



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

MÄRZ 2013

Postverlagsort: D-78315 Radolfzell Jahresabonnement: 12 Monatsausgaben inkl. Postvermerk € 29,50

Ergotherapie – vielseitig wirksam · Einfach zum Anbeißen –
Bodenseeäpfel · Fit mit Zumba in der METTNAU! · Aktive
METTNAU Joule-Junkies · METTNAU-Gast Autor Felix Huby

Konzerte | Ausstellungen | Theater | Kabarett | Lesung



INHALT

| | |
|--|----|
| Editorial | 3 |
| Verdiente METTNAU-Mitarbeiterinnen | 3 |
| Ergotherapie – vielseitig wirksam | 4 |
| Einfach zum Anbeißen – Bodenseeäpfel | 5 |
| METTNAU-Messepräsenz 2013 | 6 |
| Fit mit Zumba in der METTNAU! | 6 |
| METTNAU-Lesung mit Dieter de Lazzer | 7 |
| METTNAU-Gast Autor Felix Huby | 7 |
| Aktive METTNAU-Joule Junkies | 8 |
| Münsterkonzert zur Passionszeit | 8 |
| Zeit sinnvoll nutzen | 8 |
| METTNAU-Lageplan | 9 |
| <i>METTNAU-Philosophie</i> | |
| Bewegung ist Leben! | 10 |
| METTNAU ist mehr! | 11 |
| Jeden Tag ein bisschen METTNAU schmecken | 12 |
| Kur und Kultur | 14 |
| Radolfzell | 15 |
| Untersee/Höri | 20 |
| Insel Reichenau | 21 |
| Allensbach | 21 |
| Singen | 22 |
| Konstanz | 22 |
| Kabarett-Winter mit Top Act | 23 |
| Radolfzell lädt zur „See(h)reise“ | 23 |
| Frühjahrskonzert | 23 |
| Das besondere Konzert | 24 |
| Lesung „Léon und Louise“ | 24 |
| 40 Jahre Mende-Fotografie | 24 |
| Weltstar am Schlagzeug | 24 |
| Operette: „Schwarzwaldmädel“ | 25 |
| Theater: „Romeo und Julia“ | 25 |
| Theater: Kulissenschieber im Zollhaus | 25 |
| Lustspiel von Friedrich Schiller | 25 |
| Ausstellung „IT@home“ | 25 |
| METTNAU-Veranstaltungen | 26 |
| Veranstaltungen Radolfzell | 27 |
| METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme | 28 |
| Dies und das für den Gast | 29 |
| Buchtipps | 30 |

IMPRESSUM

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

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

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

Redaktion: PR + Medienprojekte Gaby Hotz, gaby.hotz@t-online.de
(in Zusammenarbeit mit der METTNAU / Artikel Seite 3: Ute Eßig)

Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen
Druck: Druckerei Peter Zabel e. K., 78315 Radolfzell, www.zabeldruck.de

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

© 2013. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.



FISCHER
MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 23335

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9876-30

www.modafischer.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

EDITORIAL

Liebe Gäste und Leser des METTNAU-Magazins,

ich darf Sie im Namen des gesamten METTNAU-Teams in Radolfzell herzlich willkommen heißen und hoffe, dass Sie das Ambiente auf unserer herrlich gelegenen Halbinsel genießen und sich bei uns wohl fühlen. Die bezaubernde Bodenseelandschaft bietet zu jeder Jahreszeit unvergleichliche Stimmungen. In den letzten Wochen hat der Winter mit seiner weißen Pracht wie selten eine malerische Kulisse geschaffen und auch der anstehende Übergang in den Frühling wird mit dem Aufblühen der Natur stimulierende Reize setzen.

Zudem bestehen vielfältige Möglichkeiten, durch Ausflüge die Umgebung Radolfzells kennen zu lernen oder den Aufenthalt durch die zahlreichen kulturellen Angebote zu bereichern.

Gerade in unserer stressbeladenen Zeit ist es wichtig, einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags herzustellen. Wichtige Elemente unserer Therapie wie Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind dabei außerordentlich hilfreich.

Körperliche Aktivität stellt nicht nur eine effektive Therapieform bei Risikofaktoren und etlichen organischen Erkrankungen dar, sondern ist auch außerordentlich hilfreich, um vorhandenen Dis-Stress abzubauen. Es gilt, dem Stress zu entgehen anstatt ihm zu enteilen, d.h. die Intensität der körperlichen Aktivitäten der eigenen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit anzupassen. In dieser Ausgabe wird über Facetten unseres breitgefächerten Angebots berichtet, sowohl über die Möglichkeiten und Effekte der

Ergotherapie als auch über „flotte“ Bewegungsmöglichkeiten. Auch das vielfältige Thema Ernährung wird unter dem Aspekt Vitaminspender angesprochen. Wir hoffen, Ihnen auch auf diesem Wege wichtige Tipps für den Alltag zu vermitteln.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen erfolgreichen und erholsamen Aufenthalt mit vielen positiven Eindrücken.



Dr. Stefan Drews
Chefarzt

Verdiente METTNAU-Mitarbeiterinnen

Bei der METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell fiel es dem stellvertretenden Verwaltungsleiter Roland Helmlinger zu, drei langjährige, sehr geschätzte Mitarbeiterinnen in den wohlverdienten Ruhestand zu verabschieden. Im Beisein der Leiterin für den Bereich Hauswirtschaft Carmen Böhme, dem Chef der METTNAU-Küche Werner Schönmetzler und Stefan Gut vom Personalrat fand er herzliche Worte des Dankes der Geschäftsleitung und der Kollegen für die ausscheidenden Mitarbeiterinnen und deren viele Jahre der Zugehörigkeit zu den Kurbetrieben. Er wünschte Hannelore Eilhardt, Ros-

witha Milling und Ruzica Perz für den vor ihnen liegenden Lebensabschnitt in erster Linie Gesundheit, denn ohne diese sei alles andere nichts wert. Unisono fanden Carmen Böhme und Werner Schönmetzler besondere Dankesworte an die neuen Pensionärinnen. „Wenn Kolleginnen oder Kollegen unvorhergesehen ausfielen, kam von den nun „Ehemaligen“ nie ein „Nein“, wenn es hieß: „Geht's irgendwie?“ Ob es um einen Einsatz in der Frühe um halb sieben oder am Abend ging – auf diese drei Damen war immer Verlass. „So viel Zuverlässigkeit und Einsatzbereitschaft findet man heute leider nicht mehr so oft“, sagte Werner Schön-

metzler. Alle drei haben ein vielschichtiges berufliches Leben hinter sich und freuen sich, dass sie nun mehr Zeit für sich, ihre Lieben und ihre Interessen haben. Dass sie die jeweils vielen Jahre im METTNAU-Team besonders geschätzt haben, zeigte unter anderem die Aussage von Ruzica Perz, deren Wiege in Kroatien stand. Sie bedankte sich bei den Verantwortlichen ihres Arbeitgebers für das große Verständnis den Mitarbeitern gegenüber, obwohl es ja ein großer Betrieb sei: „Ich habe mich immer wohl gefühlt – wie in einer Familie“.



« Stefan Gut, Werner Schönmetzler, Hannelore Eilhardt, Roland Helmlinger, Roswitha Milling, Carmen Böhme und Ruzica Perz (von links).

Ergotherapie – vielseitig wirksam

Die ärztlich verordnete Ergotherapie gehört zu den wichtigsten Heilmaßnahmen der Rehabilitation, um das Wiedererlangen der eigenen Handlungsfähigkeit im Alltag zu erreichen. Und da jedes Krankheitsbild und jede Persönlichkeit anders ist, gilt es, aus den vielen Methoden, Therapiematerialien und Techniken jeweils das Passende auszuwählen. Spannend und abwechslungsreich empfinden die beiden Ergotherapeutinnen der METTNAU, Barbara Schnick und Simona Ehinger, daher ihre Aufgabe und warten mit einem umfangreichen Repertoire auf.



Die Ergotherapeutinnen Simona Ehinger (links) und Barbara Schnick.



Ergotherapie bei Herzpatienten

Viele Patienten der Werner-Messmer-Klinik haben durch Operationen von mehreren Stunden mit entsprechenden Lagerungen beispielsweise Störungen der Nervenbahnen in den Händen. Bei solchen Sensibilitätsstörungen kommen Igelbälle, Therapiebohnen, Tennisringe und anderes zum Einsatz. Malthérapie hilft bei feinmotorischen Problemen ebenfalls und bietet zugleich eine psychische Unterstützung. Wer als akuter Herzpatient länger reanimiert werden musste, können kognitive Einschränkungen im Kurzzeitgedächtnis oder andere Gehirnstörungen haben. „Auch hier können wir während des METTNAU-Aufenthaltes deutliche Besserungen erreichen. Da diese Personen zu Beginn schon nach zehn Minuten Probleme haben, sich weiter zu konzentrieren, ist eine sehr individuelle und langsam steigende Therapie erforderlich“, so Simona Ehinger.

Bei all diesen Thematiken ist der Austausch mit den Medizinern, Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Psychologen und weiteren Beteiligten wichtig, ebenso Informationen an die Kolleginnen vom So-

zialen Dienst, die sich um die Organisation einer stufenweisen Wiedereingliederung in den Beruf kümmern. Zu Beginn besuchen sie die Frischoperierten teilweise auch, um mit ihnen Dinge des Alltags wie das Anziehen, Treppensteigen usw. zu üben. „Auch das Gleichgewicht und die Standsicherheit müssen neu trainiert werden, damit man wieder ohne Rollator auskommt“, betont Barbara Schnick. „Die meisten sind sehr motiviert – wir geben ihnen Sicherheit und zeigen ihnen auch die kleinen Erfolge auf. Das motiviert und regt die Selbstheilungskräfte an.“

Ergotherapie bei anderen Beschwerden

Neben den Patienten der Anschlussheilbehandlung kümmern sich die Expertinnen aber auch beispielsweise um Gäste mit bestimmten Rückenproblemen, mit Diabetes und Fußproblematiken oder um die Weiterbehandlung nach Knochenbrüchen. Mit speziellen Hilfsmitteln fördern sie die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke und die Stärkung der entsprechenden Muskeln. Auch nach einem Schlaganfall ist es wichtig, dass die Behandlung ohne Unterbrechung

weiterläuft. Diese neurophysiologische Therapie fördert die Verbesserung der eigenständigen Lebensführung.

Bei starker psychischer Belastung oder hohem Stress können Aktivitäten aus der Gestalttherapie wie etwa das Malen, Flechten oder rhythmische Arbeiten heilsam sein. „Dies hilft, sowohl den Blutdruck zu senken wie auch zu einem besseren Schlaf zu finden.“ Spezielle Übungen für den Arbeitsplatz und eine fundierte Beratung zu gesundheitsfördernden Veränderungen gehören ebenfalls zu ihrem breiten Spektrum.

Die beiden Fachfrauen, die diese Abteilung 2011 aufgebaut haben, stecken voller Ideen zum Wohle ihrer Patienten und absolvieren immer wieder Fortbildungen. „Wir schauen, dass wir für die Patienten und Gäste in halbstündigen Therapieterminen jeweils individuell fördernde Behandlungen anbieten und ihnen hilfreiche Anregungen zum Weiterüben mitgeben können.“ Und sie stellen immer wieder fest: „Wer, wie kürzlich eine 90jährige Frau, immer körperlich aktiv war, hat eine bessere Gedächtnisleistung wie manch 50jähriger, der sich nie groß bewegt hat.“ ■

Einfach zum Anbeißen – Bodenseeäpfel

Er ist weit über die Region hinaus bekannt. Beliebt wegen seiner fruchtigen Süße, seinem feinen Aroma und frischen Geschmack sowie seinem rotbackigen Äußeren. Die Rede ist vom Bodenseeäpfel. Es ist insbesondere das Seeklima, durch das der Bodenseeäpfel seine unverwechselbare Identität erhält. Ob in den für die Region typischen Streuobstwiesen oder in Obstanlagen mit integriertem Anbau gereift, die Äpfel sind eine wahre Vitaminbombe und zudem reich an Mineralstoffen sekundären Pflanzenstoffen. Kein Wunder, dass die METTNAU-Küche ihren Patienten und Gästen täglich morgens und abends knackige Bodenseeäpfel zum Mitnehmen bereithält.

Inhaltsstoffe

In 100 g Apfel sind enthalten (verzehrbarer Anteil):

| | |
|-------------------------|----------|
| Kilojoule/kcal | 255/61 |
| Vitamin E | 0,5 mg |
| Wasser | 82,5 g |
| Vitamin B1 | 0,01 mg |
| Kohlenhydrate | 14,35 g |
| Vitamin B2 | 0,032 mg |
| Protein/Eiweiß | 0,34 g |
| Vitamin B6 | 0,04 mg |
| Fett | 0,05 g |
| Niacin | 0,3 mg |
| Kalium | 119 mg |
| Vitamin C | 12 mg |
| Eisen | 0,25 mg |
| Flavonoide | 2,0 mg |
| Calcium | 5,0 mg |
| Ballaststoffe insgesamt | 2,0 g |
| Magnesium | 5,0 mg |

- Ein einziger Apfel verfügt über mehr als 300 verschiedene Inhaltsstoffe.
- 100 g Apfel besitzen die gleiche antioxidative Kapazität wie 1500 mg Vitamin C bei weit geringerem Vitamin C-Gehalt – vermutlich bedingt durch sekundäre Pflanzenstoffe in/unter der Schale.

Quellen:

Bundeslebensmittelschlüssel BLS 3.01, Nährwertabelle 2010 (Daten aus Berechnungsprogramm „prodi 6 Expert“).



Gerade die sekundären Pflanzenstoffe schützen vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungsprozessen im Körper und kurbeln das Immunsystem an. Im Gegensatz zu frischem Obst und Gemüse sind diese in „Multivitaminpräparaten“ nicht enthalten. Die Ernährungsberatung empfiehlt zwei Portionen (à ca. 1 Hand voll) Obst am Tag, verweist aber auf den Fruchtzuckergehalt. Bei großen Mengen Fruchtzucker zeigt sich ein starker Anstieg von Cholesterin und Triglyceriden im Blut, vor allem bei männlichen Testpersonen. Weiter stellen Studien einen Zusammenhang zwischen Fructosekonsum und Übergewicht, dem Anstieg der Harnsäure und der Begünstigung eines Bluthochdrucks fest. Diese Effekte entstehen nicht bei der empfohlenen täglichen Obstmenge, was etwa 30 g Fructose entspricht. 100 ml Fruchtsaft liefern zirka 10 g Fruchtzucker.

„Obwohl der Apfel als das beliebteste Obst der Deutschen gilt, finden sich in den Supermarktregalen oft nur wenige Sorten, die häufig aus dem Ausland kommen. Nicht so die Äpfel für die METTNAU. „Wir setzen grundsätzlich auf lokale und regionale Lieferanten und haben natürlich auch für unsere Äpfel Partner aus der Umgebung. Dies sind der Obsthof Mayer Bartsch in Meersburg

und Obstbau Hermann Reule in Wahlwies“, so Küchenchef Werner Schönmetzler.

Er ergänzt: „Zusätzlich haben wir auch feinen, naturtrüben Apfelsaft in unserem Getränkesortiment. Dieser stammt von der Streuobstmosterei Schäfer aus dem Radolfzeller Ortsteil Stahringen. „Wer durch unsere herrliche Landschaft wandert und radelt, erfreut sich im Frühjahr wieder an dottergelben Wiesen, über denen zahlreiche Streuobstbäume ihr weißes Blütenkleid ausbreiten. Ab Herbst kann man dann die leckeren, rotwangigen Früchte genießen!“ Der Bestand dieses typischen Landschaftsbildes mit zum Teil alten und seltenen Obstsorten ist unter anderem durch die Abnahme der Streuobstmosterei oder auch des Radolfzeller Saftproduzenten „Schlör Bodensee Fruchtsaft AG“ – ebenfalls ein Partner der METTNAU – gewährleistet.

Die Gäste können sich auf dem Wochenmarkt oder bei hiesigen Bauernhöfen mit den charakteristischen Bodenseeäpfeln eindecken – eine genussvolle und zugleich gesunde Erinnerung an den Bodensee. Und natürlich gibt es eine Vielzahl von herzhaften und süßen Rezepten rund um den gesunden Vitaminspender – nicht nur im Kochbuch der METTNAU. Ein Rezept hieraus als kleine Anregung:

Käse-Apfel-Salat (für 3 Personen)

Zutaten:

150 g Schnittkäse 30% Fett i.Tr.
300 g Äpfel
150 g Joghurt, 3,5 % Fett oder Dickmilch
Curry, Feinwürzmittel, (Salz), einige Tropfen Süßstoff (Zucker)

So wird's gemacht:

Käse und Äpfel in Würfel schneiden. Aus Joghurt/Dickmilch und weiteren Zutaten eine Marinade bereiten und über die Würfel geben. Salat auf Radiccioblättern anrichten und mit Apfelsinenscheiben (ohne Schale) und Walnüssen garnieren. ■



METTNAU-Messepräsenz 2013

Nachdem die METTNAU gemeinsam mit der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH und weiteren Partnern im Januar auf der großen Tourismusmesse CMT in Stuttgart vertreten war, ist das Messe-Frühjahr 2013 für die aktiven Damen vom METTNAU-Marketing Aleksandra Dokic, Carina Pfeifer und Silvia Kirchner. Tatkräftig unterstützt werden sie von der Reservierungsabteilung mit Alina Nikolaus.

Vom 19. bis 24. Februar war die METTNAU mit einem eigenen Stand auf der „Free“ in München. Diese Urlaubs- und Freizeitmesse hatte im vergangenen Jahr über 120.000 Besucher, darunter einen steigenden Anteil an Stammesbesuchern. Bei den Angeboten zu Nah- und Fernzielen, zu den Reisetrends 2013 und vielem mehr gibt es stets auch ein hohes Buchungsverhalten. Dies machte die Messe auch für die METTNAU-Vertreter interessant, die im Bereich zu Kur- und Heilbäder-Angeboten die Vorzüge der international renommierten Kureinrichtungen auf der schönen Halbinsel am Bodensee präsentierten.

Auch auf der Messe „DIE 66“ vom 20. bis 22. April, Deutschlands größter 50plus-

Messe, erreicht man eine große Zielgruppe. Auf dieser Messe spielen neben Sport, Mode, Sicherheit und Wohnen auch Reisen und Gesundheit eine große Rolle. Gerade die Kombination von gesundheitsstärkenden Therapie-Programmen und interessanten Freizeiterlebnissen ist sehr gefragt.

„Unsere Gäste schätzen es, dass sie durch die optimale Therapieplanung in allen Häusern die Möglichkeit zur Nutzung vielseitiger Erlebnisangebote haben“, so Aleksandra Dokic. Wie bei der „Free“ haben die METTNAU-Damen für die Besucher auch hier spezielle Messe-Pauschalen mit dabei. ■



Fit mit Zumba in der METTNAU!



Die beiden Trainerinnen Andrea Schneider und Stefanie Rombach im Einsatz (von links).



Das schon weithin bekannte Zumba ist ein Fitness-Konzept, das Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen kombiniert und viel Spaß macht. So auch den METTNAU-Gästen, die die neuen Sporttherapeutinnen Stefanie Rombach und Andrea Schneider seit Frühjahr 2012 zu diesem freien Angebot einladen. „Ich freue mich, dass es mit dem Termin wieder geklappt hat – ich fand das schon im letzten Jahr so toll“, meinte dann auch eine Teilnehmerin, die gleich noch eine Kurbekannte mitbrachte.

Ehe es jedoch losgeht, prüfen die Trainerinnen jeweils die ärztliche Genehmigung zur Teilnahme. Und erklären: „Beim Zumba arbeitet man nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Flow der Musik.“ Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat, die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zum Stil der Musik (Reggae, Salsa, Merengue, Mambo, Cha-Cha-Cha, Tango, Samba, Hip-Hop und andere) eine eigene Choreographie, wobei die Stücke durch kurze Pausen voneinander getrennt sind.

Auch dieses Mal ist die Gruppe bunt gemischt: „Wir haben ganz verschiedene Altersstufen und auch oft einige Männer mit dabei – der Zulauf ist gut“, betonen die munteren Therapeutinnen. In der METTNAU bieten sie eine etwas abgeschwächte, den Voraussetzungen der Gäste angepasste Form an. Auch erklären sie zunächst, wie das Ganze abläuft, zeigen die erste von zwei kleineren Choreographien, die rasch ein Er-

folgerlebnis bringen und typische Zumba-Bewegungsformen enthalten.

Der Rhythmus ist ansteckend. Schnell sind alle Teilnehmerinnen mit viel Schwung dabei und freuen sich an den flotten, tänzerischen Bewegungen. Dass Zumba dennoch ein intensives Ganzkörpertraining ist, zeigt sich bei regelmäßigem Training an Muskelkraft, Knochendichte, Beweglichkeit, Haltung und Koordination.

Auch zur Verbrennung von körpereigenem Fett ist dies ein idealer Sport. Der Sportwissenschaftler Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln hält bei Zumba einen Verbrauch von 400 kcal pro Stunde für normal. „In der METTNAU geht es uns darum, den Gästen diese Bewegungsform nahezubringen – sie sollen Zumba ohne Druck oder Anspruch auf Perfektion ausprobieren können und vielleicht Lust bekommen, zu Hause weiterzumachen.“ Wenn man den Teilnehmerinnen zuschaut, so könnte die eine oder andere hier ihren neuen Lieblingssport entdeckt haben. ■

METTNAU-Lesung mit Dieter de Lazzer

Vielfältig wie seine Berufe als Theologe, Rechtsanwalt und Schriftsteller ist auch das literarische Repertoire von Dieter de Lazzer. Seine wechselvolle Lebensgeschichte – beginnend mit dem Theologiestudium, einer Zeit als Pastor, kirchenrechtlicher Arbeit und der Tätigkeit in der eigenen Anwaltskanzlei – war immer wieder Impuls oder Auslöser für spannende Themen, interessante oder außergewöhnliche Begebenheiten, die seine schriftstellerische Ader anregten.

Als einer der Initiatoren der Numerus-clausus-Prozesse oder zu seinen Spezialgebieten im Hochschulrecht, Kunstrecht, Wirtschaftsrecht, Medizin- oder Erbrecht hat er mehrere Fach- und Studienbücher publiziert. Theologische und philosophische Publikationen kamen hinzu. Mit Felix Huby verbindet ihn eine langjährige Freundschaft. Gemeinsam haben sie zahlreiche Drehbücher für erfolgreiche Serien wie „Oh Gott, Herr Pfarrer“, „Pfarrerin Lenau“, „Zwei Brüder“ oder für Tatort-Krimis verfasst – an manchen hiervon arbeiteten sie an freien Nachmittagen ihrer gemeinsamen METTNAU-Aufenthalte. Hier ginge es vor allem nach dem Motto „Show, don't tell“. Ebenfalls gemeinsam mit Felix Huby entstanden verschiedene Theaterstücke – unter anderem „Georg Elser – Allein gegen Hitler“. Die beiden ergänzen sich wunderbar: „Huby hat ein großartiges Gefühl für Dramaturgie und den „Human Touch“, während ich die Re-



cherche und das Fachwissen einbringe und besonders die Dialoge liebe“, so de Lazzer.

Zu seinen literarischen Genres gehören neben faszinierend geschriebenen autobiographischen Notizen in „Buch für einen Leser I“ auch gesellschaftskritische Krimis.

In der METTNAU-Lesung wurden zahlreiche Gäste rasch in die Geschichte zu „Tod eines Philosophen“ eingesponnen. Der Autor hatte ganz bewusst diesen in Zentral-Stuttgart spielenden Krimi gewählt, da etliche Stuttgarter METTNAU-Gäste unter den Zuhörern waren. Diese genossen natürlich die Einbindung der ihnen bekannten Örtlichkeiten. Gerade dieses 2012 erschienene Buch wie auch das neueste Werk „Der Sündenpfuhl“ hat er tief emotional und mit viel Herzblut geschrieben. Hierbei kommt ihm die Fähigkeit zugute, sich intensiv in jemanden hineinzuversetzen. So ist es kein Wunder, dass er hierfür in der Krimi-Rezension des bekannten Kritikers Jörg Völker großes Lob bekam.

Wie schafft es ein Mann, neben seiner Anwaltstätigkeit literarisch so aktiv zu sein und dabei gesund zu bleiben? „Zu Hause gehe ich morgens etwa eine Stunde ins Gelände, mache auch Gymnastik. Unterwegs oder auch bei längeren Fahrten habe ich immer mein Diktiergerät dabei. Außerdem brauche ich nicht so viel Schlaf“, meint er und betont: „Wenn man Spaß an etwas hat, findet sich auch immer die Zeit dafür“.

Das Team der Radolfzeller Kureinrichtungen freut sich jedenfalls darauf, dass er wieder die Zeit für einen METTNAU-Besuch findet und dann sicher wieder ein spannendes Buch für eine Lesung dabei hat! ■

METTNAU-Gast Autor Felix Huby



Bereits 15 Mal war der bekannte Autor Felix Huby nun schon zu Gast auf der METTNAU und es ist immer wieder spannend, von seinen neuesten Projekten zu erfahren. Auch wenn er die Stuttgarter Tatort-Krimireihe nach 20 Folgen mit „Adieu Bienzle“ offiziell abgeschlossen hat, wird er mit seinem

Freud Dietz Werner Steck – dem „Bienzle“-Darsteller – ab März 2013 wieder mehrere Lesungen halten. Dieser herzlich-schwäbische Doppelpack zieht seine Zuhörer stets auf eine faszinierende und sehr humorige Weise in seinen Bann.

Wer den äußerst kreativen Autor kennt, weiß, dass dies nicht die einzige Arbeit bleibt. So ist er derzeit an einem großen Lebensroman über ein schwäbisches Dorf von der Zeit ab Kriegsende bis heute, der biographische Züge trägt und weit mehr ist als ein Heimatroman. Dementsprechend stark ist das Interesse großer Verlage.

Daneben beschäftigen ihn auch zwei Theaterprojekte: Eines zu Ferdinand Lassalle anlässlich 150 Jahren SPD entwickelt sich voraussichtlich zu einem Jubiläumsgastspiel. Im Schwäbischen arbeitet er mit einer Theaterwissenschaftlerin zusammen. Zu deren Abschied gibt es ein Stück, in dem nochmals alle Akteure, die mit ihr arbeiteten, auftreten können. „Es wird eine Freilichtaufführung auf Hofgut Mauren sein – dort wird bereits die Kulisse gepflanzt“, schmunzelt der Autor. Denn das Ganze soll in einer Schrebergartenanlage spielen und

in einem größeren Zeitrahmen verschiedene Charaktere hervorheben. „Es ist eine große Herausforderung, von den Kindern bis zu älteren Darstellern alle unterzubringen“, betonte er. Doch jeder weiß, dass er auch dies auf glänzende Weise schaffen wird. Am Bodensee nutzte der Autor zudem Kontakte vor Ort für ein Hörspiel über den Grafen Zeppelin und dessen Aufenthalt in Amerika als junger Mann.

In der METTNAU trifft er immer wieder die gleichen Menschen und Freunde, wie etwa seinen CO-Autor Dieter de Lazzer. „Bei uns geht es sehr familiär zu. Wir freuen uns schon, alle im nächsten Jahr wieder zu treffen.“ Auch Verwandtenbesuche und kleinere Ausflüge standen dieses Mal auf dem Programm. Die Ruhe der Landschaft in dieser Jahreszeit aber liebt er besonders. Sie ist ihm stets wohlthuender Ausgleich und ergänzt vortrefflich sein Therapieprogramm, bei dem er die Osteopathie besonders schätzt.

Für das kommende Jahr verspricht er, auch gerne wieder eine Lesung zu halten – dies wird nicht nur die METTNAUER, sondern auch zahlreiche Huby-Fans freuen! ■

Aktive METTNAU Joule-Junkies



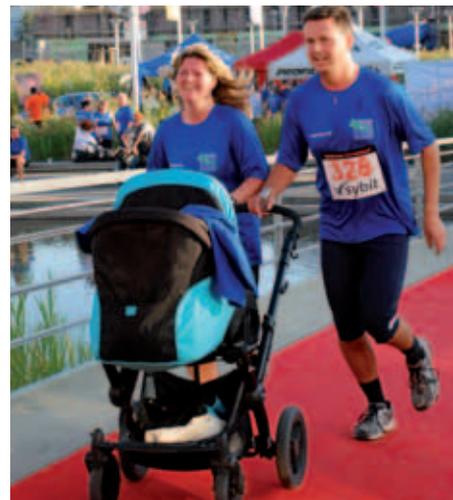
Helmut Stiegler, Koordinator der METTNAU Joule-Junkies, in seinem für den Bodensee-Firmenlauf typischen „Laufdress“.

Wer die Mitglieder der METTNAU Joule-Junkies kennt, weiß, dass sie topfit und immer mit viel Spaß und Freude an der Gemeinschaft bei der Sache sind. Für 2013 haben sie ein spannendes Programm geplant. Hierfür, aber auch für das gesunde Miteinander, freuen sie sich stets über weitere sportliche METTNAUER.

Für den **Radolfzeller Bodensee-Megathon** am **28. Juli** suchen sie wieder sportliche Schüler und Studenten, die sich in einer gesponserten METTNAU-Mannschaft mit den Disziplinen Schwimmen, Laufen,

Rennradfahren, Mountainbiken und Inline-Skaten beteiligen möchten.

Ansprechpartner für die Teilnahme am regelmäßigen Lauftraining und zur Anmeldung für das Juniorteam ist Helmut Stiegler aus der METTNAU-Küche (Tel. 07732/151-657 oder helmut.stiegler@mettnau.com). Dieser startet das Laufjahr am 14. April in Wien beim Vienna City Marathon über 42,195 km. Mehrere Joule-Junkies gehen dann am 4. Mai beim Uhdinger Pfahlbau-Halbmarathon über zehn Kilometer an den Start. Es folgt der Schlusslauf mit 18,5 Kilo-



Spaß an gemeinsamer Bewegung wird bei den METTNAU Joule-Junkies groß geschrieben.

metern und der Schweizer Thurathlon am 9. Juni (wie Megathon).

Nach der Sommerpause wollen sie beim **Radolfzeller Bodensee-Firmenlauf** am **20. September** mit zahlreichen METTNAUERN die Siegetrophäe für die größte Mannschaft erneut in die Kur holen. Am 22. September starten die ambitionierten Läufer beim Hegau-Halbmarathon über zehn Kilometer. Nach dem Konstanzer Altstadtlauf am 20. Oktober bildet der Staaner Stadtlauf am 1. Dezember in Stein am Rhein den Abschluss der diesjährigen Lauf-Events. ■

Münsterkonzert zur Passionszeit

Die sieben letzte Worte des Erlösers am Kreuz waren, ähnlich wie die Betrachtung der Kreuzwegstationen, für die Christen Gelegenheiten der Begegnung mit dem Leiden Jesu und zugleich eine Möglichkeit, das eigene Leben und Leiden vor diesem Hintergrund zu sehen. So will der Münsterbauverein in diesem Jahr mit dem Münsterkonzert einen besonderen Akzent in der Passionszeit setzen.

Das **Kammerorchester Radolfzell** unter der Leitung von Heinrich Braun spielt am **17. März** um 18.15 Uhr im Radolfzeller Münster das Werk von Joseph Haydn „**Die sieben letzten Worte unseres Erlösers am Kreuz**“, in dem je eine Sonate diesen letzten Aussagen Jesu gewidmet ist. Ähnlich wie zu Zeiten der Komposition des Werkes sollen kurze geistliche Betrachtungen durch Münsterpfarrer Michael Hauser helfen, sich in das entsprechende Wort Jesu zu vertiefen, bevor die dazu gehörige Sonate erklingt.

Kartenvorverkauf: Münsterpfarramt am Marktplatz und Tourist- und Stadtmärkte Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2.

Weitere Informationen über die lokale Presse. ■



Zeit sinnvoll nutzen

Die Aussage von Seneca „Es ist nicht wenig Zeit, was wir haben, sondern es ist viel, was wir nicht nutzen“, könnten manche als Provokation empfinden.

Im **vhs-Wochenend-Kurs** am **15. März** von 19-21 Uhr und am **16. März** von 10-18 Uhr geht es darum, einen neuen Blick auf Zeit und Zeitdruck zu erreichen, die Selbstorganisation nachhaltig zu optimieren, Ziele und wichtige Aufgaben im Blick zu haben und die Übersicht zu behalten. Die Seminarleiterin Gabi Körner gibt hilfreiche Tipps, wie man Termine ohne Stress und Zeitdruck einhalten und kreativen Freiraum gewinnen kann.

Veranstaltungsort: Seminarraum im Wertstoffhof unter der Mettnau-Brücke.

Anmeldung:

vhs-Radolfzell, Güttinger Straße 19, Tel. 07732/81-387.

Weitere Informationen hierzu sowie zu dem facettenreichen vhs-Programm mit vielen interessanten Tages- und Wochenendveranstaltungen finden Sie unter

www.vhs-radolfzell.de ■



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

DIE METTNAU GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN



ARTVILLA AM SEE

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





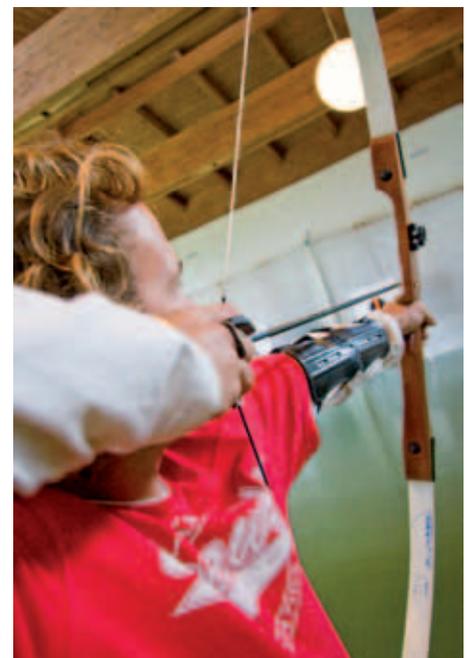
METTNAU-Philosophie:

„Bewegung ist Leben!“

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

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

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



Kabarett-Winter mit Top Act

Der 24. Radolfzeller Kabarett-Winter im Milchwerk Radolfzell beendet sein diesjähriges Programm mit vier Künstlern in einem grandiosen Finale. Start ist jeweils um 20 Uhr, Einlass ab 19.15 Uhr.

Am **1. März** heißt es bei **Michael Krebs** „*Es gibt noch Restkarten*“. Unverschämt, charmant und schlagfertig wickelt er sein Publikum um den Finger. Der quirlige, mehrfach preisgekrönte Musiker brennt vor Spiel Freude, groovt an Klavier und Gitarre und singt fluffige Songs über alles, was nicht stimmt in dieser Welt.

Am **8. März** kommt **DAS EICH** mit „*Der Schwachsinn galoppiert*“ nach Radolfzell.



Als „entspannter Franke“ missioniert er zu den Widrigkeiten des Alltags. Dabei wird er für seine ganz eigenen Theorien überall fündig – beim Einkaufen, auf dem Spielplatz, beim Fernsehen oder beim Wellness-Urlaub im Whirlpool. Und das Publikum bestätigt lautstark „Ja, genauso isstes!!!“.

Der Top Act in diesem Jahr ist **Ralf Schmitz** am **15. März** mit seinem neuesten Programm „*Schmitzpiepe*“. Wenn er den Turbo warm laufen lässt und einmal loslassen ist, gibt es kein Halten mehr. Bekannt



für sein schlagfertiges Improvisationstalent, seine rasante Performance und die Fähigkeit, das Publikum derart mitzureißen, dass die Halle bebzt, will er es wissen und stellt Fragen des Lebens, beispielsweise: Wie würde es aussehen, wenn wir durch unsere eigene Zeugungsgeschichte zappen könnten? Und wollen wir das überhaupt? Was macht man, wenn man die Angebetete näher kennen lernen will, daran aber ständig gehindert wird? Wie kommt es zu einem überraschenden Konzert im Wartezimmer? Schon jetzt ist klar, dass der aus Film, Fernsehen und unzähligen Comedy-Auftritten bekannte Star die Besucher alle kriegt – bis in die letzte Reihe!

„*Humor ist, wenn man trotzdem wählt*“ meint **Anny Hartmann** am **22. März**. Sie bringt großes, entstaubtes politisches Kabarett auf die Bühne. Bissig, ohne böse zu sein, kritisch, pointenreich und stets aktuell, bietet sie Plauderei mit großem Inhalt. Da nur jammern nicht hilft, hat sie auch sehr kreative Lösungen parat. Anny Hartmann steht für Gesellschaftskritik mit hohem Unterhaltungswert!

Abos gibt es nur bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH. Hier sowie im Rathaus sind auch die Flyer zum kompletten Programm erhältlich.

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

www.reservix.de ■

Radolfzell lädt zur „See(h)reise“



Am **Sonntag, 17. März**, laden die Radolfzeller Händler von 12.30-17.30 Uhr zur „*See(h)reise*“, dem ersten verkaufsoffenen Sonntag im Jahr. Mit einem prall gefüllten Aktionsprogramm, Sonderaktionen in den Geschäften bei freundlichem Service mit verstärkten Teams stellt die Händlergemeinschaft der Stadt ihre Qualität unter Beweis und lädt die Besucher zum Bummeln ein.

Auch zahlreiche touristische Anbieter rund um den internationalen Bodensee nutzen diese Gelegenheit, um zum Saisonstart ihre Neuigkeiten und interessanten Themen zu präsentieren. Bei Radolfzell mit

seiner herrlichen Seelage ist der Wassersport natürlich auch mit einem vielfältigen Programm dabei – bestens ergänzt durch stündliche Rundfahrten mit der Helio-Solarfähre ab dem Hafen an der Mole.

Immobilienvielfalt durch verschiedene Unternehmen wird man ebenso entdecken wie eine Präsentation der Stadt zum „Wohn- und Gewerbestandort Radolfzell“. Und natürlich gibt es für den Nachwuchs an verschiedenen Standorten ein kunterbuntes Programm. Gegen müde Füße hilft der „Rössle-Bus“ auf der Achse vom See bis zum seemaxx Factory Outlet Center.

Musikalische Unterhaltung und Auftritte der Radolfzeller Trachtengruppe kann man ebenfalls genießen. Cafés und Restaurants laden zum Verweilen, ebenso wie Stände mit vielfältigen kulinarischen Angeboten, die vom Bio-Burger über die echte Olma-Bratwurst aus der Schweiz bis zu süßen Bodensee-Trüffeln reichen. Ein Erlebnistag für Groß und Klein, der dem Motto „See(h)reise“ in abwechslungsreicher Weise gerecht wird! ■

Frühjahrskonzert

Im für seine vielfach preisgekrönten Orchester bekannten Radolfzell können sich alle Blasmusikfreunde auf das Frühjahrskonzert am **Sonntag, 24. März**, im Milchwerk Radolfzell freuen. Ab 18 Uhr bieten das **Jugendblasorchester** und die **Stadtkapelle Radolfzell** mit insgesamt rund 60 Musikern erstklassigen Hörgenuss zu konzertanter, klassischer und populärer Blasmusik. Informationen unter Tel. 07732-81395.

musikschule@radolfzell.de ■



„Das besondere Konzert“

Die Städtische Galerie von Radolfzell, Villa Bosch, Scheffelstraße 8, ist am **3. März** um 10.30 Uhr Ort einer ganz besonderen Konzertmatinee mit dem **Quartetto Appassionato** (Konstanz/Berg). Neben dem anspruchsvollen und selten gespielten Werk „Aus meinem Leben“ von Smetana hat das Quartett eine Uraufführung ins Programm aufgenommen: Der in Weimar lebende Komponist Hans-Jürgen Thiers (* 1929) widmete seine „Tanz-Suite für Streichquartett“ (2011) den vier leidenschaftlichen Musikern – man darf gespannt sein. Außerdem kommt mit Schuberts „Forellenquintett“ ein Publikumsliebling. Den Kontrabass übernimmt Jan Metzger und am Klavier ist Miriam Barduhn zu hören. Ein Muss für jeden Freund klassischer Musik. ■



Weltstar am Schlagzeug

Ein ganz außergewöhnliches Hör- und Seh-Erlebnis verspricht das Symphoniekonzert der **Südwestdeutschen Philharmonie Konstanz** am **Samstag, 9. März**, um 20 Uhr in der Stadthalle Singen.

Der solistische Auftritt des Schlagzeugers **Martin Grubinger** bietet eine spannende musikalische Begegnung mit einem Weltstar. Im ersten Teil des Konzertabends spielt er auf einem großen Aufgebot an Perkussionsinstrumenten zusammen mit dem Orchester **Avner Dormans Komposition „Frozen in Time“**. Im zweiten Teil führt die Südwestdeutsche Philharmonie die Orchestersuite **„Der Bürger als Edelmann“ von Richard Strauß** auf. Das Konzert dirigiert **Ariel Zuckermann**.

Lesung „Léon und Louise“



Der Autor Alex Capus, für unterhaltsame und gute Lesungen bekannt, kommt am **7. März** um 20 Uhr ins Milchwerk Radolfzell. Er liest aus seinem Liebesroman und Bestseller „Léon und Louise“, der sich an die Lebensgeschichte seines Großvaters anlehnt. ■

Es ist die große Liebe: Léon und Louise begegnen sich an der Atlantikküste im ersten Weltkrieg, doch dann reißt ein Fliegerangriff die beiden auseinander. Sie halten sich gegenseitig für tot. Léon heiratet, die leidenschaftliche Louise geht ihren eigenen Weg – bis sie sich 1928 zufällig in der Pariser Metro wiedersehen. Der Beginn einer hinreißenden Dreiecks-Geschichte, die den Widrigkeiten des Lebens mit Aufrichtigkeit, Humor und Beharrlichkeit standhält.

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

www.reservix.de ■

Weitere Informationen auch unter

www.milchwerk-radolfzell.de ■



40 Jahre Mende-Fotografie

Der international tätige und auch im Bodenseeraum sehr aktive Fotograf **Achim Mende** zeigt unter dem Titel **„Die Welt mit anderen Augen sehen“** eine Top-Auswahl aus 40 Jahren seiner unverkennbaren Bildsprache. In rund 100 zum Teil großformatigen Fotografien sind Aufnahmen von Traumzielen wie Afrika, Arktis, Australien, Sahara, Seychellen, Südsee zu sehen sowie fantastische Bilder aus zehn Jahren Fotografie vom Bodensee. Seine ganz eigene Art der Luftbildfotografie machten den Überlinger Fotografen bekannt – heute ist er damit weltweit unterwegs, um die Erde aus völlig neuen Perspektiven zu zeigen. Die faszinierende Fotoausstellung in der Städtischen Galerie Überlingen (Landungsplatz/Seepromenade 2) ist bis **23. Juni** zu sehen. ■



Öffnungszeiten: Di-Fr 14-17 Uhr, Sa, So und feiertags 11-17 Uhr. ■

„Ein Meister atemberaubender Hochgeschwindigkeit“, urteilte die „New York Times“ über den jungen Künstler. „Vitale Urkraft und künstlerische Feinarbeit“ bescheinigte „Die Welt“ dem 1983 in Salzburg geborenen Perkussionisten, der 2007 den Leonard Bernstein Award erhielt.

Kartenvorverkauf: Tourist-Information Singen, August-Ruf-Straße 13, Tel. 07731/85-262 oder -504 und ticketing.stadthalle@singen.de. Weitere Informationen unter

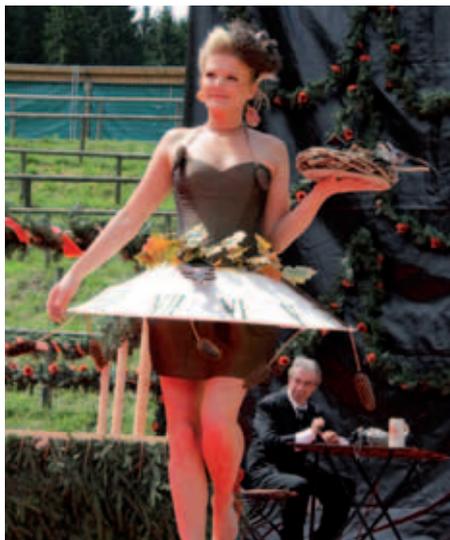
www.stadthalle-singen.de ■

„Schwarzwaldmädel“

Das Ensemble des New European Festivals aus Stuttgart präsentiert am **4. März** um 20 Uhr in der Stadthalle Singen die *Operette „Schwarzwaldmädel“*. Die außergewöhnliche Produktion sorgte unter anderem schon bei Freilichtaufführungen an der Hochfirstschanze in Titisee-Neustadt für Furore. In der Regie von Julia Riegel und unter musikalischer Leitung von Wilhelm Keitel erwartet die Zuschauer ein Feuerwerk unvergänglicher Melodien. Mit von der Partie sind Chor und Orchester der Bolschoi-Oper Minsk.

Kartenvorverkauf: Tourist-Information Singen, August-Ruf-Straße 13, Tel. 07731/85-262 oder -504 und ticketing.stadthalle@singen.de. Weitere Informationen unter

www.stadthalle-singen.de ■



„Romeo und Julia“



Ein wahrer Theater-Klassiker kommt am **8. März** um 20 Uhr mit *Shakespeares Tragödie „Romeo und Julia“* auf die Bühne der Stadthalle Singen. In der Regie von Christian

Leonard spielt die Shakespeare Company Berlin. Das Ensemble gibt seiner Inszenierung den Anspruch, Shakespeare nicht nur zu spielen, sondern ihn „zu atmen oder zu leben“. Die schillernde Theatergruppe aus der Hauptstadt verfolgt die künstlerische Vision, den großen Dramatiker gleichzeitig so modern und authentisch wie möglich zu präsentieren und erntete damit bereits großen Applaus.

Kartenvorverkauf: Tourist-Information Singen, August-Ruf-Straße 13, Tel. 07731/85-262 oder -504 und ticketing.stadthalle@singen.de. Weitere Informationen unter

www.stadthalle-singen.de ■

Lustspiel von Friedrich Schiller

Nur wenigen ist bekannt, dass sich der große deutsche *Tragödiendichter Friedrich Schiller* auch mit Komödien befasst hat. Das Singener Theater „Die Färbe“ widmet sich dieser Seite und zeigt bis **31. März** die Politsatire *„Der Parasit oder Die Kunst sein Glück zu machen“* in der Inszenierung von Peter Simon. Mit der hochaktuellen Geschichte der politischen Blitzkarriere eines Hofintriganten, der um jeden Preis nach oben will, hat Schiller ein Lustspiel hinterlassen, das zwar selten gespielt wird, jedoch an Raffinesse, Paraderollen und ausgefeilter Form seinen Meisterdramen in nichts nachsteht. Aufführungen jeweils Mi, Do, Fr, Sa 20.30 Uhr in der „Färbe“, Schlachthausstr. 24. Theatercafé ab 18 Uhr, Abendkasse ab 19.30 Uhr. Kartenreservierung Mo-Sa 10-14 Uhr unter Tel. 07731/64646 + 62663.

www.diefaerbe.de ■



Kulissenschieber im Zollhaus

Wer das neueste Theaterstück der bekannten Radolfzeller Kulissenschieber „Hotel Mimosa“ verpasst hat oder keine Karten mehr bekam, kann sich freuen: Am **16. März** um 20 Uhr treten die hochtalentierten Laienschauspieler mit ihrer aberwitzigen Komödie im Zollhaus am Ufer des Bodensees in Ludwigschafen auf.



Mit der französischen Komödie *„Hotel Mimosa“* von *Pierre Chesnot* wird das Publikum an die Côte d'Azur versetzt. Ein Seitensprung löst immer haarsträubendere Verwicklungen aus und verknötet sich zu einem vor Witz sprühenden Lügengebilde, das sich am Ende auflöst. Die leidenschaftliche Spielfreude der Akteure bietet den Zuschauern herrlichen Theatergenuss. Es ist ratsam, sich rasch im Vorverkauf über das Seehotel Adler (Tel. 07773/93390) Karten zu sichern. ■

„IT@home“

Wer hat sie miterlebt – die Entwicklung von der elektrischen Schreibmaschine zum Internet? In Kooperation mit der CompuRama-Radolfzell, einem Aktionskreis der Ideenschmiede vhs Radolfzell e.V., der Volkshochschule und dem Stadtmuseum Radolfzell lässt sich dieser Fortschritt in einer Ausstellung auf beeindruckende Weise nachvollziehen.

Aus ihrer Galerie für historische Rechen- und Schreibmaschinen, Telefone, Radios und Computer und weiteren Informationen hat die CompuRama mit ihren Partnern eine spannende *Sonderausstellung* zusammengestellt, die den Weg von zu Beginn noch recht großen Maschinen und Rechnern bis zu den heutigen handlichen Kleingeräten darstellt.

Die Ausstellung vom **23. März bis 20. Mai** wird durch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm und interessante Führungen ergänzt. Mehr dazu über das Stadtmuseum Radolfzell am Seetorplatz, Tel. 07731/81-530 oder unter

www.stadtmuseum-radolfzell.de ■

Freitag, 1. März

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

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

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, 2. März

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

18:45 Uhr *Kur und Kultur***

Sonntag, 3. März

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

18:45 Uhr *Kur und Kultur***

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 4. März

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

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

Dienstag, 5. März

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 6. März

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

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

Donnerstag, 7. März

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

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

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr *Spieleabend* mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
s. Aushang

Freitag, 8. März

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

18:45 Uhr *Kur und Kultur***

Sonntag, 10. März

09:00 Uhr *Kur und Kultur***

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 11. März

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

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

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

Dienstag, 12. März

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr *Vortrag und Demonstration „7 Brücken für den Rücken“* mit Prof. Dr. Gerd Schnack
WMK, Raum Mainau

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 13. März

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

19:30 Uhr *Musikkabarett* mit Frau Mauch, WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 14. März

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

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

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr *Spieleabend* mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

19:30 Uhr *Seelsorge, Vortrag und Gespräch* mit Frau Welte
WMK, Musikzimmer

Freitag, 15. März

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

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

Samstag, 16. März

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

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

Sonntag, 17. März

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

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 18. März

16:00 Uhr *Münsterführung* mit Frau Welte

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

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

Dienstag, 19. März

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 20. März

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 21. März

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

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

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr *Spieleabend* mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
s. Aushang

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

Freitag, 22. März

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

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

Samstag, 23. März

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

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

Sonntag, 24. März

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

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 25. März

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

Dienstag, 26. März

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 27. März

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 28. März

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

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

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr *Spieleabend* mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

Freitag, 30. März

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

Samstag, 29. März

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

Sonntag, 31. März

18:45 Uhr *Kur und Kultur***

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

* Anmeldung an der Rezeption der WMK

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

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

Dauerveranstaltungen *Veranstaltungen*

Montag-Samstag

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

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

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

Mittwoch

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

Mittwoch, Samstag

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

Samstag

13-18 Uhr *geführte Wanderung*
Treffpunkt Bahnhofsvorplatz
i ***

14 Uhr Kaffee und Kuchen-Aktion

Lesebucht, Höllturmpassage 3
i Lesebucht, Tel. 07732 8237540

Täglich

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

Ausstellungen

Dienstag-Sonntag

(bis 3. März 2013)
10-12.30 Uhr, 14-17.30 Uhr,
Do bis 20 Uhr
Ausstellung des Stadtmuseums:
„Wie aus dem Gesicht geschnitten: Faszination Puppen“
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Dienstag-Sonntag

(bis 3. März 2013)
14-17.30 Uhr Ausstellung des Kulturamtes: „Vol. 2“
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i Kulturamt, Tel. 07732 81371

Dienstag-Sonntag

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

Montag-Freitag

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

Freitag, 1. März

20 Uhr *Kabarett-Winter:*
Michael Krebs
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i ***

Samstag, 2. März

20 Uhr *Galakonzert des 48. Dirigentenkongresses – Der gute Ton der Polizei*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Blasmusikverband Hegau-Bodensee, Tel. 07735 97166

Sonntag, 3. März

10.30 Uhr *„Das besondere Konzert“*
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i Quartetto Appassionato
Tel. 07531 77140

18 Uhr SCHOTTLAND – Castles and Highlands

Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Blickfang, Tel. 07951 6519

Mittwoch, 6. März

8-19 Uhr *Frühlingsmarkt*
Radolfzeller Altstadt
i Rathaus Radolfzell
Tel. 07732 81185

20 Uhr Spieleabend

der Stadtbibliothek
Café Connect, Bahnhofstraße 2
i Stadtbibliothek
Tel. 07732 81382

20 Uhr Zeus & Wirbitzky

Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i ***

Donnerstag, 7. März

20 Uhr *Lesung mit Alex Capus*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Milchwerk Radolfzell
Tel. 07732 81362

Freitag, 8. März

15-16 Uhr *Vom Apotheker zum Maler: Carl Spitzweg*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

20 Uhr Kabarett-Winter:

Das Eich
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i ***

20 Uhr Frühlingsstanz um Liebe,

Lust und Leid
Christuskirche Radolfzell
Brühlstraße 3
i Christuskirche, Tel. 07732 2014

Samstag, 9. März

10-16 Uhr *Sammler – Spielzeugbörse*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Allgeier Börsen
Tel. 07551 831146

Samstag-Sonntag, 9.-10. März

10-17 Uhr *Clownkurs für Erwachsene*
Zirkus Risolino, Scheffelstraße 12
i Zirkus Risolino, Tel. 07732 950224

Donnerstag, 14. März

19 Uhr *Gesprächskreis Glaube und Wissen: Albert Schweizer*
Christuskirche Radolfzell
Brühlstraße 3, Pfarramt
i Heinz-Jochen Baeuerle
Tel. 07732 13361

Freitag, 15. März

16-17.30 Uhr *Museumscafé: Land unter am Untersee – Hochwasserlagen am Untersee*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

20 Uhr Kabarett-Winter:

Ralf Schmitz
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i ***

Sonntag, 17. März

12.30-17.30 Uhr *Verkaufsoffener Sonntag*
Radolfzeller Altstadt
i Aktionsgemeinschaft Radolfzell
Tel. 07732 9407094

15 Uhr Familienkonzert

Litzelhardthalle Liggeringen
Litzelhardtweg
i Musikverein Liggeringen e.V.
Tel. 07732 13867

Donnerstag, 21. März

18.30 Uhr *Nachtwächterführung*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

Freitag, 22. März

20 Uhr *Kabarett-Winter:*
Anny Hartmann
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i ***

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

Freitag-Montag, 22.-25. März

Circus LUNA
Messeplatz
i Circus LUNA, Tel. 0178 4572464

Samstag, 23. März

10-14 Uhr *5. Stadt- und Seeputzete*
gesamtes Stadtgebiet
i ***

10.30 Uhr Kulturhistorische

Stadtführung
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

15-18 Uhr Jonglierkurs

für Erwachsene
Zirkus Risolino, Scheffelstraße 12
i Zirkus Risolino, Tel. 07732 950224

18 Uhr Frühjahrskonzert des

Jugendblasorchesters und der Stadtkapelle Radolfzell
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Musikschule, Tel. 07732 81396

Mittwoch, 27. März

20 Uhr *Die Nacht der Musicals*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Milchwerk Radolfzell
Tel. 07732 81362

Donnerstag, 28. März

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

Samstag, 30. März

10.30 Uhr *Kulturhistorische Stadtführung*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

Sonntag, 31. März

19 Uhr *Osterkonzert*
Buchenseehalle Güttingen
Badener Starße 30
i www.musikverein-guettingen.de

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“ 

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

Psychologische Dienste

Offene Angebote ohne ärztliche Verordnung

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

Weitere Angebote nach Bedarf und Verordnung durch den behandelnden Arzt

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

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

Ernährungsberatung

Einzelgespräch:

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

Gruppenschulung:

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

Kochen ohne Reue zu den Themen

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

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenkurse

METTNAU-Kurse für Frauen und Männer.

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

Die nächsten Beckenboden-Kurse:

- Mo 25.02. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 28.02. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
- Mo 04.03. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
- Mo 11.03. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 14.03. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
- Mo 18.03. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
- Mo 25.03. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 28.03. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
- Mo 31.03. wegen Feiertag Terminabsprache im Kurs am 25.03.

Saunen und Schwimmbäder

Öffnungszeiten für Hausgäste der METTNAU

Saunen

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

Kurpark-Klinik

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

Kurmittelhaus

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

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

Schwimmbäder

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

Kurmittelhaus

Bewegungsbad B

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

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

Bewegungsbad A

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

Werner-Messmer-Klinik

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

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

Öffnungszeiten für die Öffentlichkeit

| Sauna Kurmittelhaus | | Bewegungsbad A | | |
|---------------------------------------|-------------|--|-------------------|-------------|
| Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna | | Mittwoch | | |
| Winter (Okt.-April) 16:00-21:30 Uhr | | Kinderschwimmen | 14:00-17:00 Uhr | |
| Sommer (Mai-Sept.) 18:00-21:30 Uhr | | Freitag (auf Rezept) | | |
| | | Wassergymnastik | 15:00-15:30 Uhr | |
| Schwimmbad Kurmittelhaus | | Bewegungsbad A | | |
| | | (nur im Winter von Oktober-April) | | |
| Winter (Oktober-April) | | Warmbadetag | 16:00-21:30 Uhr | |
| Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr | | Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen. | | |
| Donnerstag 19:00-21:30 Uhr | | | | |
| Sommer (Mai-September) | | | | |
| Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr | | | | |
| Donnerstag 19:00-21:30 Uhr | | | | |
| Preise im Kurmittelhaus (in Euro) | | | | |
| Bewegungsbad A + B | Einzelkarte | Zehnerkarte | Sauna Einzelkarte | Zehnerkarte |
| Erwachsene | 3,50 | 27,- | Erwachsene | 7,- / 60,- |
| Ermäßig* | 2,30 | 20,- | Ermäßig* | 4,50 / 40,- |
| Kinder (bis 15 J.) | 1,40 | 10,- | | |
| Warmbadetag-Zuschlag | 1,- | | | |

*Schwerbehinderte/Schüler/Studenten

Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF

Marktplatz · Sonntag 9:15 Uhr und 11:15 Uhr

Evangelische Kirche

Brühlstraße 5a · Hauptgottesdienst Sonntag 10 Uhr

Evangelisch-Methodistische Kirche

Robert-Gerwig-Straße 5 · Sonntag 10 Uhr

Freie Evangelische Kirchengemeinde

Herrenlandstraße 58 · Sonntag 10 Uhr

Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.

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

Weinprobe

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

Singabend mit Adam Kuhn

Singen Sie sich gesund und glücklich! Schon 15 Minuten Singen versetzen Herz und Kreislauf in frohlockende Stimmung und versorgen den Körper besser mit Sauerstoff. Nach einer halben Stunde Singen wird das Gehirn mit Glücksstoffen überflutet. Auch die Abwehrkräfte profitieren, denn nach wenigen Minuten steigt bereits der Immunglobulin-A-Wert an, der vor Erkältungen schützt. Wer am Singen teilnehmen möchte, auch ohne Vorkenntnisse, ist jeden Dienstag um 19:30 Uhr in den Raum Höri in die Werner-Messmer-Klinik herzlich eingeladen, Liederbücher werden gestellt.

Bridge

Bridge, die Königin unter den Kartenspielen, begeistert weltweit Millionen junge und ältere Menschen. Es könnte auch Sie interessieren, sich mit jeder Kartenausteilung immer neuen Aufgaben zu stellen und sich mit einem Partner oder Partnerin zu verständigen. Wir sind jeden Mittwoch ab 19 Uhr in der Werner-Messmer-Klinik im Raum Höri zu finden. Wenn Sie schon Bridge spielen, sind Sie als Gast bei uns herzlich willkommen. Eine Partnerin oder ein Partner findet sich sicher. *Anmeldung bei:* Bridge Spielkreis Radolfzell Luise Mühl · Tel. 0 77 32 / 63 06

Kerzenziehen

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

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

Gemüseschnitzen

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

Tischtennis

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

Rotary-Club

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

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

Lions Club Radolfzell-Singen

Treffen jeden 3. Montag im Monat · 19:30 Uhr · Hotel Flohr's in Singen-Überlingen. *Kontakt:* Helmut Assfalg · Tel. 0 77 31 / 628 38

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Inner Wheel Club

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

Informationen: Christine Altona · Tel. 950 29 55

Tennis

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

Weitere Tennisplätze:

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

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

Boccia (Boule)

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

Golf

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



MIETWAGEN FÜR SIE

Sondertarife für Urlaubsgäste z.B. Renault Twingo

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

Erfahren Sie die schöne Umgebung mit einem Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

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

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



Wir haben etwas gegen schlaflose Nächte.

BERNHARD SCHULZ
Gesunde Balance mit Lebensart

1 Monat kostenlos Probe schlafen! Fragen Sie uns!

Zähringerplatz 15 · 78464 Konstanz · Tel. 07531-694470

THEATER Die Färbe SINGEN

Friedrich Schiller
Der Parasit
oder die Kunst, sein
Glück zu machen

Ein Lustspiel nach
dem Französischen
Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr
sowie Ostersonntag, 31. März

THEATER-CAFÉ
ab 18 Uhr geöffnet
Mo, 11. März Jazz Jour Fixe

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

Buchtipp

Alberto Moravia:

ACH, DIE FRAUEN

Die schönsten Erzählungen, ausgewählt von Klaus Wagenbach. Eine Auswahl aus über dreihundert Erzählungen, die Moravia als legitimen Nachfahre der italienischen Novellisten zeigt: Was zählt, ist die Liebe. Wie gewinnt man sie, wie verteidigt man sie, wie geht sie verloren? Am aufregendsten sind Moravias Paarbildungen: Wie und wodurch werden gerade diese Frau und dieser Mann ein Paar? Durch Blicke, Reden, Arbeit, ein gemeinsames Bad oder ein gemeinsames Bett? Und wie verhalten sich dabei, ach, die Frauen? Auf wenigen Seiten vermag Moravia Schicksale zu erzählen, drastisch, und dennoch lebendig, unsentimental, fast heiter. Ein Erzähler, der nicht nur als Mann, sondern auch als Frau auftritt und jedes Mal förmlich in seinen Figuren verschwindet – ein Voyeur von innen.



Verlag Wagenbach, SALTO.
2012
144 Seiten.
Rotes Leinen.
Fadengeheftet
ISBN 978-3-8031-1214-9

EUR 15,90

Schöne ? ? ?
Erinnerungen ?
gesammelt ? ?

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

ZABEL
IHRE DRUCKEREI

IHR innovatives
Druckhaus
am Bodensee

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

DIE BLUMENINSEL IM BODENSEE

Insel Mainau

**Exotische
Kostbarkeiten**

Orchideenschau im Palmenhaus
vom 15. März bis 5. Mai

Mainau GmbH | Tel.: +49 (0) 7531/303-0 | info@mainau.de | www.mainau.de

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

Z

ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST

In Kooperation mit dem Archiv der Luftschiffbau Zeppelin GmbH

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

Golfclub Steisslingen



GOLFCLUB
RESTAURANT

Hole 19



Nicht nur für Golfer!

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

Täglich geöffnet!

Golfclub-Restaurant Hole 19

im Clubhaus des
Golfclubs Steisslingen

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

EIN STÜCK SCHOTTLAND AM BODENSEE

Golfclub Steisslingen e.V.
am Bodensee

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



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

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

ZEPPELIN

Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.



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

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

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88048 Friedrichshafen

seemaxx.

Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center
Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-
Rückerstattung
für unsere
Schweizer Kunden.

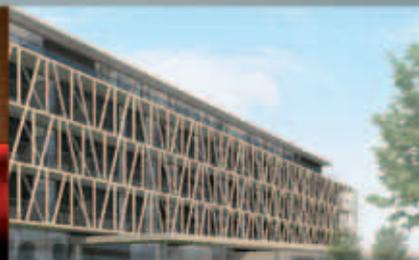


30% bis
70%
Preisvorteil*

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

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

Wärme. Wasser. Leben.



ERÖFFNUNG
FRÜH
JAHR | 2013

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