Kur und Kultur“ an den Rezeptionen entnehmen. Voranmeldung und Bezahlung an den Rezeptionen.

Kur und Kultur-Termine im Dezember:

**13:30 Uhr: Sa 6., 13. und 27. / So 14. und 21. / Do 25. / Fr, 26.**

**18:45 Uhr: Fr 19. / So 7.**

## DIES & DAS FÜR DEN GAST

### Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF · Marktplatz · So 9:15 Uhr / 11:15 Uhr

Evangelische Kirche · Brühlstr. 5a · Hauptgottesdienst So 10 Uhr

Evangelisch-Methodistische Kirche · Robert-Gerwig-Str. 5 · So 10 Uhr

Freie Evangelische Kirchengemeinde · Herrenlandstr. 58 · So 10 Uhr

### Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.

Vorträge und Gesprächsrunden mit Frau Welte und Frau Haug im Musikzimmer der WMK (Termine siehe Seite 10 und Aushang).

### Stressbewältigung und besserer Schlaf

Abschalten und zur Ruhe kommen –

wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung

Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep –

Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Power napping

Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais

Anmeldung an den Rezeptionen (Termine siehe Seite 10 und Aushang),

Leitung Dr. Marianne Breuer

### Tennis

Die METTNAU verfügt über zwei Sand-Tennisplätze auf dem Therapie-

gelände. Anmeldung an den Rezeptionen. **Weitere Tennisplätze:**

Tennisclub Radolfzell-Mettgau · Tel. 07732 106 32

Tennishalle im Sportpark Mettnau · Tel. 07732 131 32

### Tischtennis

In den Gymnastikhallen des Kurmittelhauses, der Kurpark- und der Werner-Messmer-Klinik kann abends und am Wochenende Tischtennis gespielt werden. Hallenschlüssel & Schläger sind an der jeweiligen Rezeption erhältlich.

### Boccia (Boule)

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

### 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.

### 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.

# METTNAU-VERANSTALTUNGSKALENDER | DEZEMBER 2014

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Montag

**19:00 Uhr** Kerzenziehen mit Frau Christa Buck, WMK\*  
Kunsttherapieraum, Anmeldung bis spätestens montags 13 Uhr  
(außer 22. und 29.12.)

### Dienstag

**19:00 Uhr** Kunsttherapie, WMK, Kunsttherapieraum\*  
**19:30 Uhr** Singabend, WMK, Raum Höri

### Mittwoch

**19:00 Uhr** Bridgeabend, WMK, Raum Höri (außer 24. und 31.12.)  
**19:15 Uhr** Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais  
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle\* (außer 17., 24. und 31.12.)

### Donnerstag (außer 25.12.)

**13:00 Uhr** Seelsorge-Sprechstunde, WMK, Musikzimmer

**19:00-20:00 Uhr** Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit

Frau Tausendfreund, WMK, Halle\*

**19:00 Uhr** Kunsttherapie, WMK, Kunsttherapieraum\*

### Freitag

**13:15 Uhr** Küchengespräch – Fragen & Antworten zur Speisenzubereitung, KSH, Restaurant/HAK, Scheffelschlösschen, Kaminzimmer  
(außer 26.12.)

### Samstag

**15:00-17:45 Uhr** Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep – Schlafrtraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Powernapping  
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle\* (außer 13. und 20.12.)

### Sonntag

**10:30 Uhr** Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais  
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle\* (außer 14. und 28.12.)

**20:00 Uhr** Kinofilm, WMK, Raum Mainau (außer 21. und 28.12.)

## Wechselnde Veranstaltungen

### Dienstag, 2. Dezember

**15:00-18:00 Uhr** „Köstlichkeiten aus der Weihnachtsbäckerei mit Frau Wild, Lehrküche WMK\*

### Mittwoch, 3. Dezember

**19:30 Uhr** Konzert mit „Duo Full-strings“, WMK, Raum Mainau

### Donnerstag, 4. Dezember

**19:30 Uhr** Seelsorgevortrag und -gespräch mit Frau Welte  
WMK, Musikzimmer

### Freitag, 5. Dezember

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

### Samstag, 6. Dezember

**19:30 Uhr** Konzert mit der Jugendkapelle Böhringen  
WMK, Raum Mainau

### Montag, 8. Dezember

**16:00 Uhr** Münsterführung mit Frau Welte

**19:30 Uhr** Gitarrenkonzert mit Herrn Nicolli, WMK, Raum Mainau

### Dienstag, 9. Dezember

**15:00-18:00 Uhr** „Köstlichkeiten aus der Weihnachtsbäckerei mit Frau Wild, Lehrküche WMK\*

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

### Mittwoch, 10. Dezember

**19:30 Uhr** Weinseminar mit Herrn Schuler, WMK, Musikzimmer

### Donnerstag, 11. Dezember

**19:30 Uhr** Seelsorgevortrag und -gespräch mit Frau Haug  
WMK, Musikzimmer

### Freitag, 12. Dezember

**19:30 Uhr** Harfenschnupperkurs mit Frau Dammert  
WMK, Musikzimmer

### Samstag, 13. Dezember

**20:30 Uhr** Kinofilm  
WMK, Raum Mainau

### Montag, 15. Dezember

**19:30 Uhr** „Musik und Poesie in der Vorweihnachtszeit“ mit Frau Robers und Herrn Hartmann  
WMK, Raum Mainau

### Donnerstag, 18. Dezember

**19:30 Uhr** Seelsorgevortrag und -gespräch mit Frau Haug  
WMK, Musikzimmer

### Freitag, 19. Dezember

**19:15 Uhr** Konzert mit Akkordeonorchester und Trachten-Gruppe, WMK, Raum Mainau

### Sonntag, 21. Dezember

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

### Montag, 22. Dezember

**19:00 Uhr** Vortrag „Die Berge“ mit Herrn Schuler  
WMK, Raum Mainau

### Dienstag, 23. Dezember

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

### Mittwoch, 24. Dezember

Siehe gesondertes Programm

### Donnerstag, 25. Dezember

**19:00 Uhr** Weihnachtsbingo mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria

### Freitag, 26. Dezember

**19:30 Uhr** Kinofilm  
WMK, Raum Mainau

### Sonntag, 28. Dezember

**19:30 Uhr** Konzert mit „Full-strings, Harfe und mehr ...“  
WMK, Raum Mainau

### Montag, 29. Dezember

**19:30 Uhr** Geschichten mit Frau Reddmann, WMK, Musikzimmer

### Mittwoch, 31. Dezember

Siehe gesondertes Programm

\* Voranmeldung und Bezahlung an den Rezeptionen, nähere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen.

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



**Bis Mitte Dezember:**  
**BASILIKA**  
Heinrich von Kleist  
Der zerbrochene Krug

**Ab Mitte Dezember:**  
**FÄRBE**  
Dario Fo  
Der Dieb, der nicht zu Schaden kam

Vorstellungen jeweils  
Mi, Do, Fr, Sa 20.30 Uhr  
Kartenreservierung:  
(07731) 64646 + 62663  
Abendkasse ab 19.30 Uhr

**THEATER-CAFÉ**  
an den Vorstellungstagen  
ab 18 Uhr geöffnet

Schlachthausstraße 24  
www.diefarbe.de





Margrit Pomrehn  
Schmucknikate  
Seestraße 41  
78315 Radolfzell  
Tel: 07732-6544

[www.mp-schmuckatelier.de](http://www.mp-schmuckatelier.de)

**MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!**  
100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE



**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**

**AUTOHAUS BLENDER GMBH**  
Robert-Gerwig-Strasse 6 · 78315 Radolfzell

Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.  
Tel. 077 32-982773 oder mail [dialog@autohaus-blender.de](mailto:dialog@autohaus-blender.de)

## 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

„Fit mit vollem Korn“ und „Frisch auf den Tisch – selbstgekocht ist doch am besten!“ (Termine siehe Aushang in der Werner-Messmer-Klinik).

## Beckenbodengymnastik

Beckenbodenkurse für jedermann

**METTNAU-Kurse für Frauen und Männer.** Obwohl wir uns dessen kaum bewusst sind, ist die funktionelle Muskelgruppe des Beckenbodens von großer Bedeutung. Wie jede andere Muskulatur verliert sie an Kraft, wenn sie nicht regelmäßig trainiert wird. Der Gang zur Toilette wird häufiger – auch nachts. Laufen und Hüpfen beim Sport wird möglichst vermieden – manchmal sogar herzhaftes Lachen. Denn dabei kommt es, wie beim Niesen oder Husten, spontan und unkontrollierbar zu etwas Abgang von Urin. Auch Übergewicht, schlechte Haltung oder Operationen können den Beckenboden schwächen. Folgebeschwerden bei Frauen sind u.a. eine Senkung der Blase oder Gebärmutter und bei Männern Erektionsstörungen. In getrennten Kleingruppen geht die METTNAU-Sporttherapeutin Birgit Mütz die Beckenbodenschwäche gezielt an. Anmeldung für METTNAU-Gäste über alle Therapiedispositionen, Tel. 07732 15 1628. Anmeldung für Radolfzeller und Interessierte aus der Bevölkerung unter Tel. 07732 15 18 11.

Die nächsten Beckenboden-Kurse für jedermann

- Mo 01.12. 14.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Mi 03.12. 14.30 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
- Fr 05.12. 14.15 Uhr Praxis Frauen / 15.45 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 14-21:30 Uhr, Sa-So 16-21:30 Uhr  
Sommer (Mai-September)  
Mo-Fr 14-21:30 Uhr, Sa-So 18-21:30 Uhr

**Kraftraum Kurpark-Klinik**  
Mo-Fr 09-12 Uhr/14-17 Uhr/19-21 Uhr  
Sa-So 14-17 Uhr/19-21 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 16-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr  
Sommer (Mai-September): Täglich außer Do 18-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr

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

**Werner-Messmer-Klinik**  
(ohne Badeaufsicht)  
Die Schwimmbadbenutzung ist aus Sicherheitsgründen erst ab 3 Personen möglich!  
Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr/14:30-16:00 Uhr  
Zusätzliche Zeiten: Mo-Di 17-21 Uhr, Mi 19-21 Uhr, Do 14:30-17:30 Uhr/18:15-21 Uhr, Fr 17-18:30 Uhr/19:45-21 Uhr  
Sa-So 07:30-12 Uhr/14:30-21 Uhr

## Öffnungszeiten Kurmittelhaus für die Öffentlichkeit

<b>Bewegungsbad A</b>		<b>Bewegungsbad B</b>	
Freitag (auf Rezept)		Winter (Oktober-April)	
Wassergymnastik	15:00-16:00 Uhr	Täglich außer Do	16:00-21:30 Uhr
Freitag (nur im Winter von Oktober-April)		Donnerstag	19:00-21:30 Uhr
Warmbadetag	16:00-21:30 Uhr	Sommer (Mai-September)	
		Täglich außer Do	18:00-21:30 Uhr
		Donnerstag	19:00-21:30 Uhr
<b>Sauna</b>			
Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna		Sommer (Mai-Sept.)	18:00-21:30 Uhr
Winter (Okt.-April)	16:00-21:30 Uhr		

Preise Kurmittelhaus (in Euro)

<b>Bewegungsbad A + B</b>	EK		<b>Sauna</b>	EK	
	ZK	ZK		ZK	ZK
Erwachsene	4,00	36,00	Erwachsene	7,50	67,50
Ermäßigt*	2,50	22,50	Ermäßigt*	5,00	45,00
Kinder (bis 10 Jahre)	2,00	18,00	Handtuch Leihgebühr	2,00	
Warmbadetag-Zuschlag	1,00				
EK=Einzelkarte; ZK=Zehnerkarte			<b>Solarium</b>	Je 1,5 Minuten	1,00

\* Schwerbehinderte/Schüler bis 15 Jahre/Studenten. Kinder können das Bad ab drei Jahren nutzen.





Ein Aufenthalt auf der METTNAU bedeutet Ankommen und Wohlfühlen, den Alltag vergessen, das Angenehme genießen.